



► 17 Agosto, 2014

14 **MAGAZINE** En portada

1. ¿Los huevos son peligrosos?

Es cierto que el huevo contiene mucho colesterol, pero también es rico en ácidos grasos

omega 3, que lo eliminan. Además, es una buena fuente de hierro y carotenoides. Un estudio de la Escuela de Salud de Harvard, tras hacer un seguimiento a 117.000 personas durante diez años, concluyó que no hay relación alguna entre el consumo de huevos y la enfermedad cardiovascular.

Asimismo, el huevo es recomendable para las mujeres embarazadas porque aporta el ácido fólico diario que necesitan.





VERDADES Y MENTIRAS DE LA COMIDA SANA

La creciente preocupación por una alimentación saludable ha hecho que se conviertan en dogmas algunas premisas que no siempre están avaladas por la ciencia. Le contamos, a la luz de nuevos estudios, qué hay de cierto en algunos de esos principios y qué no. *ILUSTRACIÓN DE MEKAKUSHI*



2. ¿Los productos ecológicos tienen más vitaminas?

Ni las verduras ni las frutas de la sección de productos ecológicos contienen más vitaminas que las 'normales' de cualquier supermercado. Lo ha demostrado un megaestudio realizado por la Agencia de Estándares Alimentarios de Gran Bretaña. Y también es falso que hace 50 años la verdura tuviese más vitaminas y minerales que ahora. Sin embargo, **sí es cierto que en los productos ecológicos, por lo general, hay menos sustancias perjudiciales.** La presencia de pesticidas es 100 veces menor que en los productos convencionales.

GETTY IMAGES

3. ¿Lo natural es mejor que lo congelado?

Lo cierto, aunque sorprenda, es que, **por regla general, es más sano lo congelado...** a no ser que la verdura vaya a su mesa directamente desde la huerta de casa. Solo así puede competir con los productos ultracongelados. Cuando las coles o las zanahorias llevan varios días en la estantería del supermercado o en casa, pierden buena parte de sus vitaminas. Por ejemplo, el contenido de vitamina C de las espinacas desaparece en muy poco tiempo. Sin embargo, las ultracongeladas a -18 grados conservan el 85 por ciento de la vitamina C pasados cuatro meses.



4. ¿Los alimentos crudos son más nutritivos?

Desde un punto de vista nutricional, los alimentos calentados y cocinados son mucho más digeribles. Es cierto que **algunas vitaminas se pierden por la cocción, pero otras se vuelven más aprovechables por el organismo.** Es lo que ocurre por ejemplo con la beta-carotina, presente en las zanahorias y los tomates. Eso sí, es conveniente cocer las verduras poco tiempo y con poca agua, ya que una pequeña parte de los nutrientes se quedan en ella tras la cocción.



▶ 17 Agosto, 2014

16 MAGAZINE En portada



5. ¿La carne ecológica no contiene antibióticos?

Da igual que la carne sea ecológica o convencional, los alimentos de origen animal rara vez están libres de sustancias químicas farmacéuticas. El uso de antibióticos y otros medicamentos está permitido tanto en la ganadería ecológica como en la convencional para tratar a los animales enfermos. Sí es cierto que en el sector ecológico hay que respetar unos plazos especialmente estrictos para productos como la leche y la carne.



6. ¿Si tomas soja no necesitas carne?

La soja es rica en vitamina B, ácidos grasos insaturados, fibra, calcio, ácido fólico y selenio. La elevada esperanza de vida en Japón y la ausencia de molestias relacionadas con la menopausia en las mujeres niponas se atribuyen al elevado consumo de soja. Pero ser fan de la soja también tiene sus riesgos: las isoflavonas —una de las sustancias vegetales que contiene—, en función de las cantidades consumidas, favorecen la aparición del cáncer. Los estrógenos vegetales pueden alterar el funcionamiento de la glándula tiroidea y del sistema hormonal. Por ello, las autoridades sanitarias de los Estados Unidos recomiendan un límite diario de aproximadamente 300 gramos de tofu o unos 800 mililitros de leche de soja. Las personas que quieran renunciar a la carne no tienen que limitarse a la soja. Su dieta debería completarse con otros alimentos ricos en proteínas, como los huevos, las legumbres, las patatas o el pescado.



