Entrega 28º Premio a la Trayectoria Científica en Alimentación, Nutrición y Salud, "Dr. Carles Martí Henneberg" del Instituto Danone

"La Dieta Mediterránea es la más saludable y también, la más sostenible"

El Dr. Ramon Estruch, miembro del departamento de Medicina Interna del Hospital Clínic y profesor de la Universidad de Barcelona, ha recogido hoy el premio Instituto Danone por su trayectoria científica y ha presentado diversos estudios que demuestran como la Dieta Mediterránea es la más saludable y también la más sostenible

- **Según Estruch una Dieta Mediterránea en la que se reduzca el consumo de carne y se incremente el de frutas, hortalizas, frutos secos y legumbres no solo ayudará a mejorar la salud de las personas, sino que también permitirá una mayor sostenibilidad ambiental**

- **Otra de las preocupaciones que centra buena parte de la investigación sobre nutrición es la de conseguir dietas personalizadas, ya que las características genéticas de cada persona hacen que responda de una forma diferente ante productos similares**

- **España ya es uno de los países con una esperanza de vida más larga y con mejor salud cardiovascular gracias a los patrones alimentarios de la Dieta Mediterránea**

Barcelona, 25 de noviembre de 2021. En el contexto actual tan importante es que nuestra dieta sea saludable como que también sea sostenible. *"No hay un planeta B y por eso nuestras recomendaciones nutricionales también deben tener en cuenta el impacto que la dieta causa en el medio ambiente"*, ha explicado el Dr. Ramon Estruch al recibir el **Premio a la Trayectoria Científica en Alimentación, Nutrición y Salud, "Dr. Carles Martí Henneberg"** del Instituto Danone en esta 28 edición. Según Estruch "*la Dieta Mediterránea cumple con estos dos criterios siendo la más saludable y la más sostenible*".

El Instituto Danone lleva años promoviendo la investigación en el ámbito de la salud y la nutrición y premiando la trayectoria científica de investigadores que han hecho importantes contribuciones en esta área. Precisamente uno de los pilares sobre los que se sustenta el trabajo del Instituto Danone es del buscar la sostenibilidad alimentaria, un aspecto que cada vez está adquiriendo una mayor relevancia ante las evidencias del impacto de la actividad humana en el planeta.

Durante su conferencia, titulada **"El gran reto del siglo XXI: en busca de una dieta más sana y sostenible"**, el Dr. Ramon Estruch, uno de los mayores expertos mundiales en la Dieta Mediterránea, ha explicado como España es en la actualidad uno de los países con una esperanza de vida más longeva, así como también uno de los países con mejor salud cardiovascular. *"La explicación a este hecho no es otra que los patrones alimentarios y estilos de vida, que tienen una importante incidencia en la salud poblacional"*, según Estruch, quien señala

que diversos estudios del máximo nivel científico han demostrado como la Dieta Mediterránea es capaz de reducir más de un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular o que es la dieta que favorece una mayor longevidad. Por todo ello es imprescindible que se fomente el que las futuras generaciones no se alejen de este patrón alimentario.

La importancia de una dieta sostenible

En los últimos años cada vez se está dando una mayor importancia al ámbito de la sostenibilidad y la dieta es uno de los factores que más impacto puede generar. En este sentido, el Dr. Estruch señala **que es importante tener en cuenta qué alimentos son los menos sostenibles tanto por la generación de gases de efecto invernadero como por el consumo de agua necesario** para llevar a cabo su producción *"se ha visto que la dieta más sostenible es la Dieta Mediterránea. Pero no debemos asumirla tal cual, sino que también es preciso llevar a cabo algunos ajustes que nos permitan hacerla más saludable y sostenible".* Algunas de sus recomendaciones pasan por sustituir el aceite de oliva común por aceite de oliva virgen extra, aumentar el consumo de fruta, hortalizas, frutos secos y legumbres y cambiar los cereales refinados por cereales integrales que permitirán aumentar el consumo de fibra dietética.

