



Mitos, mentiras y verdades a medias o cómo influir en las pautas de consumo

JOSÉ LUIS MURCIA. Periodista

RESUMEN

La alimentación de cada persona debe ser fruto del conocimiento, los gustos, la salud, el bienestar y el placer. Mitos, mentiras y verdades a medias sitúan a los alimentos en el punto de la diana. Dicen los grandes especialistas en nutrición que ningún alimento es intrínsecamente malo o bueno. El secreto está en una dieta equilibrada.

PALABRAS CLAVE: alimentación, consumo, nutrición, dieta, mitos.

La obsesión, a veces enfermiza, de las sociedades con mayores recursos por conseguir un cuerpo perfecto, junto a las tendencias teledirigidas de grupos de presión empresariales, ideológicos, religiosos o espirituales para llevarse a su terreno a los consumidores, han creado, especialmente en el primer mundo que es el que tiene posibilidades de comer bien y de todo, y además pensar en ello, una serie de mitos que tienen más de medias verdades y mentiras que de realidad. Los alimentos, en general, no son malos o buenos, aunque hay ingestas que son más aconsejables que otras. Pero el prohibicionismo, salvo que este se realice por prescripción médica justificada, no tiene sentido alguno.

En el año 2011, el veterinario, investigador y científico Ismael Díaz Yubero, compañero en estas mismas páginas, y el que escribe este reportaje sacaron a la luz, con la inestimable ayuda de la prestigiosa y tristemente desaparecida editorial Everest, un libro titulado “¿Verdad? ¿Mentira? La Respuesta a los mitos más frecuentes de la alimentación”, que fue Premio al Mejor Libro Alimentario por la Academia Internacional de Gastronomía, con sede en París, en el que intentamos aclarar algunos de los, casi siempre, infundados mitos que hay sobre la alimentación y combatir ciertos tics negativos centrados en algunos alimentos que, tomados en la proporción adecuada, pueden formar parte de una dieta equilibrada.

Por ejemplo, la recomendación médica de tomar cinco piezas diarias de frutas y verduras no solo es buena sino aconsejable, pero a poca gente se le ocurre pensar que debe tomar cinco kilos de pimientos, tomates, manzanas o plátanos porque son saludables y olvidarnos de las carnes rojas que son, teóricamente, más perniciosas para la salud. Y al revés, si algunas carnes son una importante fuente de hierro a nadie se le ocurre pensar que una dieta equilibrada necesita de varios chuletones de un kilogramo a la semana. Los alimentos, variados y en su justa proporción nos pueden permitir llevar a cabo una dieta equilibrada, variada y hasta divertida.

AZÚCAR, EL ENEMIGO NÚMERO UNO PARA MUCHOS

De un tiempo a esta parte, el azúcar se ha convertido en el enemigo público número uno por la tendencia a creer que es causa de muchos males, que no aporta nutrientes y que solo se mantiene en la dieta gracias a la presión de los grupos empresariales que la fabrican y al gusto por lo dulce de la población. La realidad es otra, ya que el azúcar, tomado en su proporción adecuada, es bueno para la inmensa mayoría de los consumidores.

No hay que olvidar que los hidratos de carbono son nutrientes esenciales que deben estar en la dieta en diversas etapas de nuestra vida. Los problemas vendrán determinados por un excesivo consumo, pero no por su presencia. Son perfectamente compatibles con una dieta equilibrada y saludable y adquieren relevancia en determinadas etapas de nuestra vida que requieren un mayor aporte de glucosa. Es el caso de la infancia para reforzar la atención y el aprendizaje, del mantenimiento del apetito, para la correcta recuperación de actividad física y para vehicular otros nutrientes en el caso de las personas mayores.

El azúcar es bueno durante la gestación porque incrementa la disponibilidad de glucosa para el feto, en el recién nacido por la deficiencia de amilasa pancreática, en la práctica deportiva para mantener la glucemia durante el ejercicio y recuperar el glucógeno muscular lo más rápidamente posible, en las personas de la tercera edad para mantener la percepción de un sabor básico como el dulce y vehicular otros nutrientes necesarios en esta etapa. Un terrón de azúcar aporta apenas 16 calorías y, en ocasiones, se le sustituye por sacarina tras una comida compuesta de proteínas, grasas e hidratos de carbono. El azúcar, como otros alimentos, requiere de un consumo moderado para que sea eficaz y no perjudique al organismo.