7. ¿El aceite de pescado cura?

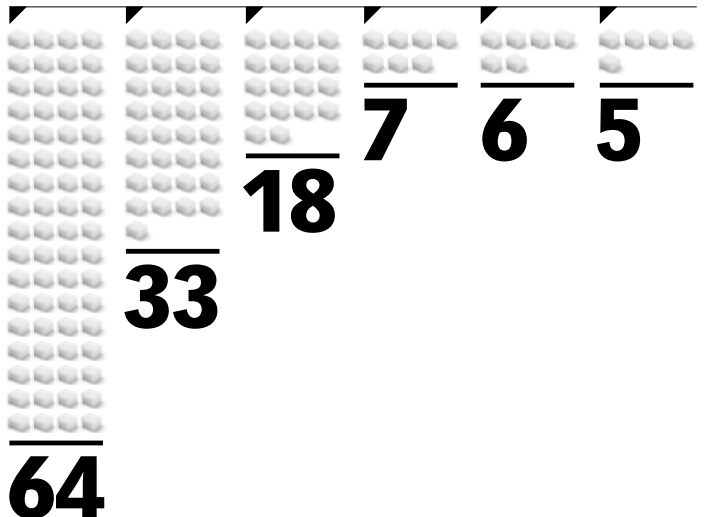
➔ Algunos gurús de la alimentación recomiendan el aceite de pescado para combatir trastornos de atención y depresiones, por sus ácidos del tipo omega. Los niños con TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) presentan una carencia de ácidos grasos omega 3 y omega 6. Sin embargo, 13 estudios realizados con mil niños han arrojado unos resultados decepcionantes: el aceite de pescado no aporta ningún beneficio en caso de sufrir TDAH. Como mucho, este extracto demostró cierta eficacia como alivio de los síntomas de la depresión, pero solo en sus formas más severas.

8. El azúcar escondido

La mayoría de las madres prohíben a sus hijos masticar terrones de azúcar, pero hay más glucosa diluida en otros productos y no siempre se repara en ello.



Terrones de azúcar que contiene





9. ¿La carne da vitalidad?

Es cierto que la carne contiene nutrientes vitales como proteínas, hierro y vitamina B12 en grandes cantidades. Más problemáticos resultan otros de sus componentes, como las grasas animales, el colesterol, las purinas y los nitratos. Según una larga serie de estudios, cabe suponer que el consumo de carnes rojas (cerdo, ternera, cordero) y sus productos derivados aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, cáncer de intestino y otras enfermedades. Por ello, la recomendación internacionalmente más extendida es tomar solo entre 300 y 600 gramos de carne por semana. Lo que viene a ser la mitad de la que consumimos los españoles.

10. ¿Los conservantes son dañinos?

Falso. Estos aditivos son más útiles que perjudiciales. Evitan intoxicaciones alimentarias como el botulismo o enfermedades cancerosas debidas a excreciones del moho. Además, la única forma de evitar los conservantes es no tomar ningún producto elaborado. Al igual que todos los restantes aditivos, están sometidos a controles para asegurarse de que no superan unos niveles máximos muy estrictos. Pilar Fernández, especialista en química analítica y directora del curso de la UNED sobre seguridad alimentaria, asegura que «ni una sola vez hemos encontrado aditivos no permitidos en alimentos españoles». Afirma que asociar la química en los alimentos al peligro «es un error».



12. ¿Los edulcorantes son peligrosos?

