



CV Nutrición

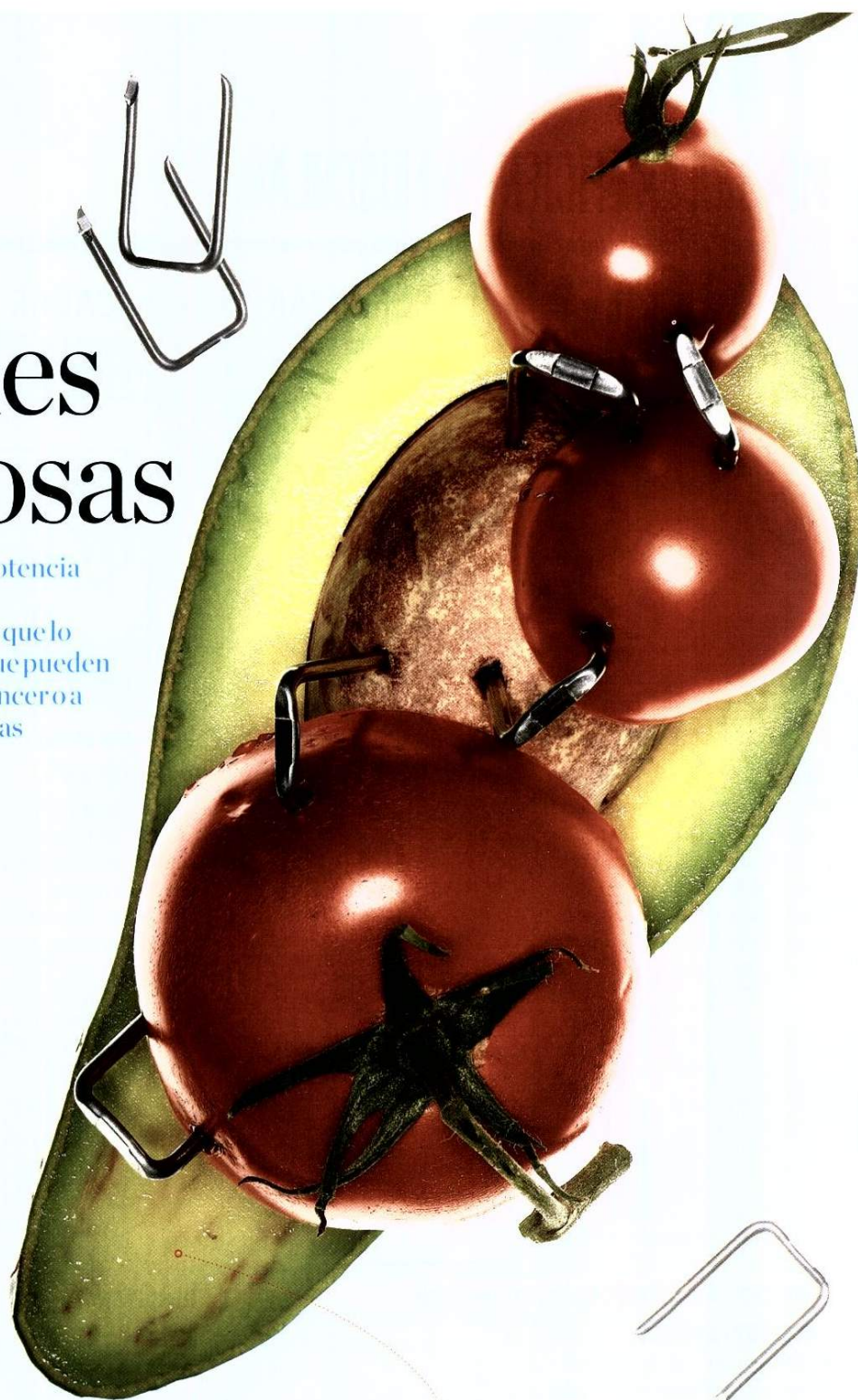
Amistades beneficiosas

¿Cómo puedes elevar a la enésima potencia las propiedades de un alimento? Mezclándolo (sabiamente) con otro que lo potencie. Toma nota de los duetos que pueden ayudarte a perder peso, a evitar el cáncer o a reducir el riesgo de sufrir cardiopatías

