

# LA NOSTRA ALIMENTACIÓ ÉS SOSTENIBLE? LA DIETA MEDITERRÀNIA COM A EXEMPLE DE SOSTENIBILITAT

## IS OUR FOOD SUSTAINABLE? THE MEDITERRANEAN DIET AS AN EXAMPLE OF SUSTAINABILITY

LLUÍS SERRA-MAJEM

Universitat de Las Palmas de Gran Canaria, Institut de Salut Carlos III  
i Fundació Internacional de la Dieta Mediterrània

### RESUM

La sostenibilitat representa una gran preocupació en els últims anys a causa dels efectes del canvi climàtic. La dieta, l'ús de l'aigua i de la terra, el consum d'energia i la contaminació del medi ambient són elements que contribueixen a l'emissió de gasos d'efecte d'hivernacle. La dieta mediterrània s'ha d'entendre no només com un conjunt d'aliments, sinó també com un model cultural que implica la forma en què els aliments se seleccionen, produeixen, processen i distribueixen. El patró dietètic mediterrani es presenta no només com un model cultural, sinó també com un model ecològic.

El reconeixement de la UNESCO, que consegüentment ha donat més visibilitat i acceptació a la dieta mediterrània a tot el món, i un nombre més gran d'evidències científiques sobre els seus beneficis i efectivitat pel que fa a la longevitat, la qualitat de vida i la prevenció de malalties, han portat aquest patró dietètic a un nivell sense precedents. Aquesta és una situació favorable que, possiblement, podria permetre l'enfortiment de la dieta mediterrània a tot el món, fet que potenciaria millores en els indicadors de salut mundial i reduiria l'impacte ambiental per la producció i el transport dels recursos alimentaris.

Per això, la dieta mediterrània s'ha de veure com un model alimentari saludable, assequible i ambientalment sostenible, així com un patrimoni cultural antic, que confereix identitat i pertinença. Del cor a la terra a través del camí de la cultura: la dieta mediterrània és un patrimoni cultural que mira cap al futur.

### ABSTRACT

Sustainability has been a major concern in recent years due to the effects of climate change. Diet, the use of water and land, energy consumption and environmental pollution are elements that contribute to the emission of greenhouse gases. The Mediterranean diet should be understood not only as a set of foods but also as a cultural model that involves the way in which foods are selected, produced, processed and distributed. The Mediterranean dietary pattern is presented not only as a cultural model, but also as an ecological model.

The recognition of UNESCO, with the consequently greater visibility and acceptance of the Mediterranean diet around the world, and the greater amount of scientific evidence about its benefits and effectiveness in terms of longevity, quality of life and prevention of diseases, has taken this dietary pattern to an unprecedented level. This is a favorable situation that could possibly allow the expansion of the Mediterranean diet around the world, promoting improvements in global health indicators and reducing the environmental impact on the production and transport of food resources.

Therefore, the Mediterranean diet should be seen as a healthy, affordable and environmentally sustainable food model, as well as an ancient cultural heritage that confers identity and a sense of belonging. From the heart to the earth along the path of culture: the Mediterranean diet is a cultural heritage that looks to the future.

### INTRODUCCIÓ

La investigació ha mostrat consistentment que determinats patrons dietètics, com la dieta mediterrània (DM), tenen un paper clau en la prevenció de les malalties cròniques (Trichopoulou *et al.*, 2014; Serra-Majem, Román i Estruch, 2006; Sofi *et al.*, 2010). A més, la DM s'ha associat amb una adequació nutricional més gran, tant en estudis observacionals com d'intervenció (Serra-Majem *et al.*, 2009; Castro-Quezada, Román-Viñas i Serra-Majem, 2014). Per tant, la DM, com a

patró vegetarià basat en les plantes, però que admet quantitats moderades o baixes d'aliments animals, sembla emergir com un patró dietètic que podria abordar tant les preocupacions mediambientals com la salut (Duchin, 2005).

La DM s'ha d'entendre no només com un conjunt d'aliments, sinó també com un model cultural que implica com se selecciona, es processa i es distribueix l'aliment (Serra-Majem, 2010; Serra-Majem, Bach-Faig i Raidó-Quintana, 2012). Aquests aspectes han estat confirmats per l'Organització de les Nacions Uni-

des per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (UNESCO), ja que el 2010 va reconèixer la DM com a patrimoni cultural immaterial de la humanitat (UNESCO, 2010).