Edulcorantes químicos como el aspartamo o el ciclamato llevan muchos años bajo sospecha general. Se los acusa de provocar cáncer, dolores de cabeza, alergias o epilepsia. Además, hay gente que cree que, a pesar de su nulo aporte energético, los edulcorantes favorecen la obesidad de una forma indirecta. Todas estas suposiciones han sido desmentidas por diferentes estudios clínicos. No obstante, las autoridades han establecido una cantidad máxima que se podría tomar de forma inocua para la salud, el llamado valor IDA (ingesta diaria aceptable), según el cual una persona de 70 kilos de peso podría tomar al día 4,5 litros de refrescos light, siempre y cuando el fabricante se atenga a los valores autorizados de aspartamo.

11. Adelgazar: lo que de verdad sirve

Donde más falsas promesas circulan es en el sector relacionado con las dietas. Antes de comenzar una, conviene consultar al médico, pero estos son algunos mitos que puede empezar a replantearse.

1. **¿Las comidas tardías engordan más?** Muchas de las personas que quieren adelgazar se imponen la regla de no comer nada más allá de las cinco de la tarde. La teoría es que un tiempo prolongado sin comer favorece el consumo de las grasas del cuerpo y, por tanto, reduce el peso. Pero no hay pruebas que sostengan esta afirmación. El momento del día en el que se come es menos decisivo que la cantidad de calorías que se ingieren durante toda la jornada.
2. **¿Los productos light adelgazan?** Estos productos solo ayudan a perder o mantener el peso en dos supuestos: en primer lugar, que tengan menos calorías que el producto normal equivalente, lo que no siempre es el caso. Por ejemplo: en las galletas, los fabricantes sustituyen el azúcar habitual en estos dulces, que los hace más crujientes y consistentes, por ingredientes con efectos similares: almidones, fructosa y sirope. Puede que parezca más sano de primeras, pero aportan tantas calorías por gramo como el azúcar. Y segunda condición: que no se coma más cantidad de la normal por el hecho de que sean light, un error típico.
3. **¿El helado es una bomba calórica?** Puede despedirse de la mala conciencia durante el verano: el helado casi nunca es un gran aporte calórico, sobre todo porque, en general, se suele consumir en pequeñas porciones. Muchos tipos de helados no llegan a las 100 calorías por ración.
4. **¿El chocolate engorda?** Más bien al contrario. La clave, evidentemente, reside en la cantidad. Un estudio español realizado con 1458 jóvenes de nueve países europeos muestra que la cantidad de grasa abdominal y el porcentaje de grasa corporal total de los participantes eran menores si habían consumido 43 gramos de chocolate al día, es decir, casi media tableta.
5. **¿Ayunar limpia el organismo?** Nuestro cuerpo elimina constantemente los residuos del metabolismo a través de la piel, los riñones, el intestino o los pulmones. Hacer una cura de ayuno no elimina más residuos de lo normal. La excepción son las toxinas ambientales liposolubles que se almacenan en nuestros depósitos de grasas. Un ayuno radical puede eliminarlas. En cualquier caso, un ayuno debe hacerse bajo supervisión médica.
6. **¿Unas reglas estrictas son la clave para adelgazar?** No, en absoluto. Las personas que intentan regular la comida mediante prohibiciones estrictas suelen fracasar. Lo normal es que no tarden en saltarse los límites por culpa del estrés o de comidas no planificadas. Es fácil caer en el habitual «otra vez me he saltado las reglas... ¡pues qué más da ya!», lo que lleva a la pérdida total del control. Y la consecuencia puede ser un atracón. Es mucho mejor ponerse unas reglas que dejen cierto margen. Un placer esporádico evita los ataques de gula.



► 17 Agosto, 2014

18 MAGAZINE En portada



13. ¿La fibra ayuda contra el cáncer?