Otra de las recomendaciones del Dr. Estruch es la **de reducir el consumo tanto de carne roja como de productos derivados de la carne**. *"Esto no significa tampoco su eliminación completa de la dieta, ya que un poco de carne también es buena pero, quizás volver a los patrones de la Dieta Mediterránea más tradicional, donde el consumo de carne roja podía limitarse a una vez cada semana o cada quince días".* También ha explicado que es necesario un consumo regular de productos lácteos, principalmente yogurt y queso fresco.

Una dieta que sirve para todos

Además de buscar que la dieta sea sostenible, **otra de las preocupaciones que centra buena parte de la investigación sobre nutrición es la de conseguir dietas personalizadas**. Las características genéticas de cada persona hacen que responda de una forma diferente ante alimentos similares. Así, por ejemplo, existen polimorfismos genéticos que hacen que algunas personas tengan niveles más altos de azúcar en sangre. Por ello, es importante valorar la interacción que factores ambientales, como puede ser precisamente la dieta, tienen en la expresión de los genes, lo que se conoce como epigenética. *"Aunque en este ámbito todavía falta mucho por camino por recorrer, ya tenemos evidencias sólidas que apuntan a que la Dieta Mediterránea funciona adecuadamente en casi todos, independientemente de su perfil genético",* explica el Dr. Ramon Estruch, quien siguiendo con el ejemplo de los polimorfismos ha expuesto como los individuos con estas características que siguen una Dieta Mediterránea no desarrollan diabetes como los que no siguen esta dieta.

La entrega del premio se ha realizado en un acto en la Facultad de Medicina y Ciencias de la salud de la Universidad de Barcelona, y se ha podido seguir también en *streaming*. El acto ha contado con la presencia de la Dra. Conxa Castell, Jefa del Servicio de Promoción de Vida Saludable y Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles de la Secretaria de Salud Pública del Departamento de Salud de la Generalitat, el Dr. Antoni Trilla, Decano de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Barcelona, Paolo Tafuri, Chief Operating

Officer EDP Africa and Institutional Representative Spain at Danone, La Dra. Carmen Vidal Carou, Catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona, el Dr. José López Miranda, Presidente del Instituto Danone, y el Dr. Miguel Ángel Martínez-González, Catedrático de medicina Preventiva de la Universidad de Navarra **,** experto mundial en Dieta Mediterránea y ganador de la anterior edición del Premio Instituto Danone.

Ramon Estruch

El Dr. Ramon Estruch es uno de los investigadores españoles que mejor conoce la dieta mediterránea a nivel mundial, ya que lleva más de 30 años estudiando sus beneficios sobre la salud de las personas. Es **coordinador del PREDIMED,** el estudio multicéntrico de intervención nutricional de más envergadura que se ha realizado en Europa y en el que han participado grupos de investigación de toda España. Además, es **Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic** y **profesor de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Barcelona** desde 1996. Cuenta con una larga trayectoria en el ámbito de la investigación y ha realizado estudios en colaboración con universidades como la Columbia University de Nueva York, la University os Loma Lunda de California o la Harvard School of Public Health de Massachusetts.

Instituto Danone

El Instituto Danone es uno de los principales referentes en materia de alimentación saludable, sostenible y equitativa de España. Desde su creación en 1993, esta asociación científica sin ánimo de lucro presta servicio a la sociedad a través de la investigación, la colaboración y la divulgación en torno a la alimentación saludable con el objetivo de impulsar la transformación del sistema alimentario español.

Basado en el rigor científico, la excelencia y la independencia, el Instituto Danone promueve proyectos colaborativos que abordan los principales retos de la alimentación y la nutrición convirtiéndose en un agente de cambio social. Asimismo, asume un rol de intérprete de la investigación de cara al personal sanitario, los consumidores y la ciudadanía.

Una comunidad de científicos de trayectoria y profesionales de renombre dedicados tanto a la investigación académica como a la atención clínica sustentan la labor del Instituto Danone. Consciente de la importancia de una alimentación segura, respetuosa del planeta y adaptada a cada etapa de la vida, el Instituto focaliza su acción en tres ejes principales: la alimentación sostenible, la obesidad y el envejecimiento saludable.