Malauradament, les dietes actuals dels països mediterranis s'estan allunyant del patró tradicional de la DM en termes de quantitats i proporcions dels grups d'aliments. Això es deu a la difusió generalitzada de la cultura occidental i a la globalització de la producció i el consum d'aliments, relacionada amb l'homogeneïtzació del comportament alimentari en l'era moderna (Silva *et al.*, 2009).

L'objectiu d'aquesta revisió és analitzar la sostenibilitat del nostre model alimentari actual, en el context de la DM, i destacar-ne les diferents vessants que han sorgit a la llum entre les últimes cinc i sis dècades: del cor (vessant de la salut pública) a la terra (vessant ambiental).

#### **VESSANT DE SALUT: LA SALUT CARDIOVASCULAR COM A PRINCIPAL OBJECTIU D'ESTUDI**

Des dels orígens, quan Ancel Keys va iniciar els seus estudis sobre la DM, el principal efecte analitzat va ser la malaltia cardiovascular (MCV) i, particularment, la malaltia coronària (EC) (Keys *et al.*, 1986). Gran part de les investigacions realitzades s'orientaven a analitzar els factors de risc de la MCV, i fins a finals del segle passat no es van dur a terme estudis observacionals de cohorts de grans dimensions per augmentar l'evidència científica respecte a la relació entre la DM i la MCV, a més d'altres malalties. Estudis epidemiològics prospectius rellevants, així com alguns assaigs clínics o comunitaris, com l'estudi «Prevención con dieta mediterránea» (Predimed) (Serra-Majem, 2010; Martínez-González *et al.*, 2009 i 2015; Estruch *et al.*, 2013; Salas-Salvadó *et al.*, 2014), han augmentat exponencialment el nivell i la qualitat de l'evidència científica al voltant de la DM en les últimes dècades. Des de la primera revisió sistemàtica de l'evidència científica sobre les intervencions amb DM dutes a terme fa alguns anys, la DM va mostrar tenir efectes favorables sobre els nivells de lipoproteïnes, la vasodilatació de l'endoteli, la resistència a la insulina, la síndrome metabòlica, la capacitat antioxidant, la mortalitat miocàrdica i cardiovascular i la incidència de càncer en pacients obesos i en aquells amb infart de miocardi previ (Serra-Majem, Román i Estruch, 2006).

A part dels beneficis tradicionalment i històricament reconeguts (la MCV, la diabetis, el càncer, etc.), la DM té altres beneficis nombrosos per a la salut que actualment són camps d'investigació, com podem observar en estudis que avaluen la immunitat, les malalties al·lèrgiques, els trastorns mentals com la depressió i fins i tot la qualitat de vida. La salut ho ha justificat

tot, i això ha provocat importants transgressions en les altres vessants de la sostenibilitat alimentària: geografia, ecosistema, cultura, biodiversitat...

La DM és el patrimoni resultant de mil·lennis d'intercanvis a la conca mediterrània, que han definit i caracteritzat els hàbits alimentaris dels països d'aquesta regió. Desafortunadament, avui dia està experimentant una constant i ràpida transformació com a resultat d'una miriada de factors relacionats amb l'economia occidental, entre els quals s'inclouen el turisme, la urbanització i l'augment de la tecnologia, així com la globalització de la producció i el consum. Aquest patrimoni cultural alimentari ara té tres serioses amenaces:

1. La cultura americana del menjar ràpid, basada en el consum de carns, cereals refinats, patates, gelats, dolços i begudes amb alt contingut de sucre.

2. La crisi econòmica, que impacta més en les poblacions més desfavorides i afecta grups clau d'aliments de la DM, com les fruites, les verdures, l'oli d'oliva, la fruita seca i el peix, dels quals es redueix el consum, i, inversament, augmenta el de cereals refinats, patates i sucres.

3. La promoció de dietes altes en proteïnes, també prescrites per metges i especialistes, com una eina per a la pèrdua o el manteniment del pes, amb un gran impacte en la salut i el medi ambient.

L'erosió que aquestes amenaces poden causar (especialment el factor econòmic) s'ha de contrarestar amb accions basades en l'educació nutricional i el compromís: el cost i la tria infundada d'aliments no poden ser ni han de ser una barrera per a la disponibilitat d'aliments bàsics de la DM (oli d'oliva, fruites, verdures, cereals, lactis, fruita seca o peix).