Por desgracia, este efecto no tiene un carácter general. Una ingesta elevada de fibra, sobre todo de cereales, aparece asociada a un riesgo menor de sufrir cáncer de intestino. Sin embargo, no se ha podido demostrar su efecto en otros tipos de cáncer. Los científicos sí han certificado un efecto secundario: la fibra sin calorías sacia, por lo que evita una ingesta excesiva de calorías. Este hecho puede prevenir el cáncer de una forma indirecta, pues el sobrepeso favorece una larga lista de dolencias. Las personas que toman muchos cereales integrales también reducen el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, pero los estudios no son concluyentes.

14. ¿Las patatas fritas de bolsa son peligrosas?

Actualmente, las patatas fritas de bolsa son mucho mejores que su fama. Es cierto que siguen conteniendo muchas calorías, dado que poseen entre un 30 y un 40 por ciento de grasas y muy poca agua, pero estas grasas son más sanas que antes. El control de la temperatura durante el proceso de freír las patatas consigue que la cantidad de la acrilamida, una sustancia neurotóxica, sea menor que antes. Además, si están fritas en aceite de oliva, son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, aunque es cierto que muchas patatas se frien en aceites de colza o girasol.



15. Dar el pecho, ¿hasta cuándo?

La regla establece que, de ser posible, habría que dar exclusivamente el pecho a los niños durante seis meses para evitar alergias posteriores, pero también otros problemas como sobrepeso o diabetes. Muchas madres siguen amamantando a sus hijos cuando ya tienen edad de ir a la guardería. En realidad, no hay pruebas de que a partir del cuarto mes dar únicamente el pecho siga teniendo efectos beneficiosos para la salud de los niños. Los expertos siguen debatiendo sobre si prolongar la lactancia al máximo podría ser incluso perjudicial para el pequeño, ya que, por ejemplo, retrasa su desvinculación de la madre.

16. ¿Los productos sin lactosa previenen los gases?

El mercado de los productos sin lactosa crece cada año hasta un 20 por ciento. La intolerancia a la lactosa se ha convertido en una enfermedad a la que se responsabiliza de todos los problemas de gases o molestias estomacales. En realidad, solo el 15 por ciento de la población, de media, sufre intolerancia al azúcar natural de la leche. Las personas afectadas carecen de la enzima lactasa, encargada de descomponer este azúcar. Sin esta enzima, la lactosa no se digiere, sino que la descomponen las bacterias presentes en el intestino. Gases, sensación de plenitud o diarreas pueden ser las consecuencias. Sin embargo, quienes no beben leche ni toman yogures tienen complicado llegar a la dosis diaria recomendada de calcio, que es de unos mil miligramos. No es conveniente evitar la lactosa de forma preventiva. Para salir de dudas, basta con que el médico lleve a cabo la sencilla prueba del hidrógeno espirado.



17. ¿Cinco porciones de frutas y verduras al día te mantienen en forma?

Tomar una ración de fruta o de verdura cinco veces al día es estupendo para nuestra salud. Es lo que los nutricionistas nos llevan diciendo desde hace años. Y no es del todo falso, es solo que estadísticamente ¡con siete raciones nos iría muchísimo mejor! Un estudio del University College de Londres acaba de demostrar que los voluntarios que tomaron siete raciones o más de frutas y verduras al día tenían un riesgo de morir un 42 por ciento más bajo que los reacios al 'verde'. El efecto positivo de las hortalizas y ensaladas es aún mayor que el de la fruta.



18. ¿La alimentación funcional es más sana?

Los copos de cereales del desayuno están enriquecidos con hierro; la margarina y la leche, con esteroides vegetales; el pan y la leche, con ácidos grasos omega 3... En la Unión Europea es obligatorio que las empresas que quieran usar argumentos de salud para publicar sus productos demuestren su eficacia. La margarina con esteroides vegetales, consumida regularmente, puede reducir hasta un 15 por ciento el colesterol en personas con niveles altos. Sin embargo, el Instituto Federal para la Evaluación de Riesgos avisa de que puede suponer un peligro para el sistema cardiovascular de personas sanas y sobre todo de niños. Por lo tanto, la comida funcional solo está indicada para los consumidores que pertenecen al grupo de población al que va dirigido cada producto concreto.

