

Dieta Atlántica

A obesidade e o exceso de peso vanse converter nunha das graves epidemias deste século. O curioso é que, aínda que cada ano cómese peor (principalmente nas grandes cidades) a maioría pensa que leva una dieta equilibrada. E iso non é así con só valorar o escaso consumo de froitas e verduras fronte ao abuso de carnes, alimentos preparados e doces. O ritmo de vida e as presións afectan á dieta dos adultos; mentres que os mozos e nenos déixanse levar pola facilidade das hamburguesas e a docería. Ao final resulta que unha alimentación pouco saudable e a falta de actividade física provocan graves problemas como a hipertensión e o colesterol alto e enfermidades crónico-dexenerativas (cardiovasculares e algúns cancros).

“Hai que encontrar a maneira de que a gastronomía sexa practerente e saudable ao mesmo tempo”. Así opinan os expertos para enfrontarse aos hábitos alimenticios baseados na comida precociñada e rápida. Por iso desde mediados do século pasado comezouse a promover a Dieta Mediterránea, baseada en produtos naturais, froita, cereais e aceite de oliva como unha das máis saudables do mundo. Nos últimos anos formulouse que unha alternativa máis saudable aínda é a Dieta Atlántica. Hai nutricionistas que aseguran que na zona Mediterránea cada vez se rexistra unha maior tendencia cara a unha alimentación na que priman as graxas saturadas ou o consumo de sal. Todo isto non quere dicir que se pretenda desprestixiar á Dieta Mediterránea, tan clásica e beneficiosa, senón que, simplemente, hai que ter en conta outras formas de alimentación, igual de saudables e beneficiosas, que veñen a demostrar a riqueza culinaria do noso país. Un grupo de profesores da Universidade de Santiago puxeron en marcha a Fundación dieta Atlántica, que foi declarada de interese sanitario pola Xunta de Galicia. Rafael Tojo, catedrático de Pediatría e patrón da nova fundación, está convencido de que a forma de alimentación tradicional dos países do arco atlántico, e en concreto de Galicia, non ten nada que envexar á do Mediterráneo. “Galicia –asegura– é o lugar ideal para transmitir esta dieta, pois ademais de ter unha gran despensa de pescado, posúe as mellores hortas que existen en España”.

Luis MARIÑAS

–Esa Dieta Atlántica non toma unha gran parte da Dieta Mediterránea, pero cambiando a baixa proporción de carnes e graxas animais por máis pescado?

–No mundo existen unha variedade de dietas que poden ser consideradas saudables. A Dieta Mediterránea é a máis coñecida e recoñecida. Foi un estadounidense, o Profesor Keys, quen estableceu o concepto de Dieta Mediterránea, a tenor dos traballos reali-

–¿Esa Dieta Atlántica no toma una gran parte de la Dieta Mediterránea, pero cambiando la baja proporción de carnes y grasas animales por más pescado?

–En el mundo existen una variedad de dietas, que pueden ser consideradas saludables. La Dieta Mediterránea es la más conocida y reconocida. Fue un estadounidense, el Profesor Keys, quien estableció el concepto de Dieta Mediterránea, a tenor de los tra-





Dieta Atlántica

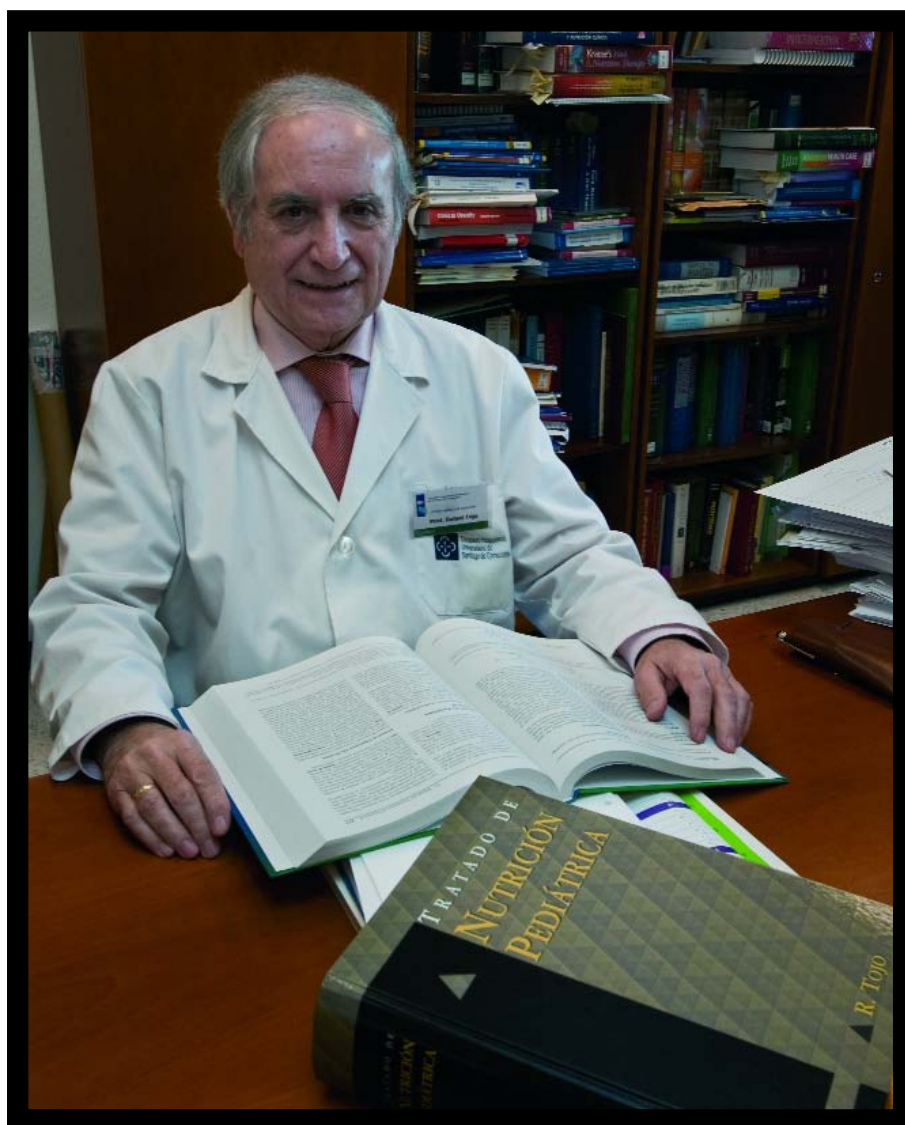
La obesidad y el exceso de peso se van a convertir en una de las graves epidemias de este siglo. Lo curioso es que, aunque cada año se come peor (principalmente en las grandes ciudades) la mayoría piensa que lleva una dieta equilibrada. Y eso no es así con sólo valorar el escaso consumo de frutas y verduras frente al abuso de carnes, alimentos preparados y dulces. El ritmo de vida y las prisas afectan a la dieta de los adultos; mientras que los jóvenes y niños se dejan llevar por la facilidad de las hamburguesas y la bollería. Al final resulta que una alimentación poco saludable y la falta de actividad física provocan graves problemas como la hipertensión o el colesterol alto y enfermedades crónico-degenerativas (cardiovasculares y algunos cánceres).

