

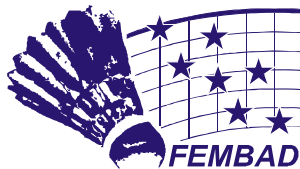
MITOS Y REALIDADES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

En la sociedad moderna hay un creciente interés por la calidad de vida, lo que explica la gran sensibilidad existente por todo aquello que suponga mejorar la salud y el bienestar de las personas y que se plasma en el aforismo de dar más vida a los años, frente a la idea de dar más años a la vida. Uno de los principales pilares de ese concepto es la alimentación saludable, ya que cada vez se conocen más los efectos beneficiosos que van unidos al consumo de determinados nutrientes o modelos de dieta. Sin embargo, los conocimientos evolucionan mucho más rápida que la capacidad de la sociedad para asimilarlo, lo que explica que se produzcan distorsiones e imprecisiones sobre lo que es saludable y lo que no. Ello favorece la generación de ciertos mitos que tienen una aceptación muy amplia y que, en un momento determinado, surgieron de evidencias que luego pueden haberse modificado y, aunque la idea inicial fuera correcta, ya son hechos discutibles.

LOS ALIMENTOS NATURALES SON MÁS SALUDABLES:

Esta idea es incorrecta y surge una mitificación de lo más natural frente a lo artificial, sin que ello tenga base real. Por definición, todos los alimentos son naturales, aunque casi todo lo que comemos haya sido influenciado por la tecnología alimentaria, que ha contribuido a conseguir productos de una calidad generalmente mejor que los que se crían de manera espontánea. Un ejemplo extremo de lo equivocada que es dicha afirmación sería considerar que las setas venenosas son mejores que una manzana producida en un invernadero, por el hecho de crecer en plena naturaleza. Otra cuestión distinta es cuidar que los alimentos en cuya producción influye la mano del hombre, incluidos los que proceden de semillas modificadas, deben ser tratados con el máximo rigor y garantía posible.

Hoy, prácticamente casi todo lo que compramos ha sufrido un proceso de selección, partiendo de productos iniciales que a lo largo de la historia han experimentado manipulaciones más o menos científicas. Quizá los alimentos actuales menos influidos por la tecnología son los denominados “ecológicos”, que cuando lo son de verdad existe garantía de que en el proceso de su producción no se han utilizado componentes sintéticos, en especial plaguicidas. En cualquier caso, y a efectos prácticos, los alimentos ecológicos son minoritarios y no existe capacidad para producirlos en cantidad necesaria para abastecer a grandes masas de población, por lo que nuestra mayor preocupación debe ser exigir que los productos de empleo habitual cumplan las normas que garanticen su calidad nutricional y la seguridad de su consumo.



LAS VITAMINAS ENGORDAN:

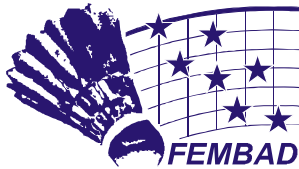
Las vitaminas son micronutrientes imprescindibles para la vida y se consumen en pequeñísimas cantidades. Como orientación, basta pensar que la ingesta se mide frecuentemente en microgramos, lo que supone la millonésima parte de la ingesta de macronutrientes como la grasa, los azúcares o las proteínas. Existen vitaminas liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (vitaminas del grupo B y vitamina C) y su importancia radica en que regulan muchas enzimas y funciones metabólicas, con lo que su carencia produce enfermedades graves. La ganancia de peso en personas sanas es un fenómeno originado por el cúmulo de grasa, y sólo ello es posible con los alimentos que aportan proteínas, grasas, hidratos de carbono o alcohol, ya que son los únicos que proporcionan calorías almacenables en forma de grasa. En los enfermos, el incremento de peso puede derivar de un origen distinto, como es el caso de los cardiopatas o de los enfermos con cirrosis hepática, que ganan kilos por acumulación de agua. Las vitaminas, por su parte, con ser de importancia vital para la fisiología del ser humano, no pueden proporcionar calorías, por lo que es imposible que hagan ganar peso. Tal vez este error de atribuir dicha capacidad a estos micronutrientes es porque cuando una persona está enferma pierde peso y, al mejorar, en relación con tratamientos que pueden incluir las vitaminas, vuelve a recuperar peso que había perdido.

LA LECHE DESNATADA ES MENOS NUTRITIVA PORQUE TIENE MENOS PROTEÍNAS Y MENOS CALCIO QUE LA LECHE ENTERA:

Esta afirmación es incierta, ya que cuando la leche se somete al proceso de desnatado se reduce su contenido en grasa y en vitaminas liposolubles, como la A, D y E, pero conserva la misma concentración de calcio y proteínas que tenía previamente en forma de leche entera.