Igual que ocurre con otros alimentos, existe un azúcar moreno o integral, cuya composición es similar al refinado, pero posee una mayor riqueza en sales minerales alcalinas y tiene menor porcentaje de sacarosa.

¿Y las carnes rojas? Son también un claro ejemplo del pim, pan, pum de los sectores más saludables de la socie-



dad. Desde hace algunos años en que el furor occidental por lo saludable, lo desnatado, lo light... y el incremento de los adictos a las dietas veganas y vegetarianas han relegado el papel de la carne en las dietas. Las carnes rojas, antaño prototipo de la buena alimentación, han quedado señaladas por el dedo. El problema, una vez más, es el abuso de su ingesta. Diversos países del Centro y el Norte de Europa, buena parte de América Latina, Estados Unidos y otros países han llegado a consumir una media de 250 gramos diarios de carnes rojas, una cantidad que se traduce en 90-100 kilogramos anuales, acompañadas en buena medida con patatas fritas y/o maíz al horno con mantequilla. Con estos datos, el consumidor se convierte en un firme candidato a sufrir los efectos de las enfermedades coronarias.

Pero el consumo moderado de carne roja no es malo en sí. Sin duda, las carnes rojas contienen, en mayor o menor grado, grasas saturadas, colesterol y purinas, sustancia que se convierte posteriormente en ácido úrico. Sin embargo, el ácido úrico es una sustancia tóxica que, en general, se elimina con facilidad mediante la orina y solo en casos extremos se producen enfermedades como la gota o el exceso de colesterol en sangre, en general creados por una alimentación deficiente en general y no exclusivamente por la ingestión de carnes rojas.

Algunos expertos hacen distinción, además, entre las carnes rojas de animales criados con pastos naturales, por su mayor contenido en ácidos grasos omega-3, y los animales alimentados con piensos elaborados con una base de cereales, ya que aumenta el contenido en omega-6, cuya excesiva ingestión puede llevar a problemas cardiovasculares o diabetes.

Si las carnes rojas se consumen de forma moderada podemos aprovechar las ventajas de su alto valor proteico y de su aporte en hierro. Su contenido, aparte de ser inferior al que portan la mayoría de hortalizas y legumbres, permite una mejor absorción. Además, contienen un alto nivel de



vitamina B1, que beneficia el sistema nervioso, favorece el crecimiento y ayuda a la digestión de carbohidratos; vitamina B2, necesaria para la regeneración de las células; vitamina B3 muy importante para la salud del cerebro y el sistema nervioso y vitamina B12, imprescindible para la formación de hemoglobina y para sintetizar el ADN. Las carnes rojas contribuyen, además, a suministrar todos los aminoácidos esenciales para el metabolismo proteico.

Los expertos en nutrición aconsejan, en líneas generales, un mayor consumo de carnes blancas, aunque indican que las carnes rojas deben consumirse ocasionalmente, con una media aproximada de un filete semanal de 130-150 gramos. Solo es desaconsejable su consumo cuando se padece hipercolesterolemia (colesterol alto) o hiperuricemia (ácido úrico elevado) o ambas enfermedades a la vez.

A VUELTAS CON LOS HUEVOS

Las leyendas que relegaban los huevos al baúl de los recuerdos han quedado en entredicho con los estudios realizados por expertos y solo en ocasiones muy extremas deben ser reducidos o prohibidos por prescripción médica, ya que son una excelente fuente de nutrientes con vitaminas B2, niacina, biotina, ácido fólico y vitamina B12 en cantidad considerable en relación a las necesidades humanas. Es rico en vitaminas A, D y E, y los niveles de hierro, cinc, yodo, fósforo y selenio suponen un importante porcentaje con respecto a las ingestas recomendadas. Su aporte energético por unidad se sitúa, además, en 90 calorías. Su digestibilidad, en ocasiones puesta en entredicho, depende de la forma en que se consuman. La mejor manera es tomarlos cocidos, tanto duros como escalfados o pasados por agua. Si se decide freír es mejor hacerlo con aceite de oliva y procurar que no absorba mucha grasa.

