



**¿Las grasas saturadas aumentan el riesgo cardiovascular?**



**¿Disminuye el café la presión arterial?**

## Paradojas alimentarias

**En ocasiones, blanco y en botella no equivale a leche. El último ejemplo es un estudio que induce a pensar que las personas con unos kilos de más tienen menos riesgo de morir que las de peso normal. Pero hay muchas otras paradojas. Por ejemplo, ¿cómo se explica que quienes ayunan terminen ganando peso a la larga? ¿Y qué se puede replicar a quienes argumentan que las tasas más elevadas de osteoporosis se registran en los países con mayor consumo de lácteos?**

Texto Antonio Ortí

El pasado 7 de enero un buen número de periódicos se hicieron eco de una noticia con un titular impactante: unos kilos de más prolongan la existencia. Y, efectivamente, en las fotos seleccionadas para ilustrar la noticia se observaba a señores algo entrados en carnes, muy sonrientes, o a mujeres pellizcándose los michelines de la misma guisa. Sin embargo, como dicen los ingleses, el diablo está en los detalles... Nadie mejor para explicarlo que Abel Marín, catedrático de Nutrición y Bromatología en la facultad de Farmacia de la Universitat de Barcelona, que ya se refirió a este asunto en un artículo de opinión publicado el 13 de abril del 2012 en *El Punt Avui* titulado "La paradoja de una cierta obesidad". He aquí la letra pequeña del referido estudio: en realidad, no es que tener sobrepeso reporte alguna ventaja a la población en general, sino en todo caso a las personas de edad avanzada. El principal motivo es que las personas con sobrepeso, conscientes de su situación, visitan más al

médico que las de peso normal, lo que les permite mantener a raya el colesterol, la tensión arterial... El segundo motivo, explica Abel Marín, es que a partir de los 55 o 60 años "el sobrepeso, que no la obesidad, puede resultar un factor de protección, en el sentido de que cuando las personas tienen cierta edad suelen comer peor por muchas razones (económicas, sociales, a causa de la soledad) por lo que tener un ligero sobrepeso muchas veces significa estar mejor nutrido".

"Lo que no es aconsejable de ninguna de las maneras -puntualiza Marín- es tener un cierto sobrepeso durante toda la vida. Me refiero a que lo que no se le puede decir a un joven o a un adulto de cuarenta años es 'usted engorde un poco, que no pasa nada', sino que la recomendación ha de ser 'manténgase en el peso correcto'", indica este maestro de nutricionistas tras recordar que tampoco es bueno obsesionarse con la delgadez.



27

EN FORMA

## ¿Los vegetarianos tienen mejor salud?

De lo que no cabe duda es de que cada vez proliferan más paradojas en la alimentación, entendiendo por tal ideas que se presentan con apariencia de ser verdaderas, aunque en la práctica envuelvan una contradicción. “La madre de todas las paradojas” es la creencia de que restringir drásticamente la cantidad de comida, como proponen las dietas milagro, sirve para perder peso, cuando, en alrededor del 85% de los casos, seis meses después de finalizar la dieta rápida se pesa más que al principio.

La explicación es la siguiente: como el organismo humano es incapaz de precisar si la persona que realiza el semiayuno lo hace por voluntad propia o por su incapacidad para conseguir comida, cuando se abandona la dieta milagro de turno (Atkins, Dukan, Enteral, Flash, Oh My Good...), el metabolismo reacciona activando sus mecanismos de almacenamiento de grasa por si en el futuro esa misma persona vuelve a tener dificultades para aprovisionarse de alimento necesario para subsistir.

“Genéticamente, nuestra especie durante siglos, por no decir milenios, se ha preparado para comer poco y aprovechar lo que se come y crear reservas. Hoy día, gran parte de la población no necesita esas reservas pero, claro, los genes siguen siendo *ahorradores* y no *gastadores*, dicho de una manera muy simple”, recuerda Mariné.

Otra paradoja: muchas personas que consumen alimentos light se sorprenden de haber ganado peso. La explicación es sencilla. A finales del siglo XX, los índices de sobrepeso y obesidad experimentaron un alarmante crecimiento en los países desarrollados, lo que llevó a la industria alimentaria a percibirse de que los consumidores reclamaban productos orientados a la pérdida de peso. La solución fue crear sucedáneos que conservaran el sabor y la untuosidad característicos de la grasa, pero cuyo contenido energético fuera, al menos, un 30 por ciento inferior al de las versiones más energéticas de esos mismos alimentos.

Nació así la industria *ligera*, por más que la denominación light englobe también a alimentos sin azúcar, con menor contenido graso o bajos en sodio. Pero, claro, eso no significa que los productos light no engorden, sino que lo hacen menos. Por explicarlo con un ejemplo muy gráfico, la leche condensada light tiene un 30 por ciento de calorías menos que la normal, pero aún así sigue siendo un producto muy energético.