POR CRISTINA SEGURA
FOTOGRAFÍAS DE CHARLES MASTERS

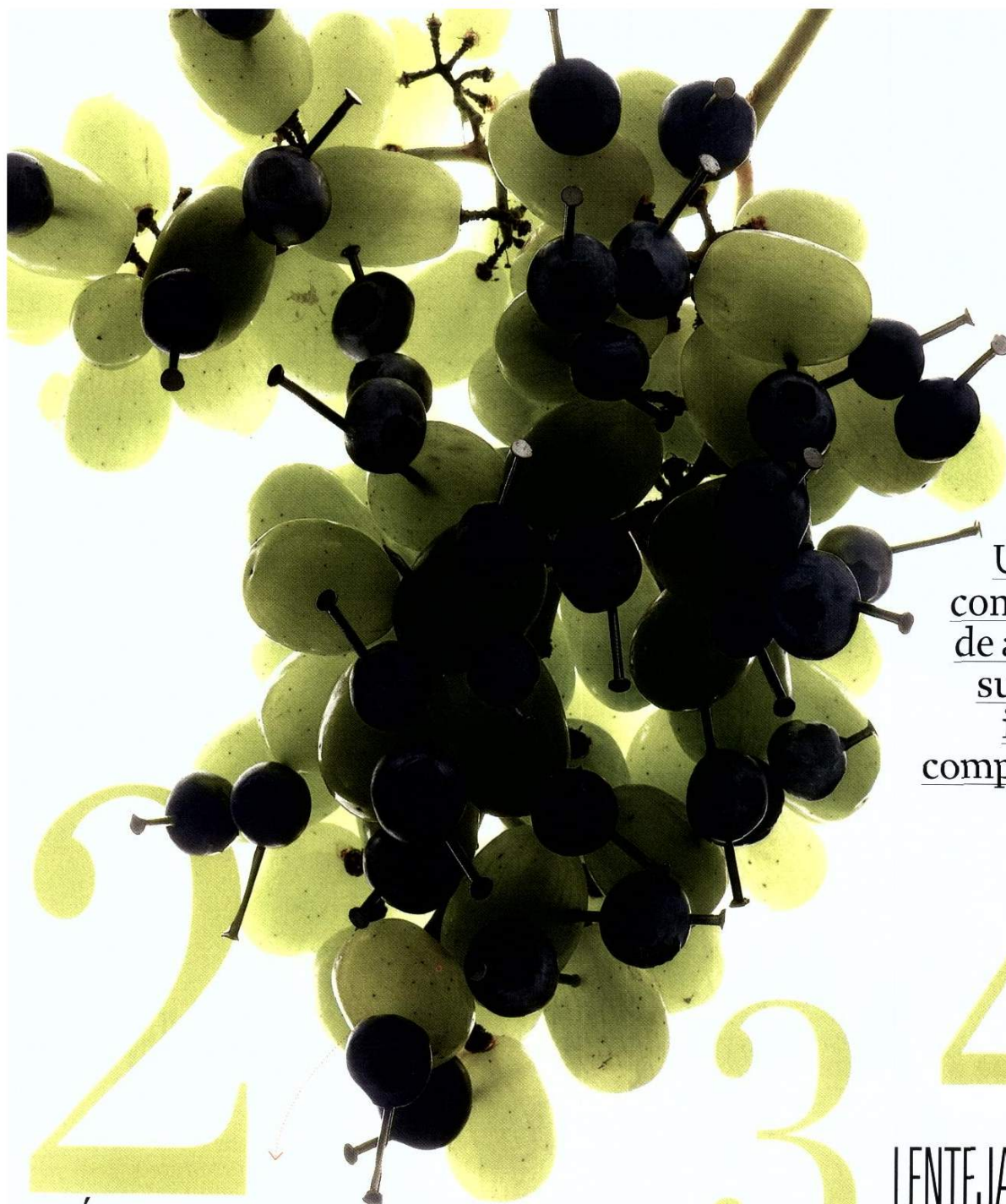
QUE EN ESPAÑA NO CONCIBAMOS

una buena ensalada sin un generoso chorro de aceite de oliva, o que en Japón no haya manjar más exquisito que el pescado crudo con semillas de soja, demuestra que eso tan etéreo llamado "sabiduría popular" existe. Y es que últimamente se ha demostrado que hay algo mejor que los beneficios nutritivos de un buen alimento: el resultado de combinarlo con otro que potencie sus propiedades. Es lo que el epidemiólogo David R. Jacobs, de la Universidad de Minnesota (EE.UU.), llama "sinergia alimentaria". "La complejidad de estas mezclas es fascinante", afirma maravillado Jacobs, que quiere dejar muy claro que no estamos hablando de "conspiranoías" naturistas: "El poder de estas combinaciones se ha demostrado sometiénolas a las mismas pruebas que tienen que pasar los fármacos, puesto que, en el fondo, funcionan como poderosos suplementos vitamínicos". Aunque nosotros tengamos la suerte de disfrutar (más o menos) de las bondades y virtudes de la dieta mediterránea ("muy rica en vitaminas y minerales", como recuerda la dietista Neus Vila, de la Clínica Universidad de Navarra), no estaría de más que nos dejáramos seducir por unas combinaciones tan sorprendentes como efectivas.



TOMATES + AGUACATES

Los tomates, seguro que no es la primera vez que te lo cuentan, son muy ricos en licopeno, un poderoso antioxidante del grupo de los carotenoides, que reduce el riesgo de sufrir cáncer y enfermedades cardiovasculares. Pero para que nuestro organismo pueda absorberlo como se merece, necesitamos que venga acompañado de una buena dosis de grasa, como la que aporta el aguacate. Por otra parte, un estudio llevado a cabo por la Universidad del Estado de Ohio (EE.UU.), ha demostrado que los aliños grasos también facilitan la absorción de otro valioso carotenoide, la luteína, que se halla en las verduras de hoja verde. Si no te gustan los aliños pesados, añádele nueces, pistachos o queso rallado a tu ensalada.



Una buena
combinación
de alimentos
sustituye la
ingesta de
complementos

ARÁNDANOS + UVAS

