



O.J.D.: 296614
 E.G.M.: 1862000
 Tarifa: 7872 €
 Área: 260 cm² - 23%

EL PAIS
The New York Times

Fecha: 27/06/2013
 Sección: EN PORTADA
 Páginas: 1

Alimentos silvestres, cuerpos sanos

Puede que seguir una dieta rica en frutas y verduras no ayude tanto como creemos a disfrutar de una vida larga y llena de salud.

Algunos estudios llevados a

VENTANA



cabo en los últimos 15 años revelan, según informa *The New York Times*, que gran parte de los productos alimenticios tienen pocos fitonutrientes, los compuestos que se supone que reducen el riesgo de padecer las cuatro enfermedades que son una plaga en la vida moderna: el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes y la demencia. Y la disminución de los beneficios para la salud de los alimentos no es un hecho reciente.

“Sin darnos cuenta, hemos

eliminado los fitonutrientes de nuestra dieta desde que dejamos de buscar plantas silvestres hace unos 10.000 años”, escribe Jo Robinson en *The Times*.

El diente de león salvaje tiene siete veces más fitonutrientes que la espinaca, la patata púrpura procedente de Perú posee 28 veces más antocianinas para combatir el cáncer que una patata corriente, y hay un tipo de manzana con 100 veces más fitonutrientes que una *golden*.

Cuando los europeos llegaron por primera vez a Norteamérica, se dieron cuenta de que los indios tenían maíz de muchos colores. Hoy en día, el blanco dulce es muy común. Pero los maíces azul, rojo y negro son ricos en antocianinas, que “tienen la capacidad de combatir el cáncer, mitigar la inflamación, reducir el colesterol y la presión arterial, proteger el cere-

bro cuando envejece y disminuir el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares”, escribe Robinson.

Por supuesto, si no tenemos tiempo de consumir estos superalimentos, podemos suplirlos con vitaminas. Algunos expertos creen que las personas ingieren suficientes vitaminas con una dieta normal, aunque la industria farmacéutica advierte que se necesitan suplementos. “La mayoría da por hecho que un exceso de vitaminas no puede hacer daño”, escribe Paul A. Offit en *The Times*. Pero “los científicos saben desde hace años que las cantidades elevadas de vitaminas en forma de suplementos pueden ser muy perjudiciales”, según Offit.

Sin embargo, contamos con aliados ocultos. Las investigaciones recientes muestran que el billón aproximado de bacterias

que vive en los intestinos o sobre la piel podría combatir algunas de las enfermedades crónicas de nuestra época. María Gloria Domínguez-Bello, microbióloga nacida en Venezuela que trabaja en la Universidad de Nueva York, viajó a rincones remotos de la Amazonia para tomar muestras de los cazadores-recolectores.

Los resultados preliminares indican que la flora microbiana muestra una diversidad mucho mayor, y puede que esto tenga que ver con la incidencia considerablemente menor en la población amerindia de las alergias, el asma, la atopía y algunos trastornos crónicos como la diabetes de tipo II y las enfermedades cardiovasculares, según informa Michael Pollan en *The Times*.

A la alimentación occidental le falta fibra. Otro de sus problemas es el excesivo hincapié en la

higiene, en opinión de algunos científicos. “Quizá sea bueno *ensuciar* un poco la dieta”, opina el microbiólogo de Stanford Justin Sonnenburg. Pero lo cierto es que es necesario lavar los alimentos porque así se eliminan los residuos de plaguicidas.

“Una mayor exposición a los microorganismos de la naturaleza probablemente reduzca la incidencia de muchas enfermedades occidentales, pero incrementa la exposición a los patógenos. Sin duda, el precio aumenta a medida que las terribles bacterias resistentes a los antibióticos se vuelven más frecuentes”, dice Sonnenburg en un mensaje electrónico. Pollan nos insta a lavarnos las manos cuando puede haber patógenos o sustancias químicas tóxicas, pero no después de acariciar al perro.

Y Sonnenburg advierte: “Tomar alimentos fermentados es mejor que no lavar los alimentos... a menos que sean de nuestro propio huerto”. **TOM BRADY**