“Hay que encontrar la manera de que la gastronomía sea placentera y saludable al mismo tiempo”. Así opinan los expertos para enfrentarse a los hábitos alimenticios basados en la comida precocinada y rápida. Por eso desde mediados del siglo pasado se comenzó a promocionar la Dieta Mediterránea, basada en productos naturales, fruta, cereales y aceite de oliva como una de las más saludables del mundo. En los últimos años se ha planteado que una alternativa más sana todavía es la Dieta Atlántica. Hay nutricionistas que aseguran que en la zona Mediterránea

cada vez se registra una mayor tendencia hacia una alimentación en la que priman las grasas saturadas o el consumo de sal. Todo esto no quiere decir que se pretenda desprestigiar a la Dieta Mediterránea, tan clásica y beneficiosa, sino que, simplemente, hay que tener en cuenta otras formas de alimentación, igual de sanas y beneficiosas, que vienen a demostrar la riqueza culinaria de nuestro país. Un grupo de profesores de la Universidad de Santiago ha puesto en marcha la Fundación Dieta Atlántica, que ha sido declarada de interés sanitario por la Xunta de Galicia. Rafael Tojo, catedrático de Pediatría y patrono de la nueva fundación, está convencido de que la forma de alimentación tradicional de los países del arco atlántico, y en concreto de Galicia, no tiene nada que envidiar a la del Mediterráneo. “Galicia —asegura— es el lugar ideal para transmitir esta dieta, pues además de tener una gran despensa de pescado, posee las mejores huertas que existen en España”.

zados despois da 2ª Guerra Mundial na Illa de Creta, que incluían prevalencia de enfermidades cardiovasculares, lonxevidade, dieta e estilos de vida dos seus habitantes. As características da Dieta Mediterránea tradicional relaciónanse coa abundancia de alimentos procedentes de plantas, co consumo de aceite de oliva como graxa principal e co consumo de viño con moderación. Esta dieta presenta variedades segundo os diferentes países de Europa e África, ba-

bajos realizados después de la 2ª Guerra Mundial en la Isla de Creta, que incluían prevalencia de enfermidades cardiovasculares, longevidad, dieta y estilos de vida de sus habitantes. Las características de la Dieta Mediterránea tradicional se relacionan con la abundancia de alimentos procedentes de plantas, con el consumo de aceite de oliva como grasa principal y con el consumo de vino con moderación. Esta dieta presenta variedades según



ñados polo Mar Mediterráneo. Da mesma forma, o concepto da Dieta Atlántica tradicional baséase nos estudos de consumo de mediados do século XX e tamén amosa variedade nos diferentes países bañados polo Océano Atlántico. Unha característica común é o importante consumo de produtos do mar. Referido concretamente a España, as rexións atlánticas son as principais consumidoras de pescados, moluscos e crustáceos. É importante resaltar que nas conclusións do proxecto Europeo EFCosum, sobre marcadores dietéticos e nutricionais para obter un bo estado de saúde, os produtos da pesca son equiparados ás froitas e ás verduras. En tal sentido, a Organización Mundial da Saúde, os Estados e as sociedades científicas apoian como prioritario, xunto a consumir máis froitas e verduras, consumir máis pescado.

—Está claro que aquelas zonas xeográficas con tradición, costumes e cultura inflúen de forma decisiva no que se come. De que forma actúa esa cultura en Galicia?

