

La erosión y el renacimiento de la dieta mediterránea: un recurso cultural sostenible

Sandro Derrini. Coordinador del Foro sobre Culturas Alimentarias del Mediterráneo, Roma

La dieta mediterránea es una expresión del modo de vida y la identidad de los pueblos y culturas que habitan la región, con lo cual es un concepto que va mucho más allá de la comida. Se trata más bien de un estilo de vida basado en la tradición, la sostenibilidad y el bienestar. Así, el consumo de productos locales de temporada, la preparación de platos siguiendo recetas tradicionales y el respeto por la biodiversidad del entorno constituyen los pilares de esta dieta tan variada y reconocida como una de las más saludables del mundo. De este modo se aseguran la conservación del territorio y el desarrollo de actividades tradicionales características de cada comunidad. La preservación de la dieta mediterránea frente a los cambios que conlleva la globalización es, pues, un elemento clave para la sostenibilidad medioambiental de la región.

La dieta mediterránea, entendida como una forma de vida en continua evolución a través del tiempo, es un complejo sistema de conocimiento común de tradiciones culturales y alimentarias, paisajes y experiencias, resultado de una polifacética región medioambiental, histórica y geográfica concreta: el Mediterráneo. En el Mediterráneo existe una amplia conciencia de la dimensión social, cultural, sanitaria y económica de la «comida», compartida por toda la población mediterránea. La comida es una seña de identidad para los mediterráneos, un tiempo y lugar de diálogos e intercambios. La comida es también el principal objeto de comercio en la región mediterránea. Es asimismo un «hecho social total», y un elemento de capital importancia en la vida social tanto en el área mediterránea como fuera de ella. La dieta mediterránea es la expresión de la historia mediterránea hecha por sus paisajes, sus antiguas tradiciones agrícolas y sus adquisiciones de alimentos de otras partes del mundo. Es un producto de la historia milenaria del Mediterráneo, donde las tradiciones y la creación son a la vez el resultado del cruce de culturas en condiciones medioambientales concretas y la expresión de un universo alimentario polifacético.

En griego antiguo, el término *diata* significa equilibrio, estilo de vida. Por lo tanto, la dieta mediterránea es algo más que una mera dieta: es toda una pauta de estilo de vida, donde la actividad social y física desempeña un importante papel. Se ha ido recreando constantemente en respuesta al entorno en las diversas comunidades del Mediterráneo, dotándolas de un sentimiento de identidad cultural que históricamente ha formado parte de su modo de vida.

La dieta mediterránea se transmite de generación en generación, y es constantemente recreada por comunidades y grupos en respuesta a los cambios en su entorno y su historia. Este legado cultural alimentario se reproduce en muchos contextos sociales y culturales del Mediterráneo, a la vez que se comparten conocimientos sobre los procesos de producción, elaboración, preparación y consumo de alimentos. Tales procesos forman parte de un legado que favorece la sostenibilidad rural y reproduce sistemas de simbolización, entre los cuales el hecho de comer juntos constituye el fundamento de una serie de prácticas sociales, ritos y festividades que caracterizan la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea, como expresión de las diferentes culturas alimentarias del Mediterráneo, es el conjunto de prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos, habilidades, espacios y objetos asociados que la población mediterránea ha construido, y ha recreado históricamente, en interacción con la naturaleza. Se trata de un legado sumamente diversificado, lo que hace imposible concebirlo en términos de un modelo único para todos los países. Las tradiciones alimentarias varían de un país a otro dentro de la cuenca mediterránea y, en consecuencia, el proyecto debe tener en cuenta las diferentes realidades locales y nutrirse de una rica diversidad de rasgos culturales y sociales específicos. La dieta mediterránea expresa la íntima relación existente entre hombre y naturaleza. Sus orillas e islas han sido testigos de restricciones dietéticas, ayunos o alimentos rituales que hoy coexisten y han sido sucesivamente impuestos por los tres principales credos monoteístas: el judaísmo, el cristianismo y el

islam. Los hábitos alimentarios se hallan vinculados a una dimensión antropológica, que es compleja y tiene unos orígenes antiguos, y que considera que la relación entre población y alimento depende de factores medioambientales, costumbres culturales vigentes y normas religiosas.