El huevo tiene dos componentes fundamentales cuya composición varía de forma considerable. Por una parte, la clara, que representa el 60% del peso del huevo, es rica en proteínas (albúminas y globulinas), de altísimo valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales para el organismo. La yema es muy rica en grasas, principalmente saturadas, pero también insaturadas como el ácido linoleico que contiene. También porta colesterol, fosfolípidos, lecitina (fundamental para el cerebro) y colina, una sustancia que ingerida en cantidad insuficiente puede dar lugar a problemas de hipertensión, infertilidad, pérdida de memoria y alteraciones hepáticas. Carece de fundamento científico decir que los huevos son malos para el hígado, si bien su consumo está contraindicado cuando existen problemas graves de degeneración de grasa y litiasis (piedras en la vesícula biliar).

Pese a la mala leyenda de la yema, que de manera indudable contiene colesterol, los investigadores británicos Gray y Griffin han demostrado que esta sustancia tiene un efecto muy pequeño en la alteración de los niveles de colesterol en sangre, ya que solo un tercio del mismo se genera en función de la dieta. La Fundación Británica del Corazón ha suprimido la recomendación de antaño de limitar el consumo de huevo a tres unidades semanales y anima a introducirlo en la dieta salvo prescripción médica en contrario. Retirar el huevo de la dieta lleva aparejada la renuncia a la ingestión de algunos de los nutrientes más importantes que necesita nuestro organismo.

EL VALOR DE LA CASQUERÍA

La aversión de ciertas personas hacia los productos de casquería, al tratarse de vísceras o despojos, les llena además de falsas leyendas, influenciadas en el tiempo por tratarse de piezas que eran consumo de pobres y de las personas que antaño trabajaban en los mataderos. Una de ellas dice



que son alimentos que se digieren mal. Todo lo contrario. Se digieren muy bien. Y todas ellas tienen en común el alto valor biológico de sus proteínas, que portan todos los aminoácidos esenciales en proporciones parecidas a las que necesita nuestro organismo. Su contenido en grasas es moderado y el de hidratos de carbono, casi testimonial. Por tanto, la digestión de estos productos es buena y rápida para cualquier persona sana que los consuma.

Aunque las clases sociales más bajas eran las que los consumían antaño, ya en el siglo XIII, en tiempos de Alfonso X El Sabio, comenzó a regularse su consumo en tabernas y ventas y adquirieron gran reputación el hígado, los riñones, las manos de cerdo o cordero, patas y lengua de vacuno, sesos, criadillas y mollejas. El rabo de toro es la estrella de ciertas cocinas, los rabos de cordera, un lujo y lo mismo ocurre con las tripas de cordero con las que se elaboran gallinejas, zarajos y patorrillas, así como la oreja de cerdo, la careta o las crestas de gallo. En Roma, las tripas gozaban de gran predicamento.

Estos alimentos son ricos en hierro, cinc (hígado y riñones), fósforo y cobre y ofrecen altas cantidades de vitaminas A1, B1, B2, B12 y C (riñones y sesos), niacina y ácido fólico. Pero hay que ser cautelosos en su consumo por su alto contenido en colesterol, grasas saturadas y purinas, que facilitan la formación de ácido úrico. Y es importante conocer su procedencia, pues al ser, algunos de ellos, órganos de desintoxicación (riñones e hígado, especialmente), hay que estar seguros de que no contienen residuos farmacológicos y que además están bien limpios.

LA CRUZ DEL PAN

El pan, uno de los productos más básicos para la humanidad, sufre con tremenda injusticia el mayor acoso de los mitos alimentarios. Y no son pocos, además, los nutricionistas y especialmente pseudonutricionistas, que piden a sus clientes que los eliminen de la dieta para adelgazar. El pan, exactamente igual que las pastas alimentarias, está elaborado con cereales, la mayor parte de las veces con harinas refinadas, que le hacen perder, eso sí, parte de su complejidad nutritiva y lo convierte en un hidrato de carbono simple que el cuerpo solo aprovecha de forma parcial. Por el contrario, los panes elaborados con harinas integrales crean un hidrato de carbono más complejo que es absorbido mejor por nuestro organismo. Tanto el pan blanco como el integral tienen las mismas calorías, aunque el segundo se considere más saludable por su alto contenido en fibra y minerales.

El pan no es de los alimentos más calóricos y además proporciona hidratos de carbono, fibra, vitaminas del grupo B y minerales. El problema es que el pan acompaña en ocasiones otros alimentos más calóricos como quesos, embutidos o grasas o se acompaña para rebañar salsas en los platos y, de esta forma, sí incrementa en conjunto la ingesta calórica.



Pero no olvidemos que el pan forma parte de la dieta mediterránea y que el cuerpo necesita una ingestión calórica de hidratos de carbono de entre el 55 y el 60% del total y que el pan es un alimento completo que debe formar parte de nuestra dieta diaria.