—Debemos facer especial mención ás características xeográficas, climáticas e históricas en que se desenvolve dita dieta.

O Océano Atlántico é unha das mellores despensas do mundo e Galicia unha parte especialmente privilexiada. A auga da Plataforma Continental de Galicia dispón dun extraordinario sistema de “fertilización”, que é consecuencia dun efecto combinado das grandes correntes oceánicas, do réxime das mareas, da ondada, dos ventos do norte e do nordés, da rotación da terra e do aporte de augas doces das rías. Todos estes factores favorecen que, sobre todo du-

los diferentes países de Europa y África, bañados por el Mar Mediterráneo. De la misma forma, el concepto de la Dieta Atlántica tradicional se basa en los estudios de consumo de mediados del siglo XX y también muestra variedad en los diferentes países bañados por el Océano Atlántico. Una característica común es el importante consumo de productos del mar. Referido concretamente a España, las regiones atlánticas son las principales consumidoras de pescados, moluscos y crustáceos. Es importante resaltar que en las conclusiones del proyecto Europeo EFCosum, sobre marcadores dietéticos y nutricionales para obtener un buen estado de salud, los productos de la pesca son equiparados a las frutas y las verduras. En tal sentido, la Organización Mundial de la Salud, los Estados y las sociedades científicas apoyan como prioritario, junto a consumir más frutas y verduras, consumir más pescado.

—Está claro que aquellas zonas geográficas con tradición, costumbres y cultura influyen de forma decisiva en lo que se come. ¿De qué forma actúa esa cultura en Galicia?

—Debemos hacer especial mención a las características geográficas, climáticas e históricas en que se desarrolla dicha dieta.

El Océano Atlántico es una de las mejores despensas del mundo y Galicia una parte especialmente privilegiada. El agua de la Plataforma Continental de Galicia dispone de un extraordinario sistema de “fertilización”, que es consecuencia de un efecto combinado de las grandes corrientes oceánicas, del régimen de las mareas, del oleaje, de los vientos del norte y del nordeste, de la rotación de la tierra y del aporte de aguas dulces de las rías. Todos estos factores favorecen que sobre todo durante el verano, empujen el agua superficial de las rías hacia el interior del Océano y que cerca de la costa suban a la superficie las aguas profundas y frías (afloramiento), con una abundancia extraordinaria de fitoplancton y zooplancton, de biomasa. Todo ello convierte a las aguas de Galicia en una de las mejores despensas del mundo, ya que la gran diversidad y cantidad de estos organismos microscópicos, de esta biomasa, es fundamental para el crecimiento y la calidad nutricional de las especies marinas. Además, su tierra con incontables microclimas, valles y ríos permite una gran variedad de cultivos, de plantas y especies arbóreas, así como el desarrollo de la ganadería.

—¿Qué países siguen esta dieta? ¿Es lo mismo en Galicia o Portugal que en Canadá u otros muchos países atlánticos?

—Es importante reseñar el profundo impacto que durante más de un milenio ha significado el fenómeno de las peregrinaciones a Santiago de Compostela (Camino de Santiago), el primer itinerario cultural europeo, en el intercambio de productos alimentarios y recetas de cocina. También desde hace 500 años con el descubrimiento de América y en especial en los dos últimos siglos con la emigración masiva de gallegos propició un importante intercambio y fusión de alimentos y recetas entre las dos orillas del

O que comemos

Vostedes din que Galicia é onde máis aceite de oliva se consume. É un dato que sorprende... Por iso aclárenos onde se atopan, principalmente, os elementos máis saudables da nosa dieta...

—Abundancia de alimentos de temporada, locais, frescos e minimamente procesados.

—Abundancia de alimentos procedentes de plantas, froitas, vexetais, patacas, pan e cereais, castañas, noces, leguminosas, mel.

—Uso de aceite de oliva para aliñado e aceite de oliva e graxa de porco para cociñar.

—Consumo abundante de pescados, moluscos e crustáceos, principalmente de mar, pero tamén de río, tanto grosos como magros.

—Consumo moderado de lácteos, en especial queixos.

—Consumo moderado de carne, principalmente de porco y vacún.

—Consumo moderado de ovos.

—Consumo moderado de viño, normalmente nas comidas.

—Consumo moderado de sobremesas compostos principalmente de cereais, froitos secos e ovos.

—Abundancia de auga de mananciais, cun perfil saudable de minerais.

Lo que comemos

Ustedes dicen que Galicia es donde más aceite de oliva se consume. Es un dato que sorprende... Por eso aclárenos dónde se encuentran, principalmente, los elementos más saludables de nuestra dieta...

—Abundancia de alimentos de temporada, locales, frescos y mínimamente procesados.

—Abundancia de alimentos procedentes de plantas, frutas, vegetales, patatas, pan y cereales, castañas, nueces, leguminosas, miel.

—Uso de aceite de oliva para aliñado y aceite de oliva y grasa de cerdo para cocinar.

—Consumo abundante de pescados, moluscos y crustáceos, principalmente de mar, pero también de río, tanto grosos como magros.

—Consumo moderado de lácteos, en especial quesos.

—Consumo moderado de carne, principalmente de cerdo y vacuno.

—Consumo moderado de huevos.