La dieta mediterránea representa la «memoria» colectiva de las diversas comunidades que viven en el Mediterráneo. Es la realidad peculiar de la región mediterránea, con diferentes culturas alimentarias, estilos de vida y condiciones medioambientales. A lo largo de los años, el Mediterráneo ha sido una encrucijada de gentes diversas que han desarrollado civilizaciones, lenguas, religiones, y tradiciones y prácticas alimentarias distintas. El paisaje mediterráneo ha sido completamente configurado por los conocimientos y las prácticas agrícolas seculares de la población, reflejando su diversidad cultural única a través de su alimento y la riqueza de la biodiversidad de su paisaje.

La dieta mediterránea, reconocida como una de las más saludables del mundo gracias a la variedad de su legado cultural alimentario, es todavía poco conocida desde la perspectiva de la biodiversidad y el bienestar nutricional asociado a ella. El Mediterráneo se cuenta entre las regiones más ricas en biodiversidad del mundo, y muchas de sus especies autóctonas son ingredientes importantes en la preparación de antiguas recetas alimentarias con siglos de tradición. Debido a su valor nutricional y gusto peculiares, estos recursos contribuyen a hacer las preparaciones alimentarias locales diversas, atractivas y saludables a la vez. Por desgracia, la globalización de los mercados agrícolas y los cambios en los estilos de vida están teniendo un profundo impacto en la conservación y el uso de los recursos naturales, desde los paisajes hasta la biodiversidad alimentaria, cuyas pérdidas irremplazables crecen a un ritmo sin precedentes.

La biodiversidad agraria está disminuyendo: en el siglo XX se perdieron en todo el mundo alrededor del 75% de las especies vegetales, lo que equivale a unas 300.000 variedades. En Italia sólo sobreviven 2.000 variedades frutícolas de las 8.000 registradas a finales de 1800. Actualmente están amenazadas 1.500 variedades frutícolas. La biodiversidad de las tierras que lindan con el mar Mediterráneo y su elevado número de especies endémicas hacen de la

región una zona crítica con respecto a la biodiversidad global. La pérdida de diversidad agraria producida en toda el área mediterránea está teniendo repercusiones negativas en la seguridad alimentaria y el sustento de las poblaciones que viven en la región. Una exacerbación de la erosión genética de la agrobiodiversidad debida a las tendencias globalizadoras y el cambio climático está reduciendo la sostenibilidad de los sistemas de producción locales y, con ello, nuestra capacidad de salvaguardar la dieta mediterránea.

La fuerte erosión de la biodiversidad hoy observada se encuentra en proceso de socavar la propia base de la dieta mediterránea. La variedad de la biodiversidad alimentaria mediterránea está actualmente en peligro de extinción debido a los cambios económicos, la estandarización de los estilos de vida, y una falta de conciencia y valoración, en particular entre las generaciones más jóvenes, de su propio legado cultural alimentario. Pese a su creciente popularidad en todo el mundo, hoy la dieta mediterránea está en peligro en todos los países de la región mediterránea; el abandono de los hábitos tradicionales saludables y la aparición de nuevos estilos de vida asociados a cambios socioeconómicos plantean importantes amenazas a la preservación y la transmisión de la dieta mediterránea a las generaciones futuras. La dieta mediterránea es un componente muy importante del legado cultural, social, territorial, medioambiental y gastronómico, así como de la economía de muchos países de la región mediterránea. Sin embargo, en el seno de la Unión por el Mediterráneo, a diferencia de lo que ocurrió en el pasado en el Partenariado Euromediterráneo, ésta todavía no ha sido reconocida y potenciada como un recurso clave para alcanzar un desarrollo sostenible eficaz en el Mediterráneo.