Hazte adicto a la macedonia: combinar las frutas es la mejor manera de aprovechar sus propiedades al máximo. Lo dice un estudio publicado recientemente en el *Journal of Nutrition*. Los investigadores, del Departamento de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Cornell (EE.UU.), se pasaron meses analizando la capacidad antioxidante de varias frutas (manzanas, naranjas, arándanos y uvas), juntas, y por separado. ¿La conclusión? Mezcladas tienen muchísimo más poder antioxidante (sobre todo en el caso de las uvas y de los arándanos). La investigación concluyó que: "es mejor olvidarse de los suplementos dietéticos y comer de 5 a 10 raciones de frutas y verduras a diario".

MANZANAS + CHOCOLATE

A la hora del postre, la sinergia también está de tu parte. Las manzanas, sobre todo las rojas, son ricas en quercetina, un flavonoide antiinflamatorio capaz de reducir el riesgo de sufrir alergias, Alzheimer, Parkinson o cáncer de próstata y de pulmón. El chocolate, por su parte, contiene catequina, que reduce el riesgo de sufrir arteriosclerosis y cáncer. Pues bien, según un estudio llevado a cabo por el doctor Barry Halliwell, de la Universidad Nacional de Singapur, la unión de ambos antioxidantes es capaz de disgregar los coágulos, mejorando visiblemente la salud cardiovascular.

Si no te van los platos dulces, puedes hacerte con tu dosis de quercetina comiendo cebolla o trigo sarraceno, y complementarla con la catequina del vino tinto o del té.

LENTEJAS + ARROZ

Sería difícil encontrar una combinación mejor para darle forma a un saludable primer plato. "La mezcla de legumbres y cereales es uno de los pilares de la dieta mediterránea", afirma la nutricionista y dietista Neus Vila, de la Clínica Universidad de Navarra. "Además", añade esta experta, "forman un dúo ideal, porque a las primeras les falta un aminoácido esencial, la metionina, que está presente en el arroz, y que es básico para que las proteínas de las legumbres adquieran un alto valor biológico". ¿La fórmula mágica para mantener a raya el colesterol y el cáncer de colon?: 2/3 de cereales y 1/3 de legumbres. Lo dice el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación.



