

Ordovás: "La dieta mediterránea es un traje que nos sienta bien, conocer nuestros genes ayudará a elegir complementos"



MADRID, 17 Nov. (EUROPA PRESS) -

"La dieta mediterránea es, para los pueblos mediterráneos, como un traje que nos sienta bien. En el futuro, conocer nuestros genes ayudará a elegir las mejores joyas, los complementos que nos van a sentar mejor". Esta es la opinión del profesor José Ordovás, director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts, en Boston (Estados Unidos) y miembro del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) en España.

Para este experto, que ha participado este miércoles en el simposio 'Los omega-3: en la salud y en la enfermedad', celebrado en Madrid, la dieta mediterránea nació fruto de la observación del ambiente en el que vivieron las generaciones anteriores y para ellos, era casi "una panacea".

"Para las poblaciones mediterráneas esta dieta, consumida como antes, era una panacea, porque hablaba el lenguaje que entendían sus genes y contenía los productos que optimizaban su estilo de vida", ha explicado.

Dice que sus productos y combinaciones culinarias servían a nuestros antepasados "para protegerse de forma natural contra las enfermedades que antes eran más prevalentes, como las patologías infecciosas".

"Para combatir por ejemplo la malaria --cuenta-- se consumían habas preparadas con especias pro-oxidantes, una combinación que debilitaba los glóbulos rojos hasta destruirlos, acabando así, a su vez, con el mosquito que trasmite esta enfermedad".

Dice que la falta de tiempo para conseguir productos frescos y cocinarlos de forma tradicional y los nuevos usos han logrado "desviar esa trayectoria" y ha llevado a países como España "a

caer en problemas donde antes cayeron otras poblaciones, como los norte europeos o los americanos".

Cree que, en la actualidad, utilizamos las combinaciones alimenticias de nuestros antepasados "casi de forma folclórica", aunque encierran dentro de sí "la riqueza de los productos naturales y de cómo se pueden aprovechar, en cualquier momento, para evitar deficiencias".

"Es un aspecto bonito que tendríamos que recrear, que no recuperar, porque se necesitaría que alguien en la casa emplee un tiempo que ya no se tiene. Ahora es la industria la responsable de facilitar la recuperación de la dieta mediterránea", asegura.

Destaca que los avances en genética nos han enseñado "que no todos somos iguales", por lo que apuesta por realizar "pequeños ajustes en la Dieta Mediterránea, que a su vez ha permitido siempre introducir diferencias según los países". "La ciencia --insiste-- permitirá en el futuro 'adornar' esta dieta con precisiones genéticas que mejorarán la salud de cada individuo".