Este declive de las pautas dietéticas saludables en el Mediterráneo ya había sido pronosticado. En el informe *Estrategia mediterránea sobre el desarrollo sostenible*, publicado en 2005 por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, se señalaba asimismo: «Los modelos agrícolas y rurales mediterráneos, que están en los orígenes de la identidad mediterránea, se ven amenazados de forma creciente por el predominio de pautas de consumo importadas. Esta tendencia

queda ilustrada en concreto por el declive del modelo dietético mediterráneo pese a sus reconocidos efectos positivos para la salud. El potencial escenario para los impactos previstos de la liberalización del comercio, el cambio climático y la falta de políticas rurales eficientes ofrece un panorama sombrío en algunos países del sur y este del Mediterráneo, con la perspectiva de unos desequilibrios regionales agravados, una degradación ecológica más profunda y una inestabilidad social persistente o acrecentada... [Hay que] crear un entorno regional que ayude a los países a desarrollar políticas y procedimientos eficientes para el etiquetaje y la certificación de calidad de los productos alimenticios mediterráneos y promueva la dieta mediterránea».

En el mismo año 2005, en el III Foro sobre Culturas Alimentarias Mediterráneas celebrado en la Universidad de Roma La Sapienza, se publicó el Llamamiento a la Acción de Roma sobre la Alimentación en el Mediterráneo, en el que se acentuaba la necesidad de actuar conjuntamente para revitalizar las capacidades locales frente a la creciente erosión de la diversidad del legado de las culturas alimentarias mediterráneas. El Llamamiento a la Acción también recomendaba reforzar la atención hacia los nuevos hábitos alimentarios de las generaciones jóvenes, que en los países del sur del Mediterráneo representan la gran mayoría de la población, con una creciente tendencia al sobrepeso y la obesidad en todos los países mediterráneos.

La dieta mediterránea, tal como se describió a finales de la década de 1950, integrada principalmente por cereales, frutas y verduras, y basada en la frugalidad, ya no es la misma. El actual estilo de vida del Mediterráneo se caracteriza por una amplia disponibilidad de comida y un estado cada vez mayor de inactividad, que conduce a una situación de aparente bienestar psicofísico que con frecuencia no se corresponde con el verdadero estado de salud. Los hábitos alimentarios típicos de las poblaciones mediterráneas se han ido enriqueciendo progresivamente con alimentos con un alto contenido en proteínas, grasas saturadas y azúcares, hasta el punto

de que hoy exceden los niveles de ingesta necesarios. Vivimos, pues, en una era de «aparente bienestar» donde el aumento de la esperanza de vida corre paralelo al aumento del riesgo.

En 2009, la Fundación Dieta Mediterránea y el Foro sobre Culturas Alimentarias Mediterráneas activaron un proceso de diálogo para lograr una postura de consenso entre la comunidad científica internacional relacionada con la dieta mediterránea en torno a una nueva pirámide dietética mediterránea revisada y actualizada, así como sobre la dieta mediterránea como modelo de dieta sostenible. Dicha postura de consenso se alcanzó en noviembre de 2009, en la III Conferencia Internacional CIISCAM¹ celebrada en Parma, Italia, y tuvo un ulterior desarrollo en marzo de 2010, en el VIII Congreso Internacional sobre la Dieta Mediterránea organizado en Barcelona por la Fundación Dieta Mediterránea.² Esta nueva pirámide dietética mediterránea se concibió como un marco de referencia simplificado para ser adaptado a las variaciones específicas de los diferentes países relacionadas con los diversos contextos geográficos, socioeconómicos y culturales del estilo de vida mediterráneo contemporáneo, esta vez sin el *copyright* de Estados Unidos, como ocurrió en 1994 con la primera pirámide dietética mediterránea.

La nueva pirámide dietética del estilo de vida mediterráneo contemporáneo tiene en cuenta la evolución de la sociedad, destaca la importancia básica de la actividad física, de un entorno feliz y del agua potable, y asimismo privilegia el consumo de productos alimenticios estacionales locales. La dieta mediterránea se revisó a la luz de la modernidad y el bienestar, sin excluir las distintas tradiciones culturales y religiosas y las diversas identidades nacionales. Los principales alimentos incluidos en la cesta normal de la compra son: cantidades abundantes de aceite de oliva y aceitunas, frutas, verduras, cereales (sobre todo sin refinar), legumbres, frutos secos y pescado; cantidades moderadas de productos lácteos (preferentemente queso y yogur), y cantidades bajas de carne y productos cárnicos. El vino

1. Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee.