5 HUEVOS + MELÓN

¿Quieres empezar el día con energías renovadas? Sírrete un buen plato de huevos revueltos... y acompáñalo con una generosa raja de melón. El huevo es una de las mejores fuentes de proteínas que existen, y gana mucho cuando se mezcla con los hidratos de carbono de esta fruta. ¿Por qué? "Porque las proteínas ralentizan la absorción de la glucosa de los hidratos de carbono, contribuyendo a reducir al mínimo los picos de insulina y azúcar en sangre, que, además de ir seguidos por una caída brusca de energía, pueden provocar inflamación, diabetes, cáncer y otras enfermedades", explica Vila. ¿Necesitas más razones? Ahí van: al ralentizarse la absorción de glucosa, al cuerpo le resulta más fácil "darse cuenta" de que está lleno, con lo que evitarás comer demasiado. Tendrás sensación de saciedad, habrás ingerido un plato succulento y además, beneficiarás muchísimo a tu organismo. ¿Qué más se le puede pedir a unos huevos y un melón?



**Desayunar
huevos y melón
es mucho más
que una forma
de empezar el
día con energía**

6 CEREALES + NARANJA

El desayuno sano por antonomasia lo será con más motivo a partir de ahora. Y es que un reciente estudio del Laboratorio de Investigación de Antioxidantes del Departamento de Agricultura de EE.UU. ha demostrado que acompañar un tazón de copos de avena con un buen zumo de naranja ayuda a limpiar las arterias y a evitar los infartos, con el doble de eficacia que si se ingieren ambos alimentos por separado. ¿La razón? Tanto el zumo de naranja como los cereales contienen unos compuestos orgánicos, los fenoles, capaces de estabilizar el colesterol LDL cuando se consumen juntos.

7 SOJA + SALMÓN

Algunos estudios han demostrado que la soja reduce el número de espermatozoides, pero no sufras: este fenómeno solo se da cuando se toma en forma de alimentos procesados (queso, leche, carnes vegetales...). Si optas por el tofu, no hay ningún problema. Es más, incluyéndolo en tu dieta conseguirás alejar el peligro de sufrir cáncer. La genisteína, una isoflavona presente en la soja, inhibe las enzimas del colon y de la próstata, aumentando la biodisponibilidad de vitamina D en esos tejidos. Cada vez hay más estudios que sugieren que la vitamina D reduce el riesgo de sufrir tumores malignos. Si quieres asegurarte de que estás tomando toda la que necesitas, mezcla la soja con un pescado rico en vitamina D, como el salmón (el atún también sirve).



8

ALMENDREAS+YOGUR

Muchas vitaminas **esenciales** se "activan" y se absorben más y mejor cuando se ingieren con grasas. Es el caso de la vitamina A (presente en las zanahorias, el brócoli y los guisantes) o de la D (en pescado, leche, yogur y zumo de naranja). Te sugerimos una deliciosa combinación: enriquecer tu yogur con un puñadito de "grasientas" almendras. Pero hay muchas más: desayunar zumo de naranja con una loncha de beicon, aderezar los guisantes hervidos con un buen chorro de aceite de oliva, prepararte un delicioso puré con zanahorias y crema de leche...

9

COL RIZADA+LIMÓN

La vitamina C facilita la absorción del hierro que nos aportan verduras, cereales o fruta. En realidad, lo que hace es **convertir** gran parte del hierro de origen **vegetal** en algo muy similar al hierro que nos aportan el pescado o las carnes rojas. ¿Cómo puedes sacarle todo el jugo a este fenómeno? Obteniendo la vitamina C de cítricos, verduras de hoja verde, fresas, tomates, pimientos y brócoli, y el hierro de puerros, remolacha, col rizada, espinacas, acelgas y cereales enriquecidos. Si quieres aumentar tu resistencia inmune y ganar fuerza muscular, saltéate cada noche unas verduritas con limón o aliña tu ensalada con un buen chorro de este cítrico.

Aliña
tu ensalada
con limón y
verás como
tus músculos
crecen

10

CARNE ROJA+ROMERO

Si eres adicto a la carne a la brasa, quizás deberías saber que eso de que asarla directamente sobre las llamas produce sustancias cancerígenas no es un simple mito. Afortunadamente, uno de sus compañeros por antonomasia, el romero, contiene dos antioxidantes (el ácido rosmarínico y el carnósico) capaces, como ha demostrado un estudio realizado en la Kansas State University (EE.UU.), de reducir las aminas heterocíclicas cancerígenas que aparecen cuando se asa la carne a entre 88 y 96°C. ■