En líneas generales, la leche entera tiene 3,5 gr. de proteínas por 100 cc, por lo que medio litro aporta 17 gr. de proteínas, cantidad similar a la que tienen 100 gr. de chuleta de cerdo. Asimismo, cada 100 cc contienen 4,6 gr. de azúcares o hidratos de carbono y 3,6 gr. de grasa, lo que supone que medio litro tiene entorno a 290 kilocalorías. Por su parte, el aporte de calcio total del mismo volumen de leche es de unos 600 mg y su concentración es parecida, ya sea desnatada o entera. Es cierto que este mineral necesita la presencia de vitamina D para absorberse en el intestino, y dado que esta vitamina es liposoluble, se perdería al desnatarla. Sin embargo, eso se corrige sobradamente enriqueciéndola con vitamina D.

Existe una forma intermedia de leche, la semidesnatada, que tiene una cantidad de grasa entre 1,5 y 1,8 gr. por 100 cc, con lo que su aporte calórico es también intermedio. Otro hecho erróneo es atribuirle responsabilidad en la producción de cálculos renales, pues en realidad sucede todo lo contrario. Y es que los cálculos se originan por la precipitación de sales de calcio y ácido oxálico en dicho órgano y cuando se consumen alimentos ricos en calcio se produce una precipitación del ácido oxálico en el intestino, con lo que no llega a absorberse y pasar al riñón. Sin duda, la leche es uno de los alimentos que más ha cambiado en los últimos años y sobre la que se están generando mitos de modo continuo. Uno de los más recientes ha sido la idea errónea de que los ácidos grasos omega 3 bajan el colesterol, cuando está demostrado que tienen como único efecto lipídico disminuir los triglicéridos plasmáticos.



LAS GRASAS SON INSANAS E INNECESARIAS PARA VIVIR:

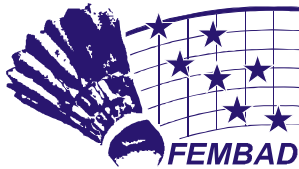
Esta afirmación carece totalmente de sentido ya que, al igual que los otros nutrientes, son esenciales para la vida. De una parte, las grasas son una fuente insustituible de calorías y el mejor modo de reservar energía para las épocas de escasez. Un hecho importante es que su composición química es muy compleja, y depende tanto del tipo de ácido graso predominante en sus moléculas como de la presencia de otros componentes en ellas.

Entre los ácidos grasos existentes algunos de especial importancia, como el ácido oleico, linoleico y linolénico. Estos dos últimos se denominan esenciales y son imprescindibles para la síntesis de moléculas que regulan muchas funciones del organismo, como son las prostaglandinas o los leucotrienos. Una grasa especial es el colesterol, producto tan importante que es clave para sintetizar la mayoría de hormonas y sin cuya presencia no podrían formarse membranas en el organismo.

Lo que sí es cierto es que el consumo inadecuado de grasa se asocia a varios tipos de enfermedades, sobretodo sí son grasas saturadas. Entre tales procesos se incluyen la elevación del colesterol, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Precisamente por ello se piensa, con una generalización impropia, que las grasas son malas para la salud.

EL HUEVO ES UN ALIMENTO POCO SALUDABLE:

Esta frase es falsa y está basada en que este alimento es muy rico en colesterol y en que es un vehiculo importante en la transmisión de infecciones alimentarias, en especial la salmonelosis. La primera afirmación es cierta, pero existen algunos hechos que hacen que el impacto del consumo de huevos no tenga un perjuicio claro en aumentar el riesgo cardiovascular. Se puede calcular que una unidad tiene una media de 225 mg de colesterol y la alimentación adecuada no debe contener más de 300 mg diarios, por lo que su ingestión abusiva es especialmente negativa para las personas que tienen un incremento de la fracción perjudicial (colesterol LDL). Sin embargo, este nutriente, al contrario de lo que sucede con otras grasas, no se absorbe completamente y cuando se aumenta su ingestión no se produce una asimilación proporcional. Ello explica que un tercio del total de colesterol de nuestro cuerpo venga de la alimentación, mientras que los dos tercios restantes se producen en el propio organismo, favorecido sobretodo por la grasa saturada. Por ello, un consumo elevado tiene un impacto limitado sobre sus niveles en la sangre y siempre inferior al aumento que se producen endogenamente cuando se comen alimentos ricos en dicha grasa. Pero el huevo contiene además nutrientes fundamentales, como vitaminas, grasas poliinsaturadas y minerales que, como el zinc, son importantes para la vida; también es rico en albúmina, una proteína de extraordinario valor biológico que supera al de las proteínas de la carne y el pescado. Por todo ello, las personas sanas deben comer 4-5 huevos a la semana, y cuando tengan niveles altos de colesterol su consumo bajará a 2-3 semanales, teniendo en cuenta que para hacerlo descender en la sangre es más importante reducir el consumo de grasa saturada.



