

Ancel Keys y el estudio de los siete países

Idioma

Español

El fisiólogo norteamericano Ancel Keys (1904-2004) y su equipo internacional de investigadores establecieron en la década de los 50 del siglo XX el concepto médico-nutricional de “Dieta Mediterránea”. Gracias a sus estudios, quedó demostrada la importancia y riqueza de la alimentación mediterránea. Su trabajo estableció el análisis comparativo de la prevalencia de enfermedades coronarias y cardiovasculares en siete países del mundo: Japón, Finlandia, Holanda, EUA, ex- -Yugoslavia, Italia y Grecia.

En “*Seven Countries, a Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Diseases*”, estudio realizado a partir de cuestionarios y análisis de una muestra de 12.700 individuos de edades comprendidas entre los 40 y los 59 años, se pudo verificar comparativamente y en relación a los otros países, una menor incidencia de enfermedades del corazón y una mayor longevidad en las poblaciones de la cuenca del Mediterráneo, que consumían determinado tipo de alimentos, realizaban ejercicio físico cotidiano y participaban en actividades de convivencia comunitaria.

Estudios posteriores no sólo han confirmado las conclusiones de Keys, sino que han puesto en evidencia la importancia actual de la “dieta mediterránea” en la prevención de diversas enfermedades del comportamiento no transmisibles, como determinados tipos de cáncer, diabetes, infartos cerebrales, etc.