Per tant, cal que els governs es comprometin a prendre mesures apropiades per preservar aquesta base de coneixements tradicionals i culturals, per conduir la comunitat cap a una diversitat alimentària i dietes sostenibles que, a més de tenir en compte els beneficis que podrien proporcionar per a la salut a curt i llarg termini, s'ocupin dels aspectes culturals i mediambientals.

#### **VESSANT CULTURAL: EL RECONeixEMENT DE LA UNESCO**

La DM és un patrimoni cultural, històric, social, territorial i ambiental que s'ha transmès de generació en generació durant segles i està íntimament lligat als estils de vida dels pobles mediterranis i a la seva història. Un llegat transmès dins d'un flux constant, temporal i espacial; un patrimoni viu que comprèn espais culturals únics i destacats i que promou el respecte per la diversitat cultural i la creativitat humana. És una expressió de sociabilitat i comunicació entre pobles i individus, una forma de reforçar les identitats dels individus als llocs d'origen, un element integrador de les

comunitats amb la naturalesa i la història i un mecanisme de defensa de l'agricultura, del desenvolupament rural sostenible, del paisatge i del medi ambient del nostre territori (Serra-Majem i Medina, 2015).

Des del 16 de novembre de 2010, la DM està inscrita en la llista representativa del patrimoni cultural immaterial de la humanitat de la UNESCO (UNESCO, 2010). L'objectiu d'aquesta iniciativa és salvaguardar l'immens llegat que representa el valor cultural de la DM, i també compartir i difondre'n internacionalment els valors i beneficis.

### **VESSANTS MEDIAMBIENTAL I ECONÒMICA: CONCEPTE DE SOSTENIBILITAT ALIMENTÀRIA I NUTRICIONAL**

Les conseqüències ambientals dels sistemes alimentaris han començat a marcar el seu lloc en les agendes de salut pública. La *sostenibilitat* en alimentació i nutrició es defineix com la característica o l'estat segons el qual es poden satisfer les necessitats alimentàries de la població actual i local sense comprometre la capacitat de les generacions futures o de les poblacions d'altres regions de satisfer les seves pròpies necessitats (Serra-Majem, 2010). Podem diferenciar dues grans àrees conceptuals en la sostenibilitat:

1. Sostenibilitat dels programes de nutrició comunitària, entesa com a autonomia i autofinançament, o no dependència de l'exterior.
2. Sostenibilitat de les polítiques agrícoles, ramaderes i nutricionals amb el medi ambient.

Des de la dècada de 1960, l'augment mundial de la producció d'aliments ha estat del 145 %. En el mateix període, la població mundial ha crescut de 3.000 milions d'habitants a més de 6.000 milions, fet que ha suposat un creixent impacte de la petjada humana a la Terra, en paral·lel als canvis en els patrons alimentaris i d'estils de vida. Per cada habitant del segle XXI, hi ha un 25 % més d'aliments que el 1960, però aquestes xifres amaguen diferències regionals importants, perquè a Àfrica, a diferència d'Àsia i l'Amèrica Llatina, s'ha vist minvada aquesta tendència. Aquest excés alimentari a molts indrets del món està fent irrompre l'epidèmia de l'obesitat, que, juntament amb altres malalties, és una clara manifestació d'aquest desequilibri en la utilització dels recursos alimentaris, o de la manca de sostenibilitat del mercat alimentari mundial (Serra-Majem, 2010).

Els aliments es produeixen, processen, distribueixen i consumeixen, i aquestes accions tenen conseqüències tant per a la salut humana com per al medi ambient (Gussow i Clancy, 1986). La producció d'aliments és, inevitablement, impulsora d'efectes mediambientals perjudicials, particularment els relacionats amb el canvi climàtic, l'ús de l'aigua i les emissions tòxiques.

Les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle (GEH), com el diòxid de carboni (CO<sub>2</sub>), el metà (CH<sub>4</sub>) i l'òxid nítrós (N<sub>2</sub>O), són responsables de l'escalfament global. L'agricultura és un dels principals contribuïdors a les emissions de CH<sub>4</sub> i N<sub>2</sub>O, mentre que altres parts del sistema alimentari contribueixen a les emissions de CO<sub>2</sub> a causa de l'ús de combustibles fòssils en el processament (transport, venda al detall, emmagatzematge i preparació dels aliments).

