



La mala alimentación supera el consumo de alimentos sanos debido a la frecuencia de los excesos 'ocasionales'

Un día no es un día, son cien

MAYTE RIUS
 Barcelona

Pensamos que comemos más sano de lo que en realidad lo hacemos porque los alimentos menos saludables, esos que sabemos que debemos consumir con moderación, los tomamos sólo de vez en cuando, en ocasiones especiales. Pero las excepciones a menudo se suceden a diario. Unos croissants porque se despidió un compañero de la oficina. Un refresco durante el encuentro con un amigo. Una pizza porque no hay tiempo de preparar la cena. Unas patatas fritas durante el partido de fútbol... Y los "por un día" se convierten en decenas y decenas de días.

"Si uno se pone a sumar los días al año en que se celebra algo y los que come fuera de casa o se da un capricho, resulta que nos pasamos más de una cuarta parte del año ingiriendo un exceso de comida, de sal, de azúcar y de grasas por motivos sociales o lúdicos", afirma el pediatra y especialista en nutrición Carlos Casabona, autor del libro *Tú eliges lo que comes*. Basta con tener dos excepciones a la semana para sumar más de cien al año.

De hecho, los expertos aseguran que la mala alimentación supera el consumo de alimentos sanos. Según un extenso estudio sobre los patrones de alimentación de casi 4.500 millones de personas de todo el mundo publicado en febrero en la revista *Lancet Global Health*, el consumo de frutas, hortalizas y otros alimentos sanos ha crecido un poco, pero la ingesta de alimentos poco saludables como los procesados cárnicos o las bebidas azucaradas ha aumentado más. Los expertos en enfermedades crónicas relacionadas con nutrición (NutriCoDE) aseguran que en el 2020 casi el 75% de las muertes serán atribuibles a enfermedades no transmisibles –las cardiovasculares, el cáncer, las respiratorias y la diabetes– que tienen relación con la dieta, por lo que animan a reducir la ingesta de alimentos poco saludables "porque comer una zanahoria no quita el haberte comido un bollo y una dieta insana no se compensa a base de frutas y hortalizas ni con suplementos vitamínicos".

El presidente del comité científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Javier Aranceta, considera que la clave para evitar que las excepciones se conviertan en habituales es planificar los menús de la semana. "Si el fin de semana analizamos lo que vamos a hacer, qué cumpleaños, comidas o cenas especiales tenemos durante la



ANDREAS POLLOK / GETTY

La alimentación también tiene una vertiente lúdica y de satisfacción

Las ingestas superfluas pasan inadvertidas en una sociedad con infinidad de ocasiones para comer

próxima semana, podemos organizar los menús de los otros días de manera que compensen esos excesos y equilibren nuestra dieta", explica. Y pone un ejemplo: "Si el jueves vamos a comer fuera de casa y será difícil que comamos fruta y verdura, lo podemos compensar en el desayuno y en la cena de ese día y en los menús del miércoles y del viernes".

Casabona considera que el problema estriba en que vivimos en un ambiente

obesógeno, en una sociedad con demasiadas ocasiones para comer, donde las ingestas superfluas pasan inadvertidas "y cuando te sientas a comer al mediodía ya no te acuerdas de que ese día has tomado dos croissants y un refresco porque se celebraba algo en la oficina", lo que se traduce en un consumo excesivo de alimentos con alta densidad energética y poco valor nutricional.

Y los excesos, aunque no se prolonguen demasiado en el tiempo, cuentan. La revista de la Sociedad Americana del Corazón publicó a finales del año pasado un estudio que analizaba qué les pasa a jóvenes sanos si añaden tres magdalenas diarias a su dieta habitual durante seis semanas. Además de la ganancia de peso, los investigadores constataron un aumento de la resistencia a la insulina, es decir, más riesgo de padecer diabetes tipo 2 en el futuro. Y los voluntarios que habían consumido magdalenas elaboradas con grasas saturadas presentaban peores niveles de colesterol que los que tomaron magdalenas elaboradas con aceite de girasol, en el que predominan las insaturadas.

Para Aranceta, lo importante es que el sustrato de la alimentación, los menús cotidianos, sigan las recomendaciones de la pirámide nutricional en cuanto al consumo de frutas y verduras, de legumbres, de aceite de oliva, etcétera, y que la bollería, los refrescos, las carnes grasas, etcétera, sean siempre ocasionales. Subraya, no obstante, "que la gastronomía tiene una vertiente lúdica y de satisfacción que no puede dejarse de lado, de modo que no se trata de considerar ningún alimento como pecado, sino de salirte lo menos posible del carril, cuando te sales, hacerlo en poca cantidad y compensándolo después". ●

Ojo con el menú de las fiestas infantiles

■ Si hay un ámbito en el que los alimentos insanos lucen sobre los saludables es en el de las celebraciones infantiles. Tanto es así que la Agencia de Salud Pública de Catalunya acaba de publicar un decálogo de recomendaciones sobre la comida y las bebidas que deben ofrecerse en la fiestas con niños para que sean más saludables. Las autoridades sanitarias aconsejan a los padres restringir a sus hijos el consumo de alimentos superfluos e introducir frutas y verduras frescas, en preparaciones "atractivas y originales", en las celebraciones de fin de curso, de logros deportivos o de

cumpleaños. A modo de ejemplo sugieren ofrecer sorbetes helados de fruta, cuencos de macedonia o bizcochos de hortalizas. Y como bebida piden que se apueste por agua, leche, zumos de fruta naturales o batidos. También proponen elaborar pasteles más saludables sustituyendo la mantequilla por aceite y reduciendo la cantidad de azúcar. El decálogo también recoge consejos para convertir las celebraciones en un espacio de juego activo que contribuya a reducir el ocio sedentario, e incluye un apartado destinado a la higiene y las normas de seguridad alimentaria.