



DECLARACIÓN DE BAIONA SOBRE A DIETA ATLÁNTICA

II CONGRESO INTERNACIONAL DA DIETA ATLÁNTICA

Baiona, 16-17-18 de novembro do 2006

O concepto de dieta atlántica está asociado ao de dieta saudable e dieta funcional. Son moitos os países europeos cuxas costas son atlánticas e con modelos alimentarios distintos, cuxo estudo se fai primordial para comprender mellor a súa influencia no desenvolvemento e saúde dos seres humanos.

O Arco Atlántico Europeo constitúe unha gran despensa de alimentos, non só pola súa variedade, senón tamén pola calidade de compoñentes nutritivos e non nutritivos. Comer no Arco Atlántico Europeo é símbolo de saúde e pracer: asóciase un goce coa comida e bebida a través das celebracións de todo tipo, festas que xiran arredor da comida, xunto cun aceptable mantemento dos hábitos alimentarios tradicionais, probablemente como consecuencia dunha baixa repercusión do turismo e penetración de hábitos foráneos, incluída a chamada "*fast food*" ou comida "*rápida*".

O patrón de dieta atlántica débese establecer tendo en conta os alimentos, cuxo consumo constituíu tradicionalmente a achega maioritaria de enerxía, nutrientes e compoñentes non nutritivos de interese nutricional. Débese basear principalmente no modelo de dieta que se consumía nos anos 50-60 do século XX, xa que nos anos posteriores ocorreron grandes cambios socioeconómicos, que modificaron en parte a dieta orixinaria. No contexto actual, débese ademais aproveitar aquilo que teñen de saudable algúns alimentos e produtos manufacturados "externos" e incorporalos e adaptalos á nosa alimentación e gastronomía.

Un numeroso grupo de científicos e profesionais do denominado Arco Atlántico leva traballando estes últimos anos para converter a dieta atlántica en referente internacional de dieta saudable. Neste sentido, constitúese no ano 2003 o Centro Europeo de Dieta Atlántica (CEDA) e, máis recentemente, outros organismos e institucións de recoñecido prestixio como a Universidade de Santiago de Compostela, a Fundación Española da Nutrición (FEN) e a Asociación Galega de Estudos de Dieta Atlántica (ASGAEDA), entre outros, uníronse á devandita iniciativa.

Os asinantes da Declaración de Baiona sobre dieta atlántica consideran fundamental o desenvolvemento dunha estratexia de mantemento e promoción da dieta atlántica, a diferentes niveis e que ten os seguintes obxectivos:

- A promoción da dieta atlántica como fonte de saúde e pracer.
- A promoción da investigación I+D+I, tanto no que se refire á súa definición, composición e calidade nutricional como á investigación na área de pesca, acuicultura, agricultura, gandaría, vitivinicultura, recursos naturais, etc. ou aos seus efectos sobre a saúde e prevención de enfermidades.



- A implicación da industria da alimentación e restauración e turismo para que os principais elementos da dieta atlántica, tanto con preparacións culinarias tradicionais como novas, formen parte fundamental da oferta para consumo no fogar e fóra del, e tanto como comida principal como complementaria.
- A implicación do mundo educativo nos seus diferentes niveis para educar sobre dieta atlántica como patrimonio cultural e de saúde e benestar.
- Que as institucións públicas e privadas e moi especialmente as sanitarias recoñezan os valores da dieta atlántica e os estilos de vida e contorno que a acompañan, considerándoa unha dieta saudable e funcional e comprometéndose á súa protección e promoción.
- A avaliación do potencial impacto da contorno ambiental no seu concepto máis amplo (cambios socioeconómicos e demográficos, urbanización, desenvolvemento rural, transporte, contaminación ambiental, etc.) no mantemento da dieta atlántica e dos seus valores.



DECÁLOGO DA DIETA ATLÁNTICA

FILOSOFÍA DA DIETA ATLÁNTICA

- ✚ Unha alimentación que combina adecuadamente as materias primas alimentarias do Arco Atlántico de alto valor nutritivo e de elevada calidade sensorial.
- ✚ Receitas e formas de cociñar propias desta zona xeográfica
- ✚ Cultura e estilos de vida típicos do Arco Atlántico
- ✚ Actividade física regular
- ✚ Saber comer e recoñecer que é un feito social, cultural e festivo

DECÁLOGO

1. Consumo elevado de peixes (de mar e de río) e mariscos (moluscos e crustáceos) que constitúen a gran reserva actual natural do Atlántico.

Recoméndase o consumo de peixe e marisco tres/catro veces á semana nas diferentes etapas da vida.

Este grupo de alimentos achega de xeito exclusivo na dieta ácidos graxos omega-3, de cadea moi longa, con acción antiagregante plaquetaria, antitrombótica e antiinflamatoria, o que lle confire un papel protector nas enfermidades cardiovasculares. A súa relevante función no desenvolvemento cerebral e mantemento da función cognitiva fan que a súa presenza na dieta sexa moi recomendable nas diferentes etapas do ciclo vital e situacións fisiolóxicas. Os estudos epidemiolóxicos máis recentes evidencian unha menor mortalidade por enfermidade coronaria e por mortalidade total naquelas poboacións que consomen regularmente peixe.