Els productes de l'alimentació difereixen substancialment en les petjades ambientals, que poden mesurar-se, entre molts altres indicadors, en termes de consum d'energia, ús de la terra agrícola, consum d'aigua o emissions de GEH (Carlsson-Kanyama i González, 2009). Els aliments d'origen animal són, de lluny, els que consumeixen més terra i energia en comparació amb els aliments d'origen vegetal (Baroni *et al.*, 2007). Per tant, els patrons dietètics poden fer variar substancialment el consum de recursos i l'impacte posterior en el medi ambient, així com en la salut d'una població determinada (Carlsson-Kanyama i González, 2009).

La majoria de la bibliografia disponible, tot i originar-se en diferents entorns i tipus d'anàlisi, coincideix en les consideracions globals generals. Els aliments d'origen vegetal són els que menys contribueixen a la petjada ambiental i, com era d'esperar, el consum de carn i lactis en el patró tradicional de DM va presentar xifres més baixes en les despeses d'aigua i d'energia en comparació amb els patrons mediterranis i occidentals actuals. Els aliments a base de vegetals, cereals i llegums són dignes de menció com el grup d'aliments amb les emissions de GEH més baixes, fins i tot quan tenen un processament i un transport substancials (Carlsson-Kanyama i González, 2009). Els llegums es presenten clarament com a alternatives als aliments proteics animals a causa del baix impacte mediambiental i la llarga durabilitat (Carlsson-Kanyama i González, 2009).

Les distincions dietètiques més rellevants en termes de costos mediambientals són les que s'estableixen entre les dietes basades en el consum d'aliments animals i les basades en el consum de vegetals, amb una influència important de les diverses formes en què els aliments es cultiven, processen i transporten. L'impacte mediambiental més elevat de la producció d'aliments entre la granja i els consumidors s'associa generalment amb la producció primària. En el consum d'energia, les diferències són substancials entre la producció de cultius en hivernacles i la de cultius a l'aire lliure i entre la de productes enllaunats o congelats i la de productes frescos (Reijnders i Soret, 2003). A més de l'energia implicada en la producció agrícola, la quantitat d'energia utilitzada en l'emmagatzematge, la preparació i també en el malbaratament d'aliments domèstics no és gens menyspreable (Carlsson-Kanyama i González, 2009).

La política alimentària i les guies nutricionals necessiten desenvolupar-se tenint en compte la vessant clàssica, que se centra en els nutrients i la salut, però també han de tenir en compte necessàriament una vessant més àmplia que valori l'impacte mediambiental i la pròpia sostenibilitat.

Els consumidors es preocupen cada vegada més pel medi ambient i, més encara, per la seva salut personal i les seves eleccions d'aliments, però les tradicions culinàries culturals no són fàcils de modificar. Alguns estudis afirmen, fins i tot, que els canvis radicals en els patrons de consum d'aliments provocarien beneficis ambientals bastant petits (Tukker *et al.*, 2011; Wallén, Brandt i Wennersten, 2004). Reduir significativament les petjades ambientals, mitjançant un canvi de l'actual DM no tradicional de la majoria dels països mediterranis europeus cap a una DM típica, probablement no només requeriria canvis substancials en les eleccions dels aliments per part dels consumidors, sinó també modificacions importants en les pràctiques de la indústria agroalimentària, dels serveis de *catering* i de les polítiques agrícoles i comercials (Duchin, 2005; Wallén, Brandt i Wennersten, 2004). Quant als principals productors i exportadors de productes mediterranis típics, tindria sentit mantenir un model de DM en la producció agrícola d'aquests països.

#### LA DIETA MEDITERRÀNIA COM A EXEMPLE DE SOSTENIBILITAT

Sáez-Almendros i col·laboradors (2013) han analitzat recentment la sostenibilitat del patró de DM en el context de la població espanyola i han comparat també, en termes de la petjada ambiental, la dieta espanyola actual amb el patró de DM i un patró alimentari occidental típic. Els estudis que avaluen els impactes mediambientals relacionats amb els patrons alimentaris conclouen generalment que un canvi cap a dietes menys basades en aliments animals i més basades en vegetals tindria un efecte beneficiós sobre el clima i sobre el medi ambient en general. En aquesta anàlisi s'ha trobat que un patró alimentari com la DM implica una menor demanda de sòl i de recursos hídrics i energètics en comparació amb el patró dietètic espanyol actual i amb el patró alimentari occidental típic (encara que les estimacions han estat conservadores). De fet, s'ha observat que un canvi cap a un patró de DM donaria lloc a una reducció de la petjada ambiental espanyola, en qualsevol de les expressions considerades, del 33% al 72%. Per contra, un canvi progressiu cap a un patró alimentari occidental típic implicaria un augment en les empremtes (12% - 72%). Aquests resultats reforcen el caràcter sostenible del patró de DM en un món cada vegada més globalitzat (Sáez-Almendros *et al.*, 2013).

