

Comunitat Valenciana

José María Ordovás

Catedrático de nutrición, padre de la nutrigenética y nutrigenómica y Premio Hipócrates 2013. El científico desmonta en su trabajo recientemente galardonado una de las creencias más modernas que demoniza el consumo de leche entre adultos. Niega además que los productos lácteos sean los principales responsables del aumento de peso. Y avisa de que la obesidad tiene mucho de cerebral.

«La obesidad está en nuestro cerebro»

■ «Comiendo lo mismo, una persona ansiosa engorda más. Nuestra predisposición genética también influye en el peso»

Natalia Vaquero
EPI-PRESS/MADRID

■ «Coma lo que quiera en plato de postre, bien distribuido durante el día y en familia o buena compañía». Este es el consejo de José María Ordovás, el ideólogo de la nutrigenómica, la ciencia que facilitará una alimentación a la medida de cada individuo a partir del estudio del genoma. Ordovás (Zaragoza, 1956), atiende en exclusiva a EpiPress desde Boston, donde lidera los estudios que revolucionan la nutrición y que echan por tierra las recomendaciones de dietistas con infulas de sanadores que han proliferado en los últimos años. La obesidad tiene mucho de cerebral, avisa este avezado discípulo de Francisco Grande Covián. «Era un hombre con un humor terapéutico», rememora Ordovás agradecido al investigador que en 1978 fundó la Sociedad Española de Nutrición.

■ **Señor Ordovás, ¿engorda la crisis?**

■ La crisis favorece la obesidad. La gente come alimentos más baratos y con calorías vacías. Sin embargo, la obesidad está en el cerebro, al menos en gran parte. Hay decenas de genes relacionados con el aumento de peso, pero con educación se pueden domar y evitar esa obesidad. No hablo de riqueza sino de educación para impedir que esos genes se manifiesten. El estado de ánimo, estar a gusto con la vida, es también importante para luchar contra ese sobrepeso.

■ **¿Entonces es cierto que la ansiedad engorda?**

■ Comiendo lo mismo, una persona ansiosa engorda más. En ese almacenamiento o gasto de calorías influye también cuándo comes y el cuidado de la flora bacteriana que alimentamos cuando ingerimos alimentos. Por cada célula propia existen 10 bacterias en nuestro intestino. La educación, insisto, es un arma contra la obesidad y con el varapalo que está sufriendo por la crisis corremos el riesgo de disparar la obesidad de nuestros niños y jóvenes. El estrés y dormir poco y mal también son grandes impulsores de la obesidad y además de un sobrepeso asociado con riesgo de enfermedad. Nuestra predisposición genética también influye en el peso, por supuesto.

■ **¿Quiere decir que si nacemos**



El catedrático de nutrición, en una fotografía de archivo. EPI-PRESS

gordos será difícil desarrollarlos delgados?

■ Estamos programados genéticamente, pero mientras que la programación para ser rubios o morenos o el color de los ojos se expresa y ya está, en el caso de la obesidad, con la excepción de un pequeño número de personas, sólo nacemos predispuestos pero no predeterminados. Lo que hagamos con nuestra vida, lo que la madre hace durante el embarazo e incluso lo que los padres hacen antes de la concepción influye sobre esa predisposición.

■ **¿Cómo explica el rápido aumento de casos de obesidad mórbida en España?**

■ Comemos más, comemos qui-

zá peor, nos movemos menos, y dormimos también menos y con peor calidad. Además, podemos estar afectando a nuestra flora bacteriana intestinal con antibióticos de una manera que favorece la obesidad. Afortunadamente, no veo en España las obesidades andantes que veo en Boston, donde vivo.

■ **¿Hacemos las comidas demasiado tarde los españoles?**

■ No. Nuestros horarios de comida están adaptados al ritmo solar. Sin embargo, fallamos desde hace muchos años en el desayuno. Ya se sabe lo que dice el refrán: «Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo». La cena debe de ser una o

■ **«Una alimentación**

saludable tiene sin duda

un papel importante en la medicina preventiva»

■ **«El estado de ánimo,**

estar a gusto con la vida,

es importante para luchar

contra el sobrepeso»

■ **«Fallamos al desayunar,**

ya que debemos consumir

entre el 25 % y el 30 % de

las calorías para todo el día»

dos horas antes de acostarse. En España no hay un desayuno clásico y estructurado en el que se consuman entre el 25 y el 30 por ciento de las calorías que necesitamos en todo el día. Y hay que tomar lácteos.

■ **Pues la fama nutricional de los productos lácteos y, sobre todo, de la leche no pasa por su mejor momento.**

■ En cada momento de la historia reciente se ha buscado a alguien que pague el pato: las grasas, los huevos y ahora la leche, a pesar de ser uno de los alimentos más completos que existen.

