

PARADOJA FRANCESA. Son bien conocidas las ventajas de la llamada dieta mediterránea, pero posiblemente ha recibido menos atención la conocida como *paradoja francesa*. La gastronomía de nuestro país vecino es famosa por su calidad, por el destacado énfasis en el sabor y por la esmerada elaboración, lo que supone una gran utilización de grasas, salsas, mantequilla, carnes rojas y huevos, sin olvidarnos de sus patés, quesos y vinos, lo que en principio parece no estar muy de acuerdo con unos hábitos saludables de vida. Sin embargo, y de ahí la expresión *paradoja francesa*, la incidencia de enfermedades cardiovasculares en Francia es sustancialmente menor que la de otros países occidentales. Algunos nutricionistas sugieren algunas pistas como posible explicación: alto consumo de aceite de oliva, que la comida fuerte siga situada al medio día e incluso la costumbre del vasito de vino en las comidas. Incluso otros expertos, franceses, claro es, indican que lo que de un modo importante repercute favorablemente en la salud es precisamente que lo que se coma sea gustoso y agradable. En todo caso, para los franceses la *paradoja francesa* constituye toda una bendición para los buenos degustadores.