Alguns aliments d'origen vegetal contribueixen substancialment en la seva producció (juntament amb els productes lactis, en el cas del patró dietètic espanyol actual i del patró alimentari occidental típic) al consum d'aigua (olis vegetals en particular i, fins a cert punt, fruita seca) i l'ús de la terra (cereals i olis vegetals). Tant en el patró dietètic espanyol actual com en el patró alimentari occidental típic, els olis vegetals han contribuït en gran mesura al consum d'aigua i al consum d'energia. Així i tot, han descobert que els aliments d'origen animal causen l'impacte mediambiental més elevat en tots els patrons alimentaris (Sáez-Almendros *et al.*, 2013).

Com en altres estudis en el context espanyol, la carn i els lactis han estat els aliments que més han contribuït a les empremtes ambientals, encara que amb una contribució absoluta molt menor si es compara amb el patró alimentari occidental típic. Pel que fa a les emissions de GEH i l'ús de la terra, indubtablement la carn resulta l'aliment amb més pes, amb gran diferència en comparació amb altres aliments, tant en el patró alimentari occidental típic com en el patró dietètic espanyol actual (Sáez-Almendros *et al.*, 2013). S'ha observat que una reducció en el consum de carn disminueix les emissions de GEH i l'ús de la terra, i que augmenta posteriorment la disponibilitat de terres per a altres usos (Stehfest *et al.*, 2009).

Encara que existeix una gran variabilitat, l'ús de la terra està fortament relacionat amb la producció ramadera i representa més de la meitat de les emissions de GEH derivades de l'agricultura. Mentrestant, els productes lactis, una de les principals fonts de proteïna animal en el patró de la DM, van contribuir en gran mesura en termes de consum d'energia als tres patrons de la dieta. En el patró de DM, els productes lactis van ser el grup d'aliments que va presentar l'empremta més alta de les quatre analitzades, ja que en el patró de DM la carn té un pes menor en comparació amb els altres patrons, en freqüència i en quantitat (Sáez-Almendros *et al.*, 2013).

Pel que fa a les emissions de GEH, el consum de peix també va mostrar una contribució mediambiental notable en tots els patrons de la dieta, sempre darrere de la carn i els lactis. D'acord amb aquests resultats, l'adopció d'un patró de DM a Espanya reduiria substancialment el consum general d'aigua, tot i un possible augment del seu ús en els grups de verdures i fruites. El consum d'aigua de certs grups d'aliments, com els olis i els greixos vegetals o els productes carnis, seria encara menor que en el patró alimentari occidental típic.

Com a conclusió general, un canvi del patró espanyol actual cap al patró dietètic mediterrani seria beneficiós tant des del punt de vista de la salut com del medi ambient. El patró dietètic mediterrani presenta empremtes mediambientals més baixes que el patró



espanyol actual, i força més baixes que el patró dietètic occidental.

El patró dietètic mediterrani presenta un menor impacte mediambiental, a causa del consum de més productes derivats de vegetals i menys productes d'origen animal (Sáez-Almendros *et al.*, 2013). El patró dietètic mediterrani es presenta no només com un model cultural, sinó també com un model saludable i respectuós amb el medi ambient (Serra-Majem *et al.*, 2011; Germani *et al.*, 2014). El seu seguiment a Espanya contribuiria significativament a incrementar la sostenibilitat en la producció i el consum d'aliments, que se sumaria als seus beneficis coneguts per a la salut pública.

## CONCLUSIONS

Els governs necessiten comprometre's a emprendre accions apropiades que preservin el nostre coneixement tradicional i cultural. Aquestes accions s'han de dirigir cap a la diversitat d'aliments i dietes, i no només s'han de centrar en els beneficis per a la salut a curt i llarg termini (Piscopo, 2009).