2. A. Bach-Faig *et al.*, «Mediterranean Diet Pyramid Today: Science and Cultural Updates», *Public Health Nutrition*, 2011 (en prensa).

resulta aceptable con moderación, siempre que no se halle en contradicción con las normas religiosas o sociales. Pero la idiosincrasia del modelo no se limita meramente a una lista de alimentos (algunos de ellos tradicionales), sino que alude asimismo a su sostenibilidad (sobre todo productos frescos, estacionales y de cultivo local), así como a unas técnicas de preparación que siguen recetas tradicionales, y a la forma y el contexto de su ingesta, que constituyen también componentes clave de la dieta mediterránea. Los conceptos de estacionalidad, producción local y variedad de colores para las frutas y verduras se introdujeron junto con los de frugalidad, comidas principales del día, entorno feliz y actividad física. La dieta mediterránea es un modelo de las dietas sostenibles en las que la nutrición, la producción local de alimentos, la biodiversidad, la cultura y la sostenibilidad están fuertemente interconectadas, con un bajo impacto en el medio ambiente. La biodiversidad es uno de los tres pilares que sostienen firmemente la nueva pirámide revisada de la dieta mediterránea. Se halla íntimamente unida a los otros dos pilares: la diversidad cultural y la diversidad medioambiental, con los que se complementa perfectamente.

En 2010, la petición presentada en 2008 por los gobiernos de España, Italia, Grecia y Marruecos para inscribir la dieta mediterránea en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad de la Unesco, se aprobó con la siguiente descripción: «La dieta mediterránea constituye un conjunto de habilidades, conocimientos, prácticas y tradiciones que abarcan del paisaje a la mesa, incluyendo el cultivo, la cosecha, la pesca, la conservación, el procesamiento, la preparación y, en particular, el consumo de alimentos. La dieta mediterránea se caracteriza por un modelo nutricional que ha permanecido constante en el tiempo y el espacio, consistente principalmente en aceite de oliva, cereales, frutas secas o frescas y verduras, una cantidad moderada de pescado, lácteos y carne, y muchos condimentos y especias, todo ello acompañado de vino o infusiones, siempre respetando las creencias de cada comunidad. Sin embargo, la

dieta mediterránea (del griego *diaita*, o forma de vida) abarca algo más que el mero alimento. Promueve la interacción social, ya que las comidas comunitarias constituyen la piedra angular de las costumbres sociales y los acontecimientos festivos. Ha dado origen a un considerable corpus de conocimientos, canciones, máximas, cuentos y leyendas. El sistema arraiga en el respeto por el territorio y la biodiversidad, y asegura la conservación y el desarrollo de actividades y oficios tradicionales vinculados a la pesca y la agricultura en las comunidades mediterráneas, de las que Soria en España, Koroni en Grecia, Cilento en Italia y Chefchauen en Marruecos son ejemplos. Las mujeres desempeñan un papel particularmente vital en la transmisión de experiencia, así como en el conocimiento de rituales, gestos y celebraciones tradicionales, y en la salvaguardia de las técnicas».

Hoy más que nunca es urgente identificar y aplicar una serie de medidas de salvaguardia para el desarrollo de actividades conjuntas destinadas a reducir la cada vez más rápida erosión de la dieta mediterránea y promover su renacimiento sostenible como expresión de todo el sistema de culturas alimentarias mediterráneas. Por lo tanto, actualmente hay que prestar una renovada atención al vínculo existente entre la dieta mediterránea y el medio ambiente en el área del Mediterráneo, y, en consecuencia, una de las prioridades debe ser el desarrollo de la dieta mediterránea como dieta sostenible.