GETTY IMAGES

19. ¿Los alimentos desencadenan alergias?

G luten, lactosa o fructosa... un tercio de la población está convencida de que su cuerpo se rebela contra ciertos alimentos. Según datos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), en realidad solo el tres por ciento de los adultos y el cuatro por ciento de los niños sufren algún tipo de alergia alimentaria. Sí es cierto que este número se ha doblado en los últimos años. Pero cuidado: si la leche, el queso o la fruta le producen molestias estomacales y diarreas durante un tiempo prolongado, probablemente no tenga alergia, sino que sufra una intolerancia. Los médicos desaconsejan renunciar por simple precaución a ciertos alimentos si no se cuenta con un diagnóstico preciso.

20. ¿Las pastillas de vitaminas protegen?

L as vitaminas y minerales de bote no actúan igual que los originales, es decir, aquellos contenidos en los alimentos, aunque todavía no se sabe muy bien por qué es así. En cualquier caso, una manzana contiene unos mil componentes diferentes: es probable que el cuerpo necesite un equilibrio de diferentes sustancias. Los productos en cápsulas y polvos para diluir pueden resultar incluso perjudiciales. Estos suplementos solo están indicados en estados carenciales demostrados, y solo habría que ingerir el nutriente del que se presenta el déficit.



21. Las bebidas y sus secretos

Especialmente en verano ingerimos líquidos para combatir la deshidratación. Pero conviene reparar en las cantidades y sobre todo en el tipo de bebida. Casi todos los pros tienen sus contras...

- 1. ¿La cerveza engorda?** El 'zum de cebada' contiene en torno a un cinco por ciento de alcohol, y el alcohol engorda. El organismo tiene que utilizar valiosos oligoelementos para descomponer el alcohol. A esto se suma que las calorías líquidas no sacian. Un litro de cerveza contiene unas 430 kilocalorías. Por si fuera poco, los componentes amargos del lúpulo estimulan aún más el apetito. El alcohol, además, intensifica la liberación de insulina e impide así que se quemara grasa. ¿La solución? Cerveza sin alcohol.
- 2. ¿Hay que beber como mínimo dos litros de agua al día?** No solo las bebidas contienen líquidos, también la mayoría de los alimentos sólidos. Una patata, por ejemplo, contiene un 75 por ciento de agua. Los alimentos sólidos nos aportan de media unos 900 mililitros de agua al día. Por eso, los expertos recomiendan sumar solo 1,5 litros al día en forma de bebida para un adulto con poca actividad física y con temperaturas normales.
- 3. ¿El zumo es mejor que los refrescos?** El zumo contiene las vitaminas y minerales propios de las frutas, pero también muchas calorías. Un zumo de manzana cien por cien de fruta no se queda atrás en calorías con respecto a un refresco. Además, la fructosa, desde un punto de vista médico, no es tan sana como muchos creen. Si se trata de saciar la sed, es mejor el agua.
- 4. ¿Los refrescos de cola crean adicción?** La Coca-Cola solo contuvo cocaína hasta 1903; desde entonces se utilizan en su elaboración extractos no adictivos. No es cierto que este tipo de refrescos creen más adicción que otras bebidas con cafeína. Hay que tener en cuenta que la cafeína no es una droga, sino un psicoestimulante. El efecto adictivo solo podría aparecer a partir de los 100 miligramos al día, lo que supondría beberse un litro de cola. Muchas personas pueden sufrir dolores de cabeza y fatiga si renuncian a la cafeína de golpe.
- 5. ¿El café estresa al corazón?** Ni siquiera cinco o seis tazas al día aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Lo han demostrado diversos estudios realizados con más de 400.000 participantes. Un consumo moderado puede incluso tener un efecto protector. Una de las causas que lo explican es que un grano de café está lleno de antioxidantes.