El reconeixement de la UNESCO, que consegüentment ha donat més visibilitat i acceptació a la DM a tot el món, juntament amb més i millors evidències científiques sobre els seus beneficis i efectivitat en la longevitat, la qualitat de vida i la prevenció de malalties, ha portat aquest patró dietètic a un nivell sense precedents. Aquesta és una situació favorable que, possiblement, podria permetre l'enfortiment de la DM a tot el món, fet que milloraria els indicadors de salut mundial i reduiria l'impacte mediambiental per la producció i el transport de recursos alimentaris. Per a això, la DM s'hauria de veure com el que és: un model alimentari extremament saludable i ambientalment sostenible, així com un patrimoni cultural antic que confereix identitat i pertinença (Bach-Faig *et al.*, 2011).

El lideratge de la Fundació Internacional de la Dieta Mediterrània (IFMed, [www.ifmed.org](http://www.ifmed.org)) té com a objectiu conscienciar la societat sobre la nutrició saludable i sostenible per convertir-la en un tema central i promoure acords de cooperació internacional amb actors, tant públics com privats, per donar suport als valors i beneficis de la DM i difondre'ls.

## NOTA DE L'AUTOR

Aquest text s'ha obtingut en part de l'article: SERRA-MAJEM, L.; ORTIZ-ANDRELLUCCHI, A. (2018). «The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: A multidisciplinary approach». *Nutr. Hosp.*, 35, supl. 4, p. 96-101.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- BACH-FAIG, A.; BERRY, E. M.; LAIRON, D.; REGUANT, J.; TRICHOPOULOU, A.; DERNINI, S. [*et al.*] (2011). «Mediterranean diet pyramid today: Science and cultural updates». *Public Health Nutr.*, vol. 14, núm. 12A, p. 2274-2284.
- BARONI, L.; CENCI, L.; TETTAMANTI, M.; BERATI, M. (2007). «Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems». *Eur. J. Clin. Nutr.*, vol. 61, núm. 2, p. 279-286.
- CARLSSON-KANYAMA, A.; GONZÁLEZ, A. D. (2009). «Potential contributions of food consumption patterns to climate change». *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 89, núm. 5, p. S1704-S1709.
- CASTRO-QUEZADA, I.; ROMÁN-VIÑAS, B.; SERRA-MAJEM, L. (2014). «The Mediterranean diet and nutritional adequacy: A review». *Nutrients*, vol. 6, núm. 1, p. 231-248.
- DUCHIN, F. (2005). «Sustainable consumption of food: A framework for analyzing scenarios about changes in diets». *J. Ind. Ecol.*, vol. 9, núm. 1-2, p. 99-114.
- ESTRUCH, R.; ROS, E.; SALAS-SALVADÓ, J.; COVAS, M.-I.; CORELLA, D.; ARÓS, F. [*et al.*] (2013). «Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet». *N. Engl. J. Med.*, vol. 368, núm. 14, p. 1279-1290.
- GERMANI, A.; VITIELLO, V.; GIUSTI, A. M.; PINTO, A.; DONINI, L. M.; DEL BALZO, V. (2014). «Environmental and economic sustainability of the Mediterranean Diet». *Int. J. Food Sci. Nutr.*, vol. 65, núm. 8, p. 1008-1012.
- GUSSOW, J. D.; CLANCY, K. L. (1986). «Dietary guidelines for sustainability». *J. Nutr. Educ.*, vol. 18, núm. 1, p. 1-5.
- KEYS, A.; MIENOTTI, A.; KARVONEN, M. J.; ARAVANIS, C.; BLACKBURN, H.; BUZINA, R. [*et al.*] (1986). «The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study». *Am. J. Epidemiol.*, vol. 124, núm. 6, p. 903-915.
- MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A.; BES-RASTROLLO, M.; SERRA-MAJEM, L.; LAIRON, D.; ESTRUCH, R.; TRICHOPOULOU, A. (2009). «Mediterranean food pattern and the primary prevention of chronic disease: Recent developments». *Nutr. Rev.*, vol. 67, supl. 1, p. S111-S116.
- MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A.; SALAS-SALVADÓ, J.; ESTRUCH, R.; CORELLA, D.; FITÓ, M.; ROS, E. [*et al.*] (2015). «Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study». *Prog. Cardiovasc. Dis.*, vol. 58, núm. 1, p. 50-60.
- PISCOPO, S. (2009). «The Mediterranean diet as a nutrition education, health promotion and disease prevention tool». *Public Health Nutr.*, vol. 12, núm. 9A, p. 1648-1655.