Las dietas sostenibles son «dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles contribuyen a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos».³ La noción de dieta sostenible habría resultado curiosa hace cientos de años, cuando la gente obtenía la mayoría de sus alimentos de sus propios ecosistemas. La biodiversidad era valorada

3. Informe final del simposio científico internacional «Biodiversidad y dietas sostenibles. Unidos contra el hambre», 3-5 de noviembre de 2010, FAO, Roma.

y utilizada; los ecosistemas y zonas agroecológicas producían los mismos alimentos que llevaban milenios produciendo. Los conocimientos y las prácticas tradicionales aseguraban la conservación y el uso sostenible de la biodiversidad alimentaria en el marco de unos ecosistemas saludables. La agricultura, las dietas y la nutrición han cambiado tan drásticamente en las últimas décadas que hoy el concepto de «dieta sostenible» parece nuevo. La diversidad de las culturas alimentarias mediterráneas, expresada en la amplia variedad de alimentos de la dieta mediterránea, debería concebirse como un recurso eficaz para el desarrollo sostenible del Mediterráneo.

A comienzos de la década de 1980 empezó a explorarse la noción de «dietas sostenibles» a fin de recomendar dietas más saludables tanto para el medio ambiente como para los consumidores. Con el proceso de globalización alimentaria y la creciente industrialización de los sistemas agrarios, que no tienen en cuenta la sostenibilidad de los ecosistemas agroalimentarios, el concepto de dieta sostenible permaneció descuidado durante muchos años.

La salvaguardia y la potenciación de la dieta mediterránea deberían estar vinculadas a las necesidades de desarrollo rural sostenible, la preservación de la agricultura en las áreas menos favorecidas y montañosas, y la naturaleza multifuncional de la agricultura, así como al desarrollo de actividades que aspiren a racionalizar el uso de recursos hídricos para la irrigación, mediante una gestión integrada de suelos y aguas y un programa para combatir la desertificación, y actividades que incidan en los aspectos técnicos y socioeconómicos concretos de los sistemas de producción en las áreas que dependen de la agricultura basada en la lluvia, contemplando en especial los riesgos asociados a la erosión y la desertización y la pérdida de biodiversidad en los ecosistemas agrícolas y naturales en toda la región mediterránea.

En los países mediterráneos se ha producido una fuerte erosión genética, que ha afectado a aquellas especies y variedades que proporcionan la propia base de una dieta mediterránea sostenible. La estandarización de las prácticas de cultivo, la mecanización, el monocultivo y otros cambios que han afectado a los sistemas de producción tradicionales en toda la región han reducido el espectro de la

diversidad utilizada en la preparación de recetas alimenticias sanas y nutritivas. Al mismo tiempo, la erosión cultural resultante de los nuevos estilos de vida también está afectando a la diversidad de las culturas alimentarias que hace a los alimentos mediterráneos tan diversos e identificables con territorios y tradiciones locales. Este fenómeno está socavando asimismo la identidad de millones de personas que viven en esta área y cuyas tradiciones se hallan muy íntimamente vinculadas a las culturas alimentarias. El abandono de los hábitos tradicionales saludables y la aparición de nuevos estilos de vida asociados a los cambios socioeconómicos plantean importantes amenazas a la preservación y transmisión de la dieta mediterránea a las generaciones futuras.

Por lo tanto, la dieta mediterránea merece y requiere múltiples y diversas iniciativas científicas y culturales, centradas en su preservación, promoción y transmisión. Hoy, más que nunca, es urgente revertir esta tendencia negativa y aspirar a un estilo de vida alimentario mediterráneo sostenible, arraigado en el respeto por el territorio, la gestión sostenible de los recursos naturales, el reconocimiento y el consumo de productos estacionales locales, y la apreciación de la riqueza de las variedades locales y la biodiversidad.

