

Productos gallegos para una alimentación saludable

1 Vinos
Los vinos autóctonos de Galicia, especialmente el albariño, son ricos en antioxidantes y ayudan a reducir el colesterol y a mejorar la circulación sanguínea. Además, su consumo moderado mejora la salud del corazón y ayuda a controlar el peso.



2 Berzas y grutos
Las berzas y los grutos son ricos en fibra y antioxidantes, lo que ayuda a mejorar la digestión y a controlar el colesterol. También son ricos en vitaminas y minerales.




3 Mejores de las rías gallegas
Los mejores de las rías gallegas son ricos en omega-3 y ayudan a reducir el colesterol y a mejorar la salud del corazón. También son ricos en antioxidantes.



4 Queso crema
El queso crema es rico en calcio y proteínas, lo que ayuda a fortalecer los huesos y a mejorar la salud del corazón. También es rico en antioxidantes.



5 Aceite de oliva gallego
El aceite de oliva gallego es rico en antioxidantes y ayuda a reducir el colesterol y a mejorar la salud del corazón. También es rico en vitamina E.



La uva autóctona, el grelo, la berza y el aceite gallego tienen efectos antitumorales

El ensayo, impulsado por siete grupos científicos, trató durante seis meses a 250 familias de A Estrada ▶ La dieta atlántica bajó el colesterol y mejoró el peso y la grasa corporal

MAR CAJÓ
«Coordinadora del ensayo clínico»
"Debemos recuperar una dieta racional y coherente con nuestro entorno"

La dieta atlántica gallega, según ya han practicado millones de personas en el norte de Portugal, tiene los beneficios que se necesitan para la salud y que pretenden de diferentes plataformas interactuando con los riesgos cardiovascular, diabetes y el colesterol, la adiposidad y el peso de las personas. Así lo demuestra un ensayo clínico realizado por el proyecto *Preven Galicia 6+7* -impulsado por siete grupos científicos y con el apoyo del ayuntamiento gallego- que pretende dar un resultado.

Los grupos científicos participantes han estado liderados por la Unidad de Endocrinología del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS) y la Universidad de Santiago y del Vigo, además que han sido empresas gallegas patrocinadoras del proyecto (LHVA, Sanabo, Siroca, Guardia, A Rosalera, Querecena, Piteco, Oxi y Past de Oxi).

Las 250 familias participantes en el proyecto (162 personas en total) fueron seleccionadas de entre más de 3.000 familias de una zona de población rural que tiene una muestra representativa de la población gallega. Los participantes pertenecen a 50 familias de diferentes localidades de Galicia. Se dividieron por sexo en dos grupos, uno de intervención y otro de control. A la persona del primer grupo se le suministró una guía personalizada sobre cómo aplicar los principios de la dieta atlántica gallega apropiada y las recomendaciones de ejercicio físico. Las familias de la zona de intervención se les dio un kit con el libro de recetas, recetas de cocina, La 120 Berzas recetas de cocina, recetas, recetas y los productos de la zona de intervención.



De izquierda a derecha: Enrique Costas Rodríguez (dir. general Temes Gauda), Santiago Delgado (dir. Temes Gauda), María Caamaño (dir. Temes Gauda), Carmen Martínez, coordinadora científica del proyecto (CHUS), Emilio Rodríguez (dir. Temes Gauda) y María Esteban (genética Oxi).

- CLAVES**
- Estudio** «El estudio se llevó a cabo en 250 familias de A Estrada (64 individuos) siendo divididos en dos grupos. «La mitad de ellas (125) el alimento durante seis meses siguiendo la dieta atlántica gallega».
 - Dieta atlántica** «La característica por la abundancia de alimentos de temporada, especialmente patata y abundante consumo de pescado (o marisco o la semana). Consumo moderado de carne (vacuno y cerdo)».
 - Resultados** «Los análisis realizados al grupo de intervención muestran una disminución del colesterol y LDL, colesterol del total mayor 2,10, colesterol y triglicéridos y un mayor peso y grasa corporal».

Los resultados han sido muy positivos y han permitido observar la importancia de aplicar la dieta atlántica gallega. Los resultados han sido muy positivos y han permitido observar la importancia de aplicar la dieta atlántica gallega. Los resultados han sido muy positivos y han permitido observar la importancia de aplicar la dieta atlántica gallega.

La doctora Mar Caño, especialista de endocrinología del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS), es la coordinadora del ensayo clínico que comenzó en la zona de A Estrada con el apoyo de la LHVA, Sanabo, Siroca, Guardia, A Rosalera, Querecena, Piteco, Oxi y Past de Oxi.

«La dieta asegura que se los nutrientes, en concreto los destacados en los artículos para poder publicitarlos y hacer el perfil científico necesario. A partir de ahí el objetivo sería establecer un plan para mejorar la salud de las comunidades y destacar más sobre la importancia de la prevención», apunta Caño, al tiempo que destaca la importancia de «recuperar los hábitos alimentarios tradicionales y coherentes con el entorno». Los productos autóctonos de la zona de A Estrada son los protagonistas de este estudio.

«La dieta atlántica que se le suministró a las personas de la zona de intervención significó una disminución significativa del colesterol y, sobre todo, del colesterol LDL (el colesterol malo)». Respecto al índice de masa corporal, de la familia, la especialista señaló que se redujo una medida del peso y la grasa corporal. Sin embargo, destacó que una reducción significativa en el índice de masa corporal se observó en el grupo de intervención.

«Con algunas medidas implementadas en el estudio antitumoral se pudo observar un beneficio en el control de la presión arterial y en el control de la glucosa en ayunas», apunta Caño.