



DECLARACIÓN DE ALICANTE 2021, CON MOTIVO DE LA CELEBRACIÓN DE LAS III JORNADAS CIENTÍFICAS DE ALICANTE “LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO FACTOR MOTIVADOR DE LA FELICIDAD

(Casa Mediterráneo, Alicante, 18-19 de noviembre de 2021)

El 16 de noviembre de 2010, el Comité Intergubernamental para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, declaró a la ***Dieta Mediterránea Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO***. Hoy, transcurridos ya más de 10 años, la Agencia Salud y Dieta Mediterránea (ASDM) a través de la presente Declaración, reconoce una vez más y se enorgullece de lo que la Cultura Mediterránea ha aportado al mundo, un modelo de libertad en lo político, en lo social, en lo artístico, en lo cultural, en la alimentación y la gastronomía, en los estilos de vida, y en la sostenibilidad. El liderazgo español en este reconocimiento marcó indudablemente un antes y un después en la consideración cultural de un sistema alimentario sin precedentes hasta la fecha, y supuso un marco decisivo para poder conservar y defenderla.

La *Dieta Mediterránea* es una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradición; todos ellos vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen. Se trata de un cúmulo cultural extraordinario que abraza a todos los pueblos de la cuenca mediterránea y está constituido de paisajes, cultivos y técnicas agrícolas, mercados, elaboraciones, espacios y gestos culinarios, sabores y perfumes, colores, tertulias y celebraciones, leyendas y devociones, alegrías y tristezas, e innovación y tradiciones. Sin duda, más que hablar de una forma de alimentación hay que hacer referencia a una forma de vida y de equilibrio emocional, incluso se podría hablar

de *equilibrio mediterráneo*, para alcanzar un grado razonable de felicidad a lo largo de nuestras vidas.

Podemos afirmar que en la cultura alimentaria mediterránea están presentes todos los elementos que configuran los que conocemos como gastronomía de proximidad y cocina comprometida con el territorio. Además, La *Dieta Mediterránea* es un patrón alimentario y estilo de vida equilibrado y saludable directamente relacionado con la prevención de enfermedades crónicas y con la promoción de la salud, tanto desde el entorno escolar como familiar y, en sentido más amplio, para toda la sociedad. Todo lo anterior alcanza aún más relevancia en el momento actual de pandemia por Covid-19.

Sin embargo, la presente Declaración reconoce con preocupación tendencias actuales que dificultan la necesaria adherencia a la *Dieta Mediterránea*, entendida holísticamente, así como insuficiencias en varios ámbitos que parecen cronificarse en nuestro país.

Así, la educación alimentaria-nutricional-gastronómica en *Dieta Mediterránea*, y la difusión de conocimientos correctos en las materias relacionadas, continúa siendo una asignatura pendiente en todos los niveles de enseñanza y en los distintos colectivos ciudadanos.

Además, es destacable y preocupante la escasez de estudios representativos de evaluación del consumo/ingesta en España que analicen y monitoricen las peculiaridades gastronómicas, las formas de preparación culinaria o de procesamiento industrial y su repercusión nutricional, todo ello con la finalidad de ensalzar y proteger el legado mediterráneo. Es relevante también la escasez de estudios sobre la oferta culinaria y gastronómica mediterráneas en el sector servicios y, en especial, en zonas turísticas, como la que acoge las presentes Jornadas Científicas.

Se constata igualmente la necesidad de la caracterización de lo que constituiría en la actualidad la *Dieta Mediterránea* y sus peculiaridades, en los diferentes grupos de edad, y sus determinantes, de manera especial los educativos, socioeconómicos y de equidad. En relación con esto último, sería necesario evaluar si la vulnerabilidad social que parece haberse incrementado asociada a la pandemia Covid-19, está impactando en la adherencia a la *Dieta Mediterránea*.