Otro de los sambenitos de la mitología alimentaria es que la bollería industrial es siempre insana. Y esta afirmación es una falacia. Es cierto que la bollería presenta casi siempre un importante número de calorías, contiene grasas vegetales, azúcar y huevos en importantes proporciones y, en ocasiones, abusa de grasas hidrogenadas. Lo importante es prestar atención al etiquetado a la hora de elegir.

Los productos de bollería, en general, aportan una media de 460 calorías por cada cien gramos y la proporción de grasas oscila entre los 21,5 gramos de una magdalena, de ellos entre el 82% y el 88% insaturados- los más saludables- y los 30 gramos de un cruasán, de los que la mitad de las grasas son saturadas. Casi todos los fabricantes han reducido a la mínima expresión las grasas "trans", se utilizan más aceites de semillas mejoradas genéticamente como el girasol alto oleico o el aceite de oliva, así como la adición de omega-3 y fitosteroles, que elimina el colesterol a través de las heces. Sin embargo, sin ser insanas, su consumo debe ser moderado y acompañado siempre de frutas, leche y pan porque son productos pobres en proteínas.

EL ALCOHOL Y LAS INICIATIVAS PROHIBICIONISTAS

El alcohol es una sustancia que, en principio, no es buena para la salud y no debe ser consumida cuando se va a conducir. Pero dicho esto, hay que matizar qué cantidades de alcohol y en qué bebidas son tolerables y, además, buenas para la salud, ya que las iniciativas prohibicionistas de organizaciones como la OMS chocan con los estudios científicos



que aseguran que el consumo moderado de bebidas como vino o cerveza es bueno para la salud.

La paradoja francesa, tantas veces evocada por quienes defendemos el consumo moderado de vino, presenta un país con un elevado consumo de grasas de origen animal, un índice muy bajo de enfermedades cardiovasculares y, en el medio de todo, un amor por el vino fuera de duda. Los científicos aseguran que esta ecuación se resuelve con un consumo moderado de vino, especialmente tinto, que posee ácidos fenólicos como los flavonoides y, especialmente, el resveratrol, que potencian la acción de las lipoproteínas de alta densidad e inhiben en parte los efectos del llamado colesterol malo, responsable de la formación de la placa ateromatosa en las paredes arteriales.

El resveratrol, que forma parte de los pigmentos que protegen a la uva del ataque de hongos, es capaz, según un estudio de la Universidad de Harvard, de estimular las sirtuinas, enzimas celulares que regulan el envejecimiento de los seres vivos, y retrasar efectos como el envejecimiento y ayudar a la prevención de enfermedades como el Alzheimer. El vino ayuda también a retrasar el envejecimiento de las células, puede actuar como antidepresivo, combatir la anemia, estimular el apetito y retrasar la pérdida de memoria. Activa la secreción biliar, tiene efecto antihistamínico, acción antibacteriana y aporta minerales y oligoelementos como calcio, litio, magnesio, potasio y cinc.

Otro mito recurrente con las bebidas nos dice que la cerveza aumenta el tamaño de la barriga. Y no es cierto. Los investigadores aseguran que es falso que la “curva de la felicidad” se deba a la ingesta de cerveza, un producto que aporta 90 calorías en una caña o 26 en una caña sin alcohol. Y han recordado que alrededor del 90% de su composición es agua y que existen grandes bebedores de cerveza con vientre plano y abstemios con barriga prominente. Sí ayuda a conformar la barriga la costumbre española de las tapas, muchas de ellas de alto contenido calórico (torreznos, carnes adobadas, fritos, encebollados...) por lo que la suma de alcohol y grasas favorecen el engorde.

Los científicos defensores del consumo moderado de cerveza, incluida la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), aseguran que contribuye a la protección cardiovascular por el incremento del conocido como colesterol bueno, evita la retención de líquidos por su escaso contenido en sodio, aporta fibra soluble y actúa como diurético. Asimismo, ayuda a prevenir la osteoporosis por su elevado contenido en silicio, previene la oxidación celular por llevar vitamina B, especialmente ácido fólico; y mejora el sistema inmunológico.

