



► 13 Abril, 2015

► SANIDAD

ENTRE EXCESOS DULCES Y SALADOS

El dueto formado por estos sabores pone en peligro la salud • La OMS aconseja limitar el consumo de sal (es el doble de lo recomendado) y azúcar (un máximo de doce cucharillas)

RAQUEL SANTAMARTA / CIUDAD REAL

Hay que ponerle sal a la vida, pero la justa. En España, la ingesta es de diez gramos por día, el doble del máximo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y es que de ser un bien preciado, utilizado como moneda de cambio en la antigüedad, ha pasado a estar presente hasta en la sopa. Y nunca mejor dicho, porque la de sobre, según asegura el endocrinólogo del Hospital General Universitario de Ciudad Real (HGUCR), Jesús Moreno, «contiene de 10 a 25 gramos». «Los alimentos de origen natural tienen muy poca sal, el problema está en los manufacturados, es decir, en los procesados industrialmente», según explica el experto, autor del libro 'Educación Nutricional' (Port-Royal Ediciones). Así, sólo una cuarta parte es añadida desde el salero.

El cloruro sódico, en pequeñas cantidades, dispara la tensión arterial y, por ende, el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En su blog (nutritionaleducation.blogspot.com.es), Jesús Moreno ofrece herramientas a los pacientes para que identifiquen aquello que están haciendo mal. Y es que modificar los hábitos es clave para dejar de formar parte de las estadísticas (una de cada tres personas es hipertensa y no todas están controladas).

«La mayoría de la gente no es consciente del consumo diario que hace de sal», subraya incidiendo en la importancia de controlar el etiquetado de los alimentos que nos llevamos a la boca. «La industria alimentaria, conocedora de la apetencia innata a lo salado, se aprovecha de la alarmante falta de regulación al respecto para salar con el objetivo de incrementar sus ventas y beneficios», según apunta.

Los snacks como encurtidos, patatas fritas o frutos secos, las conservas, los caldos envasados, el pescado ahumado, el embutido, el pan de molde y los platos precocinados son algunos de los productos de los que uno debe de huir si no quiere que el exceso de sal le acabe pasando factura. «Hasta diciembre de 2013, cuando entró en vigor la nueva normativa para el etiquetado de alimentos envasados, se hablaba en términos de sodio en lugar de sal, lo que confundía a la gente», indica. No en vano, de cada gramo de sal sólo el 40 por ciento es sodio.

INGESTA CONTROLADA. «Si tú te tomas un kilo de sal mueres, lo que no ocurre con un kilo de azúcar», precisa. Sin embargo, no significa que eso sea bueno. La OMS recomienda no consumir más de 12 cucharillas de azúcar al día y asegura que la cantidad máxima diaria no debería superar el diez



La combinación de dulce y salado puede ser perjudicial para la salud. / PABLO LORENTE

por ciento de las calorías ingeridas tanto en adultos como en niños.

«Somos de dulce o salado, pero es algo cultural», precisa. En este sentido, pone de relieve que en el siglo XVI se empezó a endulzar hasta la carne. «Lo que era un producto de botica, empezó a popularizarse», según señala. Hasta entonces la triada clásica empleada por casi todas las civilizaciones estaba compuesta de leche, fruta y la miel.

Enfermedades como la diabetes exigen mantener su ingesta a

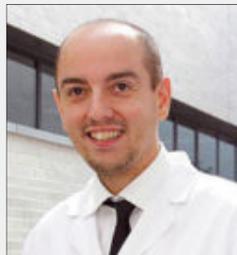
raya. El azúcar incrementa el aporte calórico, quita el hambre y reduce ingesta de alimentos más ricos en nutrientes, lo que favorece una dieta poco saludable. De este modo, en palabras de Moreno, «la misma sed de dulce nos acabará ahogando en grasa». En este contexto, según apunta, han ido surgiendo edulcorantes acalóricos, de los que el experto duda. «La sacarina, por ejemplo, está prohibida en Francia porque se relaciona con el desarrollo del cáncer de vejiga», señala.

El sabor amargo es evolutivamente el más importante, pues permite diferenciar a alimentos que puedan estar en mal estado o ser venenosos. Por esta razón, ha sido poco desarrollado en la gastronomía al evocar una sensación desagradable. Hasta tal punto que alimentos como el café y el chocolate han sido endulzados para facilitar su consumo. «El azúcar produce resistencia a la insulina y obesidad con lo que eso conlleva», advierte Moreno invitando a mantenerlo a raya.

Jesús Moreno
Endocrinólogo del HGUCR

”

Ante la apetencia innata a lo salado, la industria se aprovecha de la alarmante falta de regulación



”

La misma sed de dulce nos acabará ahogando en grasa, porque el azúcar conlleva obesidad