La dieta mediterránea como expresión de las culturas alimentarias mediterráneas es un legado cuyas diferencias deben entenderse y salvaguardarse en un denominador común. En esta diversidad y combinación, en las distintas formas de interpretación local de un legado complejo, se manifiesta un *unicum* basado en elementos comunes. Proteger este legado significa salvaguardar las especies vegetales locales, centrándose en la biodiversidad, para preservar técnicas transmitidas oralmente hoy difundidas a través de una información más meticulosa; y, sobre todo, significa seguir transmitiendo ritmos y contenidos simbólicos milenarios. La urbanización de la sociedad, la integración de las mujeres en el mercado de trabajo, el desarrollo de la venta al por menor, están modificando profundamente el comportamiento dietético mediterráneo. Asegurar la salvaguardia de la diversidad del legado de las culturas alimentarias mediterráneas constituye una base clave para salvaguardar la dieta mediterránea, entendida como un sistema cultural íntegro no divisible.

La diversidad de las culturas alimentarias mediterráneas, expresada en la amplia variedad de alimentos de la dieta mediterránea, debe identificarse como un recurso para un desarrollo sostenible que debe ser salvaguardado y potenciado, tanto en los países industrializados como en aquellos en vías de desarrollo, con el objetivo de lograr una buena salud y un bienestar nutricional para toda la población mediterránea. Es necesario hacer mayor referencia a un estilo de vida mediterráneo, del que la «dieta» es sólo una parte.

La actual percepción de la dieta mediterránea se centra principalmente en sus beneficios funcionales para la salud, relacionados con el consumo de una cantidad equilibrada de sustancias nutritivas distintas, distribuidas en una estructura piramidal, en lugar de asociarse más a la forma mediterránea cotidiana de comer y de vivir, donde la comida posee valores sanitarios, estéticos, culturales, sociales y religiosos, factores que deberían percibirse conjuntamente de cara al bienestar nutricional y la renovación educativa.

El escenario global en el que se sitúa la compleja realidad de las culturas alimentarias

mediterráneas, con sus temas interdependientes, requiere un replanteamiento interdisciplinar e intercultural con vistas al desarrollo de nuevos enfoques ecosistémicos holísticos que unan el bienestar nutricional del individuo, así como el de la comunidad, con la sostenibilidad de la dieta mediterránea. Educando y reorientando al consumidor mediterráneo hacia unos hábitos de consumo alimenticio diversificados, debería ser posible revertir la tendencia a la erosión del legado alimentario mediterráneo. Situar de nuevo como base de la dieta mediterránea la diversidad de las culturas alimentarias mediterráneas significa otorgar un verdadero reconocimiento a nuestra identidad «mediterránea» común, a fin de afrontar juntos activamente y solucionar el complejo problema vinculado a la erosión y el renacimiento de la dieta mediterránea, así como al legado de las culturas alimentarias mediterráneas. Hace falta una acción común orientada al renacimiento de la dieta mediterránea; en consecuencia, los mediterráneos deben actuar juntos para revitalizar sus capacidades locales de cara a la sostenibilidad de sus sistemas y cadenas agroalimentarios.

La eficiencia energética aplicada a la construcción en el Mediterráneo

Henri-Luc Thibault. Director del Plan Azul

El Habib El Andaloussi. Responsable del programa Energía del Plan Azul

Pese a los gritos de alarma lanzados desde 1992 en conferencias internacionales que tenían por objetivo frenar el calentamiento global, y pese a las perspectivas de disminución de los recursos energéticos fósiles que aconsejan moderar el consumo energético, lo cierto es que se han emprendido pocas acciones o medidas incentivadoras (y aún menos coercitivas) para incidir en la demanda energética. Sin embargo, hay medidas muy concretas que pueden tener importantes repercusiones en este ámbito. Tal es el caso de todo lo relacionado con la mejora de la eficiencia energética en la construcción. A partir de la labor realizada en el marco del Plan Azul, que ha diseñado un escenario de ruptura (para el año 2030) en el campo de la energía para los países del sur y el este del Mediterráneo, los autores destacan la importancia de la construcción en el consumo energético regional y los distintos instrumentos que podrían utilizarse para reducirlo.

Los países del sur y el este del Mediterráneo (PSEM) tienen aproximadamente 280 millones

de habitantes.¹ De aquí a 2030, si se mantienen las actuales tendencias, la población de estos países

1. Una versión de este artículo ha sido publicada en francés en la revista *Futuribles*, n.º 376, julio-agosto 2011.