No menos significativo es la evidencia del creciente deterioro en los estilos de vida mediterráneos, principalmente en lo referente al grado de actividad física y convivialidad, sobre todo entre los más jóvenes, lo que suele asociarse con un peor modelo alimentario habitual y el alejamiento de nuestro legado gastronómico tradicional.

Se percibe una mayor concienciación y aplicación del concepto de sostenibilidad alimentaria a los diferentes niveles de la cadena alimentaria, aunque todavía muy insuficiente. Es por ello que debería instaurarse una estrategia que ponga en valor a la Dieta Mediterránea también en este aspecto tan actual y urgente.

Por todo lo anterior, esta Declaración de Alicante 2021,

Considera una vez más que la *Dieta Mediterránea*, como sistema alimentario de referencia, debe ser no sólo promovida sino defendida por los poderes públicos y la sociedad en general, de manera urgente y decidida, tanto en lo referente a la legislación, como en lo relativo a la información a los consumidores, incluido el etiquetado nutricional.

Insta a las Administraciones, con diferentes responsabilidades, a incorporar al sistema educativo de manera definitiva los conocimientos de alimentación, de nutrición, de gastronomía y la educación del gusto, las experiencias, y siempre de acuerdo con la mayor evidencia científica probada del modelo de *Dieta Mediterránea*. Ruega que el Estilo de Vida Mediterráneo, como la práctica deportiva y la actividad física, sean reforzadas en todas las etapas educativas, incluida la universitaria; pero fundamentalmente solicita el compromiso de llevar acciones a muy diferentes niveles, que faciliten llevar a cabo una vida activa y social, además de solidaria, característica del entorno mediterráneo.

Solicita que se estudien y protejan en todo lo posible los aspectos sociales de nuestro modelo alimentario por excelencia.

Pide que se favorezca y reconozca a través de diferentes acciones la producción alimentaria sostenible, variada, de calidad y en cantidad suficiente. Asimismo, solicita la presente Declaración que se adopten medidas que hagan posible la valorización de estos productos, una mejor información hacia los consumidores y la protección de la diversidad, en sus diferentes expresiones. Considera, por tanto, que la Marca “Dieta Mediterránea” no sólo debe promocionarse, sino constituir una herramienta para el desarrollo del crecimiento y la creación de puestos de trabajo en amplios sectores económicos, incluidas industrias como la restauración, el turismo, la agroalimentaria, la educación y la investigación, entre otras; además, solicita que forme parte de manera indisoluble de “Marca España”.

Considera imprescindible y urgente fomentar e invertir en investigación en alimentación y nutrición, de manera prioritaria a través de una Estrategia en Dieta Mediterránea, tanto básica como aplicada, como garantía para establecer una política alimentaria-nutricional adecuada para los ciudadanos, y aleje de las informaciones y opiniones que generan confusionismos y mala praxis entre profesionales y población en general. Más aún, cuando la pandemia ha puesto de manifiesto graves vulnerabilidades subyacentes en las personas infectadas por el coronavirus, SARS-CoV-2. Estos factores de vulnerabilidad incluyen edad avanzada, obesidad y sus comorbilidades, diabetes y enfermedades cardíacas crónicas, hipoxia, inflamación e inmunodeficiencias, evidenciándose científicamente a la Dieta Mediterránea y sus propiedades como el mejor modelo para la prevención e intervención dietética y nutricional.

La presente Declaración de Alicante 2021 debe considerarse como un compromiso firme de la Agencia Salud y Dieta Mediterránea (ASDM), y el resto de Instituciones colaboradoras, para y a través de la sociedad española en su conjunto, procurar mantener y recuperar el legado de la Dieta Mediterránea, y así conseguir una mayor calidad de vida, y una sociedad más feliz.

En Alicante a 19 de noviembre de 2021, con motivo de la celebración de las III Jornadas Científicas de Alicante “La Dieta Mediterránea como factor motivador de la felicidad”.