—Consumo moderado de vino, normalmente en las comidas.

—Consumo moderado de postres compuestos principalmente de cereales, frutos secos y huevos.

—Abundancia de agua de manantiales, con un perfil saudable de minerales.

rante o verán, empuxen o auga superficial das rías cara o interior do Océano e que cerca da costa suban á superficie as augas profundas e frías (afloramento), cunha abundancia extraordinaria de fitoplanc-ton e zooplanc-ton, de biomasa. Todo elo converte ás augas de Galicia nunha das mellores despensas do mundo, xa que a gran diversidade e cantidade destes organismos microscópicos, desta biomasa, é fundamental para o crecemento e a calidade nutricional das especies mariñas. Ademais, a súa terra con incontables microclimas, vales, ríos permite unha gran variedade de cultivos, de plantas e especies arbóreas, así como o desenvolvemento da gandería.

—*Que países seguen esta dieta? É o mesmo en Galicia ou Portugal que en Canadá ou outros moitos países atlánticos?*

—É importante subliñar o profundo impacto que durante máis dun milenio significou o fenómeno das peregrinacións a Santiago de Compostela (Camiño de Santiago), o primeiro itinerario cultural europeo, no intercambio de produtos alimentarios e receitas de cocina. Tamén desde fai 500 anos co Descubrimento de América e en especial nos dous últimos séculos coa emigración masiva de galegos propiciou un importante intercambio e fusión de alimentos e receitas entre as dúas beiras do Atlántico. A elo súmase a historia secular da nosa flota pesqueira de faenar en todos os mares e a larga experiencia en salgadura e conservas de pescado e en pesqueiras de ríos, que permitiu o consumo dunha variada mostra de especies mariñas. Por outra banda, a situación xeográfica de Galicia no extremo máis setentrional de Europa (Fi-

Atlántico. A ello se suma a historia secular de nuestra flota pesquera de faenar en todos los mares y la larga experiencia en salazón y conservas de pescado y en pesquerías de ríos, que ha permitido el consumo de una variada muestra de especies marinas. Por otra parte, la situación geográfica de Galicia en el extremo más septentrional de Europa (Finisterrae) y su difícil acceso a ella por la deficiencia de vías de comunicación hasta época bien reciente, ha favorecido la conservación y la permanencia de la dieta tradicional. Dieta tradicional que ahora mismo inicia una convivencia armónica con la “nueva cocina” o cocina de diseño de sus jóvenes restauradores, que mantienen la base de la calidad de los productos tradicionales e incorporan algunos alimentos y condimentos nuevos y aprovechan los avances tecnológicos de la cocina para una preparación y presentación de platos de calidad nutricional y muy atractivos a los sentidos. Todos estos elementos han forjado una dieta atlántica con identidad específica, expresada en una apoteosis de múltiples manifestaciones colectivas gastronómicas con su gran variedad y calidad de productos del mar, agua dulce y tierra.

—*¿Qué papel juegan las técnicas de preparación de los alimentos? En Galicia se utiliza más la cocción que la fritura...*

—Así es; preparación culinaria preferentemente por cocción, vapor, guisado, horno y plancha, más que fritura. Sencillez e ingenio en la preparación, originalidad en la asociación de alimentos. Comer en Galicia es un símbolo de salud y placer, acompa-



nisterrae) e o seu difícil acceso a ela pola deficiencia de vías de comunicación ata época ben recente, favoreceu a conservación e a permanencia da dieta tradicional. Dieta tradicional que agora mesmo inicia unha convivencia harmónica coa “nova cociña” ou cociña de deseño dos seus novos restauradores, que manteñen a base da calidade dos produtos tradicionais e incorporan algúns alimentos e condimentos novos e aproveitan os avances tecnolóxicos da cociña para unha preparación e presentación de pratos de calidade nutricional e moi atractivos aos sentidos. Todos estes elementos forxaron unha dieta atlántica con identidade específica, expresada nunha apoteose de múltiples manifestacións colectivas gastronómicas coa súa grande variedade e calidade de produtos do mar, auga doce e terra.

–*Que papel xogan as técnicas de preparación dos alimentos? En Galicia utilízase máis a cocción que a fritura...*

–Así é; preparación culinaria preferentemente por cocción, vapor, guisado, forno e prancha, máis que fritura. Sinxeleza e enxeño na preparación, orixinalidade na asociación de alimentos. Comer en Galicia é un símbolo de saúde e pracer, acompañado dun grao de actividade física adecuada e dun estilo de vida tranquilo (“a modiño”).

–*Para ter unha idea máis clara, en que mellora a Dieta Atlántica á Mediterránea?*

–A composición dos alimentos da dieta atlántica tradicional de Galicia, confírenlle características nutricionais saudables.

–Abundancia de hidratos de carbono complexos e fibra.

ñado de un grao de actividade física adecuada e de un estilo de vida tranquilo (“a modiño”).

–*Para tener una idea más clara, ¿en que mejora la Dieta Atlántica a la Mediterránea?*

–La composición de los alimentos de la dieta atlántica tradicional de Galicia, le confieren características nutricionales saludables.

–Abundancia de hidratos de carbono complejos y fibra.

–Variedad de proteína de origen animal y vegetal, con cobertura adecuada de aminoácidos esenciales.