É importante tamén o seu contido en calcio (peixe pequeno consumido enteiro ou peixes enlatados) e vitamina D o que lle confire un valor especial no mantemento da saúde ósea.

Recoméndase o consumo a miúdo, por constituír unha das fontes máis ricas do planeta en elementos traza, como iodo, selenio, cinc, etc., con importante valor nutricional.

O océano atlántico e o mar cantábrico son, igualmente, fonte de algas de elevado valor nutritivo e crecente interese gastronómico. O cultivo habitual de peixe e mariscos no Arco Atlántico Europeo permite ser optimistas no mantemento da súa inxesta, sen esquecer o gran desenvolvemento tecnolóxico alcanzado pola industria de conservas de peixe e marisco e da conxelación.

O consumo de peixe e marisco convértese nunha das decisións máis beneficiosas que unha persoa pode tomar para a súa saúde.



2. Consumo de alimentos vexetais en abundancia: cereais, patacas e legumes.

As dietas ricas nestes alimentos constitúen o mellor xeito de conseguir o perfil calórico recomendado, no cal un 50% da enerxía total consumida o sexa en forma de hidratos de carbono complexos, así como para favorecer unha maior achega de fibra alimentaria.

Recoméndase o consumo de pan elaborado con fariñas de menor extracción, o que está de acordo cos hábitos tradicionais que se mantiveron nos territorios do Arco Atlántico.

O consumo de patacas habitual débese manter e ata incrementar, preparándose preferentemente cocida e consumidas con pel. O elevado consumo de patacas é unha característica común da dieta dos países do Arco Atlántico.

3. Consumo elevado de froitas e hortalizas.

Recoméndase entre as primeiras o consumo dunha ampla variedade delas, especialmente mazás, peras, ameixas, cereixas, guindas, uvas e cítricos. Dentro das segundas, é conveniente manter o consumo das do xénero brassica, de acordo cos hábitos de produción e consumo (repolo, verzas, grelos e nabizas), ademais de feixóns verdes, tomates, pementos, cebolas, cenorias, chícharos e allos.

Constitúen estes alimentos unha achega fundamental de nutrientes antioxidantes e de fitoquímicos con potencial antioxidante adicional.

4. Utilización de aceite de oliva como principal graxa culinaria, especialmente como aderezo en cru.

O aceite de oliva é a graxa máis rica en ácidos graxos monoenoicos e contén unha cantidade adecuada de substancias antioxidantes como vitamina E, beta-caroteno e compoñentes bioactivos.

5. Consumo diario de produtos lácteos.

Os produtos lácteos son excelentes fontes de proteínas de alto valor biolóxico, minerais (calcio, fósforo, etc.) e vitaminas. Adicionalmente, o consumo de leite fermentada está asociado a unha serie de beneficios para a saúde ao achegar microorganismos capaces de mellorar o equilibrio da microflora intestinal.

Este tipo de alimentos, ademais de polo seu recoñecido valor nutricional, adquire especial importancia na idade infantil e na idade avanzada pola súa fácil inxestión, dadas as súas características organolépticas e de textura. Os territorios do Arco Atlántico caracterízanse por unha elevada produción e industrialización de produtos lácteos da maior calidade.



6. O consumo de carnes é importante e débese facer con moderación.

Aínda que é un grupo moi heteroxéneo, en xeral achegan proteína de moi alto valor biolóxico, ferro altamente utilizable e equivalentes de niacina. É recomendable que se consuman as magras, e formando parte de pratos a base de verduras, legumes ou patacas. O consumo excesivo, en especial de carnes e derivados con alto contido graxo, pode ser prexudicial para a saúde.

7. Recoméndase unha achega abundante de líquidos, prioritariamente auga como bebida de excelencia.

As condicións climatolóxicas e as características do solo dos territorios atlánticos permiten unhas augas de gran riqueza na súa composición mineral e calidade evidenciada cientificamente.

O viño, en especial polos seus compoñentes bioactivos, debe tomarse a través dun consumo moderado, responsable e intelixente, e coas comidas. O viño orixinario dos territorios atlánticos produtores é de baixa gradación alcohólica e contribúe ao mantemento do equilibrio ambiental.

8. Gusto pola sinxeleza na preparación dos alimentos, para manter a calidade das materias primas e, xa que logo, o valor nutritivo.

O emprego da cocción e o ferro, como prioritarias, e a fritura en aceite de oliva ou técnicas de empanado que non desvirtúan as características organolépticas e nutritivas das materias primas da dieta atlántica.

9. Mantemento dos hábitos alimentarios tradicionais atlánticos.

Sábese comer e desfrútase con iso. A gastronomía atlántica constitúe un patrimonio que se debe conservar e difundir dentro e fóra dos territorios atlánticos.

10. Realizar actividade física todos os días.

Xunto coa alimentación saudable a actividade física constitúe a base do estilo de vida atlántico. A estrutura poboacional atlántica, o ecosistema e a natureza, terrestre e marítima, favorecen un bo nivel de actividade cotiá e de lecer, beneficioso para a saúde.

Baiona, 18 de novembro de 2006

**Empis A, Charro A, Tojo *R, Varela *G, *Barroso *M, Leis *R e Grupo *colaborativo Dieta Atlántica*