Otro mito es hablar de alcoholes de alta graduación como digestivos. Pues bien, el consumo de bebidas con alto índice alcohólico provoca todo lo contrario a una buena digestión y puede contribuir a cortarla y a crear un malestar general en todo el organismo. El alcohol obstaculiza la absorción de nutrientes, daña a quien lo consume, no aporta valores nutricionales y altera el deseo y la actividad sexual. Un estudio del doctor Ken Krul asegura que el alcohol, tras las comidas, inhibe la ruptura de los nutrientes, hace decrecer la secreción de enzimas digestivas del páncreas, daña las células que recubren el estómago y los intestinos e inhabilita el transporte de nutrientes a la sangre. Estos hechos causan problemas de absorción de agua, glucosa y sodio y causan deficiencias en las células del intestino delgado.

Los defensores del consumo moderado de vino y cerveza, o incluso de alcoholes de alta graduación, recuerdan que es precisamente en el proceso digestivo cuando el alcohol resulta más peligroso, ya que su metabolización por el organismo es difícil y no se excreta sin haber dejado huella. Si un bebedor normal tarda entre 30 y 45 minutos en metabolizar una copa, este proceso es mucho más prolijo y lento durante la digestión, que se vuelve más torpe y pesada. Un estudio realizado en los Estados Unidos demuestra que una ingestión de alcohol después de una comida que incluya grasas, proteínas e hidratos de carbono es absorbida de forma tres veces más lenta que un estómago vacío. El alcohol es además una caloría vacía que aporta 7,1 calorías por gramo y contribuye a engordar.

LA LECHE Y LAS BEBIDAS VEGETALES

Si bien es cierto que cada vez existen más personas con intolerancia a la lactosa y que aún queda mucho por descubrir sobre el alcance real en la alimentación de la leche, lo cierto es que resulta uno de los alimentos más completos y solo si se tienen problemas de digestibilidad o alergia debe cambiarse. Algunas bebidas vegetales como la procedente de la soja, un alimento bueno para la salud, no tienen la complejidad y el alcance de la leche de vaca. Un estudio del Departamento de Kinesiología de la Universidad McMaster, en Hamilton (Canadá), y publicado en el American Journal of Clinical Nutrition, concluye que la leche de vaca es mejor que la bebida de soja para la construcción de masa muscular y recuperación física en el caso de actividad deportiva.



La Sociedad Argentina de Pediatría, país de gran producción de leche de vaca y de soja, señala que la bebida de soja que se suministraba en los comedores escolares producía en las niñas un desarrollo puberal precoz por los estrógenos que contiene y considera la leche de vaca un alimento más completo por la cantidad de calcio que aporta y por su mejor absorción de hierro. Sin embargo, aclaran que la bebida de soja, tomada también de manera limitada, tiene efectos beneficiosos para el organismo, aporta menos grasas, especialmente saturadas, y es fuente de proteínas.

Muchas veces hemos oído que el café es malo para la salud, pone nervioso e impide descansar. Otro mito, ya que la realidad es otra. El café, tomado de forma moderada, tiene efectos positivos para el cerebro. La cafeína tiene un claro efecto sobre el sueño aproximadamente 45 minutos después de tomarlo y una vez que, a través de la sangre, ha llegado al cerebro. Durante un periodo de cinco a seis horas, la acción de la adenosina, sustancia producida por el cerebro de forma natural y que induce al cuerpo a descansar, se bloquea, la cafeína produce más adrenalina, acelera el ritmo cardiaco, dilata las pupilas y eleva el nivel de azúcar en sangre.

Los efectos positivos de la cafeína pueden resumirse en el estímulo de la función digestiva, el incremento de la actividad diurética, mejora el rendimiento cerebral y el estado de ánimo, aunque no hay que olvidar que carece de nutrientes. Una taza de café contiene alrededor de cien miligramos de cafeína y para considerar que una cantidad ingerida puede ser tóxica tendríamos que hablar de consumir diez tazas de café en el plazo de seis horas.

En fin, mitos, mitos y más mitos acrecentados y agrandados por la imaginación popular, constituyen un compendio enorme de mentiras y medias verdades que llegan a desvirtuar las realidades científicas acuñadas a lo largo del tiempo tras amplios y rigurosos estudios científicos y académicos. ■



www.anuga.com

TASTE THE FUTURE



10 TRADE SHOWS IN ONE

YOUR NEXT DATE:

COLOGNE, 07.-11.10.2017

SGM Ferias & Servicios S.L.
Núñez de Balboa, 94 - 1º C
28006 Madrid
Tel. +34 91 3598141
Fax +34 91 3500476
info@koelnmesse.es