■ **¿Cómo explicar entonces la intolerancia a la leche de buena parte de la población humana?**

■ Lo normal en los mamíferos es, o era, ser intolerante en el estado adulto. Pero la tolerancia de la que disfrutamos en algunos lugares se debe a razones genéticas. Hace más de 8.000 años en la península de Anatolia se produjo una mutación en el gen de la lactasa, que digiere la lactosa, y los que la tenían podían consumir leche toda su vida en lugar de solo los primeros años. Al parecer la mutación fue un hit parade evolutivo porque resultó ser tan beneficiosa que se extendió por la mayor parte de Europa, pero sólo entre aquellos que tenían ganado que diera leche. Lo mismo sucedió de manera independiente en África entre las tribus que se dedicaban al pastoreo. Por el contrario, en culturas que no eran ganaderas, como las orientales, no hubo una interacción entre los genes y el medio ambiente. Por lo tanto, la tolerancia a la leche es una evolución positiva.

■ **¿A qué conclusiones llega tras estudiar la relación entre obesidad y productos lácteos?**

■ Esa relación depende del contenido graso de los lácteos y también de la individualidad genética. Un consumo de productos lácteos con alto contenido graso podría engordar a un segmento muy reducido de la población.

■ **¿Quiere decir que en general y con moderación los productos lácteos no engordan?**

■ La leche es un alimento completo que ha sido diseñado por la evolución para nutrirnos durante la época más importante del período posnatal. Por lo tanto tiene que tener calorías y tiene que tener grasa. Lo que pasa es que la grasa ha recibido muy mala prensa, sobre todo la saturada. Hay que ser más cuidadosos con las opiniones sobre nutrición y respaldarlas con ciencia sólida. Los lácteos engordan si se consumen en exceso, como todos los alimentos. Pero a la hora de recortar calorías, quizá sea mejor hacerlo de otros alimentos o productos que son menos completos y nutritivos. Además, la relación entre el aumento de peso y los lácteos consumidos va a depender del genoma de cada uno de nosotros que hace que seamos más o menos «ahorrativos». Este es precisamente el territorio de la nutrigenómica o nutrición personalizada.

■ **Pues no se ve a muchos adultos con un vaso de leche en la mano...**

■ Por una razón cultural. En Holanda, por ejemplo, la bebida normal durante las comidas no es el agua o el vino como en España pero sí lo es la leche. Que yo sepa los holandeses no se caracterizan por su obesidad, especialmente porque además utilizan la bicicleta para trasladarse y quemar las calorías.

■ **Así que no hay motivos para retirar los lácteos de una dieta óptima. ¿Qué me dice de la carne?**

■ Sólo en los casos de algún tipo de alergia o intolerancia. Carne y lácteos pueden ser parte de una dieta perfectamente sana. El homo sapiens llegó a desarrollar el cerebro que le caracteriza cuando comenzó a comer carne y además a aumentar su digestibilidad mediante el cocinado. Por el contrario, la revolución agrícola trajo un retroceso físico al humano que sólo parecía estar compensado en aquellos que podían consumir leche durante toda la vida.

■ **Explique por favor el papel de la alimentación como medicina y si llegado el caso puede ser**

EL PROTAGONISTA

EPI-PRESS



MÁS LONGEVIDAD

P: ¿Cómo disfrutar de una larga vida y saludable?

R: Necesitas genes robustos, que tu madre te haya cuidado bien durante el embarazo y luego está comer con sentido común y, muy importante, llevar una vida física y mentalmente activa. El denominador común que he visto en superlongevos es que tenían una vida social activa.

DIETA PREVENTIVA

P: ¿La buena alimentación evita las enfermedades o es capaz de curarlas?

R: Hay muchas enfermedades y muchos alimentos. En enfermedades que se deben a deficiencias vitamínicas hemos visto el poder curativo de los alimentos. Pero hay otras enfermedades en las que probablemente no lleguen a curarlas, aunque sí pueden llegar a servir para prevenirlas.

también la medicina tu alimento.

Una alimentación saludable tiene sin dudas un papel importante en la medicina preventiva. Una alimentación prudente, y en ciertos casos personalizada, puede eliminar gran parte de las predisposiciones genéticas que llevamos en nuestro genoma a padecer obesidad, diabetes, cáncer o dolencias cardiovasculares. También tiene su papel cuando ya se está enfermo, pero en este caso casi siempre en combinación con medicinas. Al fin y al cabo el funcionamiento de nuestros genes se basa en gran medida de los nutrientes que consumimos. Si no le damos lo apropiado, por defecto o por exceso, viene la enfermedad. Por otra parte, la medicina no puede ser nuestro alimento.

Q: ¿Somos, en definitiva, lo que comemos?

Cada vez nos damos más cuenta de que efectivamente somos lo que comemos. No sólo es a través de la genética, sino también a través de la epigenética, pero además de nuestra flora bacteriana.

Q: ¿Qué influye más en nuestra salud: la alimentación o la genética?

La competición está muy equilibrada. Podemos rescatar una genética floja con una buena nutrición adaptada al individuo y por otra parte, si nos lo proponemos, podemos arruinar una buena genética. Por lo tanto habría que entendernos mejor a nosotros mismos.

Q: ¿Sigue vigente la recomendación de su maestro Grande Covián de comer de todo pero en plato de postre?

¡Más que nunca! Siempre la recomiendo.