–Abundancia de ácidos grasos poliinsaturados (LCPUFAS ω 3), con una buena ratio ω 6: ω 3, de ácidos grasos monoinsaturados (oleico) y ácido linoleico conjugado (CLA).

–Aporte adecuado de vitaminas y minerales y elementos traza.

–Aporte abundante de componentes funcionales o bioactivos (antioxidantes, esteroides, flavonoides, carotenoides, licopenos, indoles, etc.).

–*Parece que la nutrición es fundamental para combatir el envejecimiento. En cuanto a la longevidad. ¿La Atlántica nos hace llegar en mejores condiciones a las etapas de ancianidad?*

–Desde un punto de vista nutricional, los productos del mar y agua dulce son en su conjunto de excelente calidad, tanto por el aporte de macronutrientes y micronutrientes como por su digestibilidad y propiedades organolépticas. Una característica de la composición nutricional exclusiva de estas especies es la presencia de ácidos grasos poliinsaturados de cadena muy larga, LCPUFA ω 3, el

–Variedade de proteína de orixe animal e vexetal, con cobertura adecuada de aminoácidos esenciais.

–Abundancia de ácidos graxos poliinsaturados (LCPUFAS $\omega 3$), cunha boa ratio $\omega 6:\omega 3$, de ácidos graxos monoinsaturados (oleico) e ácido linoleico conxugado (CLA).

–Aporte adecuado de vitaminas e minerais e elementos traza.

–Aporte abundante de compoñentes funcionais o bioactivos (antioxidantes, esteroides, flavonoides, carotenoides, licopenos, indoles, etc.).

–*Parece que a nutrición é fundamental para combater o envellecemento. En cuanto á lonxevidade, a Atlántica fainos chegar en mellores condicións ás etapas de ancianidade?*

–Desde un punto de vista nutricional, os produtos do mar e auga doce son no seu conxunto de excelente calidade, tanto polo aporte de macronutrientes e micronutrientes como pola súa dixestibilidade e propiedades organolépticas. Unha característica da composición nutricional exclusiva destas especies é a presenza de ácidos graxos poliinsaturados de cadea moi larga, LCPUFA $\omega 3$, el EPA e o DHA, como consecuencia principalmente do consumo de algas. Estes confírenlle un importante valor engadido, dado o papel determinante dos $\omega 3$ na estrutura e función das membranas celulares de todo o corpo e moi especialmente do cerebro, retina e corazón e nos procesos de inflamación e estrés oxidativo. Teñen un alto contido en auga, as proteínas son de excelente calidade, comparables ás da carne, leite ou ovo e ao ter menos tecido conxuntivo, mellora a súa dixestibilidade. As graxas a diferenza que nos animais terrestres conteñen os LCPUFA $\omega 3$, e unha ratio $\omega 6:\omega 3$ máis saudable. Os produtos do mar aportan tamén unha cantidade importante de vitaminas e minerais (vitaminas do grupo B, E, A, D, así como minerais como o I, Zn, Se, K, Mg, P, Ca). Os LCPUFA $\omega 3$ e moitas das vitaminas e minerais presentes nestes alimentos, xogan un papel destacado no neurodesenvolvemento e función cerebral, durante todo o ciclo vital do feto ao ancián en moitas enfermidades neurodegenerativas e psiquiátricas, os niveles de $\omega 3$ están descendidos e a súa administración aporta beneficios. Neste contexto o suplemento de aceite de pescado ou de algas adquire relevancia como medicina alternativa ou complementaria. Da mesma forma o suplemento con $\omega 3$ foi recoñecido como beneficioso na prevención e intervención de enfermidades cardiovasculares.

–*O enorme tamaño dalgunhas cidades e a forma de vida obriga case a 5 comidas fora de casa. Iso non fai case imposible seguir unha Dieta Mediterránea ou Atlántica?*

–Nas sociedades occidentais desenvolvidas, a cesta da compra realízase tendo en conta fundamentalmente a conveniencia, é dicir, a dispoñibilidade, o prezo e a facilidade de preparación e consumo, e por outra banda, en función das propiedades organolépticas, o que perciben os nosos sentidos. A seguridade dos produtos considérase que está garantida polos controis e actuacións das Autoridades Sanitarias competentes.

Asistimos nas últimas décadas a un extraordinario desenvolvemento tecnolóxico e biotecnolóxico alimentario, con miles de produtos manufacturados, moitos deles densos en enerxía, ricos en graxas, en especial trans e omega-6, ricos en azucre e sal e baixos en $\omega 3$ e micronutrientes, moi fáciles de preparar e consumir, cunhas cali-

EPA y el DHA, como consecuencia principalmente del consumo de algas. Estos le confieren un importante valor añadido, dado el papel determinante de los $\omega 3$ en la estructura y función de las membranas celulares de todo el cuerpo y muy especialmente del cerebro, retina y corazón y en los procesos de inflamación y estrés oxidativo. Tienen un alto contenido en agua, las proteínas son de excelente calidad, comparables a las de la carne, leche o huevo y al tener menos tejido conjuntivo, mejora su digestibilidad. Las grasas a diferencia que en los animales terrestres contienen los LCPUFA $\omega 3$, y una ratio $\omega 6:\omega 3$ más saludable. Los productos del mar aportan