- REIJNDERS, L.; SORET, S. (2003). «Quantification of the environmental impact of different dietary protein choices». *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 78, supl. 3, p. S664-S668.
- SÁEZ-ALMENDROS, S.; OBRADOR, B.; BACH-FAIG, A.; SERRA-MAJEM, L. (2013). «Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: Beyond the health benefits of the Mediterranean diet». *Environ. Health*, vol. 12, art. núm. 118.
- SALAS-SALVADÓ, J.; BULLÓ, M.; ESTRUCH, R.; ROS, E.; COVAS, M.-I.; IBARROLA-JURADO, N. [et al.] (2014). «Prevention of diabetes with Mediterranean diets: A subgroup analysis of a randomized trial». *Ann. Intern. Med.*, vol. 160, núm. 1, p. 1-10.
- SERRA-MAJEM, L. (2010). «Nutrición comunitaria y sostenibilidad: Concepto y evidencias». *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, vol. 16, núm. 1, p. 35-40.
- SERRA-MAJEM, L.; BACH-FAIG, A.; MIRANDA, G.; CLAPÉS-BADRINAS, C. (2011). «Foreword: Mediterranean diet and climatic change». *Public Health Nutr.*, vol. 14, núm. 12A, p. 2271-2273.
- SERRA-MAJEM, L.; BACH-FAIG, A.; RAIDÓ-QUINTANA, B. (2012). «Nutritional and cultural aspects of the Mediterranean diet». *Int. J. Vitam. Nutr. Res.*, vol. 82, núm. 3, p. 157-162.
- SERRA-MAJEM, L.; BES-RASTROLLO, M.; ROMÁN-VIÑAS, B.; PFRIMER, K.; SÁNCHEZ-VILLEGAS, A.; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A. (2009). «Dietary patterns and nutritional adequacy in a Mediterranean country». *Br. J. Nutr.*, vol. 101, supl. 2, p. S21-S28.
- SERRA-MAJEM, L.; MEDINA, X. (2015). «The Mediterranean diet as an intangible and sustainable food culture». A: PREEDY, V.; WATSON, R. (ed.). *The Mediterranean diet: An evidence-based approach*. Londres: Elsevier, p. 37-46.
- SERRA-MAJEM, L.; ROMÁN, B.; ESTRUCH, R. (2006). «Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: A systematic review». *Nutr. Rev.*, vol. 64 (2 part 2), p. 27-47.
- SILVA, R. da; BACH-FAIG, A.; RAIDÓ-QUINTANA, B.; BUCKLAND, G.; VAZ DE ALMEIDA, M. D.; SERRA-MAJEM, L. (2009). «Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961-1965 and 2000-2003». *Public Health Nutr.*, vol. 12, núm. 9A, p. 1676-1684.
- SOFI, F.; ABBATE, R.; GENSINI, G. F.; CASINI, A. (2010). «Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: An updated systematic review and meta-analysis». *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 92, núm. 5, p. 1189-1196.
- STEFEST, E.; BOUWMAN, L.; VUUREN, D. P. van; ELZEN, M. G. J. den; EICKHOUT, B.; KABAT, P. (2009). «Climate benefits of changing diet». *Clim. Change*, vol. 95, núm. 1-2, p. 83-102.
- TRICHOPOULOU, A.; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A.; TONG, T. Y. N.; FOROUHI, N. G.; KHANDELWAL, S.; PRABHAKARAN, D. [et al.] (2014). «Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: Views from experts around the world». *BMC Med.*, vol. 12, art. núm. 112.
- TUKKER, A.; GOLDBOHN, R. A.; KONING, A. de; VERHEIJDEN, M.; KLEIJN, R.; WOLF, O. [et al.] (2011). «Environmental impacts of changes to healthier diets in Europe». *Ecol. Econ.*, vol. 70, núm. 10, p. 1776-1788.
- UNESCO (2010). *Representative list of the intangible cultural heritage of humanity* [en línia]. <<http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/00394>> [Consulta: 31 agost 2016].
- WALLÉN, A.; BRANDT, N.; WENNERSTEN, R. (2004). «Does the Swedish consumer's choice of food influence greenhouse gas emissions?». *Environ. Sci. Policy*, vol. 7, núm. 6, p. 525-535.