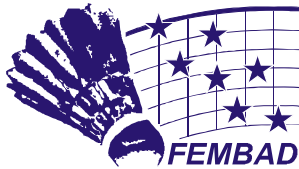
LA MANTEQUILLA Y MARGARINA SON MALAS PARA EL CORAZÓN:

Esta afirmación es parcialmente inexacta, ya que supone meter en el mismo saco a dos alimentos completamente diferentes, aunque su apariencia sea parecida. Las margarinas son alimentos de reciente introducción en la alimentación humana, ya que ha sido precisa la tecnología moderna para su preparación. Se producen tras un procedimiento industrial denominado hidrogenación, con lo que se consigue solidificar grasas líquidas de origen vegetal, en especial las procedentes del maíz y girasol. Cuando se desarrollaron, se pretendía conseguir una alternativa para reducir el consumo de mantequillas producidas a partir de la grasa de la leche y con una fama justificada de ser perjudiciales para el corazón. Sin embargo, durante años el proceso de hidrogenación no estaba del todo conseguido y durante su producción se generaban unos componentes grasos que son escasos en la naturaleza y que se llaman ácidos grasos "trans". En numerosos estudios se ha demostrado que tales productos ocasionan perjuicios más graves que los de las propias grasas de origen animal, por aumentar el colesterol "malo" (colesterol LDL), disminuir el colesterol "bueno" (colesterol HDL), elevar la tensión arterial y favorecer el desarrollo de cáncer. Sin embargo, las tecnologías de las margarinas ha mejorado espectacularmente en los últimos años y hoy la mayoría de ellas carece de grasas trans, con lo que aportan grasas insaturadas que son más saludables y preferibles que la mantequilla. Otro hecho importante de las margarinas es su riqueza en vitaminas liposolubles, por lo que suponen un alimento de gran valor nutricional.

LOS ACEITES VEGETALES SON MÁS SALUDABLES:

Esta afirmación, cuando se formula de un modo genérico, es inadecuada ya que, como ahora veremos, el calificativo de "grasa vegetal" no es sinónimo de salud. Por ello, debemos tener precaución cuando un producto está etiquetado sólo como grasa vegetal, ya que algunas de ellas son más insanas que las de origen animal. Es necesario recordar que todos los alimentos tienen una composición muy heterogénea, y nunca están compuestos por un solo nutriente sino por una mezcla de ellos. Ello permite afirmar que no hay alimentos completamente malos ni completamente buenos, pues ello depende de la globalidad de la dieta. Este hecho, en el campo de los alimentos grasos, supone que, aunque en los productos animales predominen los ácidos grasos saturados y en los vegetales los ácidos grasos insaturados, todos los alimentos tienen tipos diferentes de grasas en proporción variable.

Sin embargo, la identificación de grasa saturada con producto animal se pierde cuando se habla de ciertos aceites vegetales procedentes de plantas tropicales, en especial de coco, palma y palmiste, caracterizados por su elevado contenido en grasa saturada. Aunque su origen sea exótico, su empleo en nuestra alimentación es creciente, debido a su utilidad para la industria alimentaria y a su bajo precio. Pero, además, estos aceites no se consumen tal como se obtienen, sino que deben ser sometidos a un proceso durante el cual se favorece la aparición de ácidos grasos trans, por lo que son más perjudiciales que la propia grasa animal. Su presencia mayor está en algunos productos de bollería, precocinados y ciertos fritos industriales.



Cuando compramos un alimento cuya etiqueta indique el empleo de grasa vegetal, hemos de sospechar que es rica en grasa saturada y en ácidos grasos trans, si no se especifica lo contrario. Por ello, mientras la normativa del etiquetado no sea más exigente, estos productos se deben evitar todo lo posible.

LOS ALIMENTOS “LIGHT” ADELGAZAN:

El término Light se aplica a los alimentos que tienen una reducción de su valor calórico con respecto al alimento completo, independientemente de que se le quite o no la fracción de grasa. En ocasiones, el producto puede estar tan desprovisto de calorías que puede ser prácticamente acalórico, aunque pueda contener otros valiosos nutrientes, como vitaminas o minerales. Debido a que se les han reducido sus calorías, su capacidad para engordar es menor que la misma cantidad de otro elemento que contenga todos sus macronutrientes. Sin embargo, eso no significa que adelgace, ya que para perder peso se necesita que haya un balance negativo entre lo que se consume y lo que se gasta; por tanto, tomar alimentos con bajo contenido calórico sólo conseguirá ese efecto adelgazante si se elimina otros con más calorías, pero nunca por el hecho de consumirlos en sí. Por tanto, la afirmación real es que el único alimento que no engorda es el que se queda en el plato. Quizás el más Light que existe es el agua, de la que se ha dicho erróneamente que cuando se consume en ayunas adelgaza y cuando se bebe durante las comidas engorda. Al igual que otros productos sin caloría, nunca puede transformarse en grasa y por tanto no puede engordar en ningún caso. Lo que sí es posible es que en ciertas enfermedades se acumule, formando edemas y derrames en las cavidades del organismo, lo que supone una ganancia de peso. Pero ello sucede en situaciones exclusivamente patológicas y no implicaría un engorde auténtico. Del mismo modo, tampoco el agua tiene capacidad para disolver la grasa, aunque es cierto que favorece la diuresis y ello puede llevar a pensar equivocadamente, que está favoreciendo la eliminación de productos corporales. En realidad, dicha diuresis es exclusivamente la eliminación del exceso de agua que el organismo no utiliza, y por tanto la masa grasa seguirá siendo la misma.

Marina Herreros.
Técnica en dietética y nutrición