“Desde mediados del siglo pasado se comenzó a promocionar la Dieta Mediterránea, basada en productos naturales, fruta, cereales y aceite de oliva como una de las más saludables del mundo. En los últimos años se ha planteado que una alternativa más sana todavía es la Dieta Atlántica”

también una cantidad importante de vitaminas y minerales (vitaminas del grupo B, E, A, D, así como minerales como el I, Zn, Se, K, Mg, P, Ca). Los LCPUFA $\omega 3$ y muchas de las vitaminas y minerales presentes en estos alimentos, juegan un papel destacado en el neurodesarrollo y función cerebral, durante todo el ciclo vital del feto al anciano en muchas enfermedades neurodegenerativas y psiquiátricas, los niveles de $\omega 3$ están descendidos y su administración aporta beneficios. En este contexto el suplemento de aceite de pescado o de algas adquire relevancia

como medicina alternativa o complementaria. De la misma forma la suplementación con $\omega 3$ ha sido reconocida como beneficiosa en la prevención e intervención de enfermidades cardiovasculares.

–*El enorme tamaño de algunas ciudades y la forma de vida obliga casi a 5 comidas fuera de casa. ¿Eso no hace casi imposible seguir una Dieta Mediterránea o Atlántica?*

–En las sociedades occidentales desarrolladas, la cesta de la compra se realiza teniendo en cuenta fundamentalmente la conveniencia, es decir, la disponibilidad, el precio y la facilidad de preparación y consumo, y por otra parte, en función de las propiedades organolépticas, lo que perciben nuestros sentidos. La seguridad de los productos se considera que está garantizada por los controles y actuaciones de las Autoridades Sanitarias competentes.

Hemos asistido en las últimas décadas a un extraordinario desarrollo tecnológico y biotecnológico alimentario, con miles de productos manufacturados, muchos de ellos densos en energía, ricos en grasas, en especial trans y omega-6, ricos en azúcar y sal y bajos en $\omega 3$ y micronutrientes, muy fáciles de preparar y consumir, con unas cualidades organolépticas muy atractivas y presentados y embalados, tanto en forma líquida como en sólida, con un diseño llamativo, para cuya difusión y promoción de consumo el marketing y la publicidad utilizan todas sus poderosas y novedosas técnicas sociológicas y psicológicas, en especial en su orientación hacia el grupo etario infante-juvenil. Y en muchas ocasiones compiten con ventaja con la dieta y preparación culinaria tradicional.

dades organolépticas moi atractivas e presentados e embalados, tanto en forma líquida como en sólida, cun deseño rechamante, para cuxa difusión e promoción de consumo o *marketing* a e a publicidade utilizan todas as súas poderosas e novas técnicas sociolóxicas e psicolóxicas, en especial na súa orientación cara ao grupo etario infanto-xuvenil. E en moitas ocasións compiten con vantaxe coa dieta e preparación culinaria tradicional.

—*Pero non sempre se consumen produtos frescos ou pouco elaborados...*

—Pois está claro que os alimentos frescos, de temporada e mínimamente procesados teñen e deben ter un papel principal na dieta. Hoxe a tecnoloxía permite a súa preparación e consumo moito máis rápido e facilmente que en épocas aínda moi recentes. Por outra banda, a industria ten a obriga de producir moitos máis alimentos ou asociación de alimentos que teñan unha boa calidade nutricional.

Esta necesidade vén dada do feito de que nos Estados Unidos, nos países da UE e demais desenvolvidos a prevalencia das “enfermidades da civilización”, enfermidades cardiovasculares, diabetes tipo 2, dislipemia, hipertensión, enfermidades neurode-

—*Pero no siempre se consumen productos frescos o poco elaborados...*

—Pues, está claro que los alimentos frescos, de temporada y mínimamente procesados tienen y deben tener un papel principal en la dieta. Hoy la tecnología permite su preparación y consumo mucho más rápido y fácilmente que en épocas aún muy recientes. Por otra parte, la industria tiene la obligación de producir muchos más alimentos o asociación de alimentos, que tengan una buena calidad nutricional.

Esta necesidad viene dada del hecho de que en los Estados Unidos, en los países de la UE y demás desarrollados la prevalencia de las “enfermedades de la civilización”, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, dislipemia, hipertensión, enfermedades neurodegenerativas y psiquiátricas, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y obesidad, causantes de las mayores tasas de morbilidad tienen su base además de en la genética, en una alimentación inadecuada y unos hábitos de vida poco saludables. Por todo ello, los valores de la Dieta Tradicional Atlántica o Mediterránea deben ser adaptados a las necesidades de las sociedades avanzadas de la era de la robótica, la genómica y la nutrigenómica.

“As augas de Galicia son unha das mellores despensas do mundo. Ademais, a súa terra con incontables microclimas, vales, ríos permite unha gran variedade de cultivos, de plantas e especies arbóreas, así como o desenvolvemento da gandería”

“Las aguas de Galicia son una de las mejores despensas del mundo. Además, su tierra con incontables microclimas, valles y ríos permite una gran variedad de cultivos, de plantas y especies arbóreas, así como el desarrollo de la ganadería”

xenerativas e psiquiátricas, osteoporose, algúns tipos de cancro e obesidade, causantes das maiores taxas de morbimortalidade, ten a súa base, ademais de na xenética, nunha alimentación inadecuada e uns hábitos de vida pouco saudables. Por todo elo, os valores da Dieta Tradicional Atlántica ou Mediterránea deben ser adaptados ás necesidades das sociedades avanzadas da era da robótica, a xenómica e a nutrixenómica.

—*Imos aos afectos. A Dieta Atlántica provoca un menor risco de obesidade que a Mediterránea? Dígoo porque se introduciron tales variacións que a obesidade vai ser un dos maiores problemas de saúde deste século...*

—O caso da obesidade e as súas comorbilidades é un magnífico exemplo do inadecuado da dieta actual e dos estilos de vida. A OMS declarou fai 10 anos á obesidade como unha epidemia global, con efectos devastadores sobre a saúde, a esperanza de vida e sobre o sistema socioeconómico. Considera que foron os cambios nos hábitos de vida saudables os causantes da mesma. Nos nenos, a obesidade iníciase cada vez máis precozmente, sendo evidente xa na idade preescolar e alcanza o seu máximo na adolescencia. Nesta idade, o risco de continuar sendo obeso na idade

—*Vamos a los afectos. ¿La Dieta Atlántica provoca un menor riesgo a la obesidad que la Mediterránea? Lo digo porque se han introducido tales variaciones que la obesidad va a ser uno de los mayores problemas de salud de este siglo...*

—El caso de la obesidad y sus comorbilidades es un magnífico ejemplo de lo inadecuado de la dieta actual y de los estilos de vida. La OMS declaró hace 10 años a la obesidad como una epidemia global, con efectos devastadores sobre la salud, la esperanza de vida y sobre el sistema socioeconómico. Considera que han sido los cambios en los hábitos de vida saludables los causantes de la misma. En los niños, la obesidad se inicia cada vez más precozmente, siendo evidente ya en la edad preescolar y alcanza su máximo en la adolescencia. En esta edad, el riesgo de continuar siendo obeso en la edad adulta es muy elevado. Este fenómeno de la precocidad infanto-juvenil de la obesidad produce importantes y rápidos cambios metabólicos y de regulación endocrina, que hace que, por primera vez, los niños padezcan enfermedades del adulto, como es el caso de la diabetes tipo 2 o del Síndrome Metabólico.

Mañá, unha vez máis, mil paxaros voarán para que non se vexan mil desfeitas. Para chamar ao respecto. Porque hoxe plantamos unha semente de calidade de vida, que verán medrar os meus fillos en forma de casas máis amplas, máis luminosas, sostibles, habitables. Mañá, unha vez máis, seguirei traballando para que a nosa calidade de vida de sempre se erxa máis respectuosa, con nós e co noso territorio. Mañá, unha vez máis, camiñarei por estas rúas.

NORMAS DO HABITAT GALEGO: HOXE E MAÑÁ



Disposición LA.1.2.3.

RELACIÓN CO EXTERIOR



Co deseño das fiestras, así como coa súa forma e disposición, deberá garantírselles aos futuros usuarios da vivenda a relación visual co espazo exterior de calidade desde o seu interior.

De tal xeito, a altura máxima da parte inferior da fiestra, polo menos no caso da vivenda, non poderá superar os 45 cm.

adulta é moi elevado. Este fenómeno da precocidade infanto-xuvenil da obesidade produce importantes e rápidos cambios metabólicos e de regulación endocrina, que fai que, por primeira vez, os nenos padezan enfermidades do adulto, como é o caso da diabetes tipo 2 ou do Síndrome Metabólico.

–*Temos o dato de que o 80% dos adolescentes obesos seguirano sendo durante o resto das súas vidas. Pódese inverter esa aseveración?*

–A dieta de moitos nenos, adolescentes e mozos, cun alto contido enerxético e baixo en nutrientes e cun estilo de vida caracterizado cun descenso da actividade física en calquera das súas formas, xogo, educación física e deporte, cun aumento do sedentarismo dado o uso de máquinas para o transporte e a un horario cada vez máis amplo dedicado ás TICs (TV, vídeo, videoxogos, ordenador, Internet, telefonía móbil, etc.) leva consigo un balance de enerxía positivo, expresado nun aumento da adiposidade e do peso. Só cambiando estas condutas será posible ter algún éxito, o cal no momento actual consideramos extraordinariamente difícil, tanto máis cando aínda non existen fármacos con eficacia demostrada, como ocorre con outras patoloxías.


–*A alimentación e os estilos de vida teñen unha estreita relación co nivel socioeconómico e educacional?*

–As opcións para unha alimentación e actividade física adecuada e para un uso racional das TICs está influída por estes dous parámetros. Elo leva a que a prevalencia da obesidade e as súas comorbilidades sexa significativamente maior nos grupos máis desfavorecidos. Isto hai que velo en España moi especialmente nas minorías, que ademais presentan outros aspectos culturais e educativos que poden aumentar aínda máis o risco. Non obstante, España na súa diversidade ten a fortuna de contar cuns patróns Mediterráneo e Atlántico que, adaptados ás realidades e prioridades sociais e de saúde individual e colectiva, teñen un importante papel presente e futuro. Continuamos sendo dos europeos que temos unha das mellores taxas de lonxevidade e de saúde.

–*A comida galega, e en xeral en toda a cornixa Cantábrica, ten un enorme prestixio desde sempre. Que se pode aportar máis desde unha Fundación?*

–A Fundación da Dieta Atlántica da Universidade de Santiago de Compostela nace con vocación de promover a Dieta Atlántica Tradicional de Galicia, divulgar a calidade nutricional dos seus produtos, os seus modelos de elaboración culinaria e os seus estilos de vida que a converten nunha dieta saudable, organolépticamente atractiva e funcional. Ademais de estimular a investigación básica e aplicada (I+D+i) en relación cos alimentos procedentes da agricultura, gandería, pesca e acuicultura, a etnoloxía e as augas minerais e as súas implicacións na saúde.

A Dieta Atlántica de Galicia debe contemplarse tamén no contexto do seu medio natural, interacción social e patrimonio cultural.

O profesor Tojo sabe que aos galegos da diáspora dispáranosenos os xugos gástricos en canto atravesamos Pedrafita ou os portos de Padornelo e a Canda. Iso quere dicir que chegamos a noso destino coa dixestión feita antes de comer. É a mellor forma de darse unha boa "enchenta", aínda que, como di o profesor, sempre "a modiño". Alguén dubida da riqueza culinaria da Dieta Atlántica? Ninguén, e, con estes argumentos, menos. Así que a atarnos o pano de mesa ao colo e a gozar! 

–*Temos el dato de que el 80% de los adolescentes obesos lo seguirán siendo durante el resto de sus vidas. ¿Se puede invertir esa aseveración?*

–La dieta de muchos niños, adolescentes y jóvenes, con un alto contenido energético y bajo en nutrientes y con un estilo de vida caracterizado por un descenso de la actividad física en cualquiera de sus formas, juego, educación física y deporte, en un aumento del sedentarismo y dado el uso de máquinas para el transporte y a un horario cada vez más amplio dedicado a las TICs (TV, vídeo, videojuegos, ordenador, Internet, telefonía móvil, etc.) conlleva un balance de energía positivo, expresado en un aumento de la adiposidad y del peso. Sólo cambiando estas conductas será posible tener algún éxito, lo cual, en el momento actual consideramos extraordinariamente difícil, tanto más cuando aún no existen fármacos con eficacia demostrada como ocurre con otras patologías.


–*¿La alimentación y los estilos de vida tienen una estrecha relación con el nivel socioeconómico y educacional?*


–Las opciones para una alimentación y actividad física adecuada y para un uso racional de las TICs está influida por estos dos parámetros. Ello lleva a que la prevalencia de la obesidad y sus comorbilidades sea significativamente mayor en los grupos más desfavorecidos. Esto hay que verlo en España muy especialmente en las minorías, que además presentan otros aspectos culturales y educacionales, que pueden aumentar aún más el riesgo. No obstante, España en su diversidad tiene la fortuna de contar con un patrón Mediterráneo y Atlántico que adaptados a las realidades y prioridades sociales y de salud individual y colectiva tienen un importante papel presente y futuro. Continuamos siendo de los europeos que tenemos una de las mejores tasas de longevidad y de salud.

–*La comida gallega, y en general en toda la cornisa Cantábrica, tiene un enorme prestigio desde siempre. ¿Qué se puede aportar más desde una Fundación?*

–La Fundación de la Dieta Atlántica de la Universidad de Santiago de Compostela nace con vocación de promocionar la Dieta Atlántica Tradicional de Galicia, divulgar la calidad nutricional de sus productos, sus modelos de elaboración culinaria y sus estilos de vida que la convierten en una dieta saludable, organolépticamente atractiva y funcional. Además de estimular la investigación básica y aplicada (I+D+i) en relación con los alimentos procedentes de la agricultura, ganadería, pesca y acuicultura, la etnología y las aguas minerales y sus implicaciones en la salud.

La Dieta Atlántica de Galicia debe contemplarse también en el contexto de su medio natural, interacción social y patrimonio cultural.

El profesor Tojo sabe que a los gallegos de la diáspora se nos disparan los jugos gástricos en cuanto atravesamos Pedrafita o los puertos de Padornelo y la Canda. Eso quiere decir que llegamos a nuestro destino con la digestión hecha antes de comer. Es la mejor forma de darse una buena "enchenta", aunque, como dice el profesor, siempre "a modiño". ¿Alguien duda de la riqueza culinaria de la Dieta Atlántica? Nadie, y, con estos argumentos, menos. Así que a atarnos la servilleta al cuello y ¡a disfrutar! 



AS QUE TRABALLAN, QUEN FABRICA,
O QUE EXPORTA, A QUE VE O FUTURO,
QUEN INNOVA, OS EMPRENDEDORES,
OS QUE MERCAN, O ASALARIADO,
QUEN SE FORMA, A QUE BUSCA A CALIDADE,
QUEN ASESORA, QUEN DEFENDE OS SEUS DEREITOS,
A QUE DIRIXE, OS DE HOXE E DE MAÑÁ,
A QUE REINVINDICA, QUEN SE ORGANIZA,
O QUE PENSA NA MELLORA, O QUE ADMINISTRA,
QUEN VENDE, QUEN GARANTE A SEGURIDADE,
QUEN CREA, QUEN SUPERA OS LÍMITES...

NO MUNDO DO TRABALLO SUMAMOS TODOS.



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE TRABALLO

<http://traballo.xunta.es>