Cuando se le plantea esta cuestión a Edu Baladía, editor de la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, responde desde Granada con una pregunta: “¿No es una paradoja que un profesional de la salud sea reticente a recomendar un producto



## ¿Es el vino un cardioprotector?

**EL ERROR CLÁSICO ES CREER QUE COMIENDO MENOS SE PIERDE PESO**

**LOS PRODUCTOS LIGHT TAMBIÉN TIENEN CALORÍAS**

que supuestamente ha sido diseñado para personas que tienen que controlar la cantidad de energía que ingieren? Antes se recomendaban, sin embargo ahora tenemos razones para no hacerlo”. He aquí un posible motivo: las personas que consumen productos light acostumbran a bajar la guardia y terminan consumiendo una mayor cantidad de este tipo de producto y, consecuentemente, bastantes más calorías.

Baladía también plantea una segunda reflexión: “¿Cree que hay versiones light de alimentos sanos? Yo no los he visto...”, por este motivo mi consejo es no comer alimentos poco sanos, ya que resulta un mal hábito, incluso cuando son productos light”.

Sigamos con las paradojas. En 1999 se publicó un artículo en *Journal of Hypertension* que llevó a concluir que existía una relación significativa entre el consumo de café y el aumento de la presión arterial. Sin ►



## ¿Lo light adelgaza?

► embargo, en el 2012 se publicó otro artículo en la misma revista de características muy parecidas a su homólogo más antiguo, cuyos resultados mostraron que el consumo de café lo que produce es una disminución no significativa (pero disminución, al fin y al cabo...) de la presión arterial, incluso en personas hipertensas.

“Así que, los mismos profesionales que hace doce años recomendaban, de acuerdo con la evidencia disponible –interviene Baladia–, limitar el consumo de café en personas con riesgo de hipertensión (y por supuesto en hipertensos), ahora no lo harían”.

¿A qué se debe esta contradicción? En este caso, la respuesta es más compleja. Básicamente, obedece a que la conducta de tomar café se asocia a otros hábitos, como por ejemplo consumir tabaco, que influyen en la hipertensión. Es decir, aunque los estudios suelen intentar medir una variable y aislar el resto, en muchos casos no es posible, por lo que no puede saberse con precisión lo que produce el efecto descrito.

El mejor ejemplo es la llamada paradoja francesa. “La paradoja era que Francia –escribió el cardiólogo Valenti Fuster en colaboración con el periodista de *La Vanguardia* Josep Corbella en *La ciencia de la salud* (Planeta)–, “con su tradición de quesos grasos, de cruasanes con mantequilla y de carne de vacuno, y con un consumo de grasas saturadas similar al de Estados Unidos, tenía sin embargo unas tasas de enfermedad coronaria mucho más bajas. Si las grasas saturadas son decisivas en el riesgo cardiovascular, ¿dónde estaba la diferencia?. Una parte se explicaba por el mayor consumo de frutas y hortalizas que se da en la cocina francesa. Pero la diferencia era tan abismal que tenía que haber algo más. Ese algo podía ser el vino”.

Así, en 1992 un programa televisivo (*60 Minutes*) de la cadena estadounidense CBS aseguró precipitadamente que la menor incidencia de trastornos coronarios se debía a las propiedades del vino tinto, lo que hizo que en las dos semanas siguientes sus ventas crecieran en EE.UU. un 49%. Posteriormente, se apuntó que la razón había que buscarla en la suprema calidad de la carne y el foie francés; luego, a que en el país galo se utilizaba aceite de oliva; después, a que nuestros vecinos hacían más ejercicio físico que los norteamericanos, para sugerirse, finalmente, que en Francia se consume mucha más fruta y verdura que en el paraíso de las *trash food*. Por eso, la comunidad científica parece haber aceptado que la denominada paradoja francesa es el resultado de una suma de factores y no de un único motivo.

De hecho, muchas de las personas, particularmente del norte de Europa, que participaron en las investigaciones que llevaron a concluir que el consumo moderado de vino protegía al corazón, eran de clase media-alta, practicaban deporte y seguían una alimentación equilibrada. Es decir, seguramente padecían menos trastornos cardiovasculares por cualquiera de estos factores que a causa de la protección que les brindaba el vino. Por esta razón, la American Heart Association (AHA), máxima autoridad mundial en materia cardiovascular, señala que no es recomendable tomar vino u otras bebidas alcohólicas por su posible efecto *cardioprotector*, en tanto no hay pruebas científicas suficientes como para añadir la recomendación de “consumir alcohol con moderación” a los consejos ya establecidos para el control del riesgo coronario: disminuir el colesterol y la presión arterial, controlar el peso corporal, hacer suficiente actividad física, no consumir tabaco y comer saludablemente. Además, la AHA precisa que los componentes más saludables del vino se encuentran en una gran variedad de frutas y verduras que no exigen tomar alcohol, cuyo consu-



ES-  
13 DE ABRIL DEL 2013

28

## ¿Los lácteos reducen el riesgo de osteoporosis?

mo está probado que incrementa la prevalencia de más de 130 enfermedades (cáncer, obesidad, cirrosis, pancreatitis, depresión o alcoholismo).

Otra paradoja también muy polémica: según algún estudio, los países con mayor consumo de lácteos registran las tasas de osteoporosis más elevadas del planeta. El encargado de responder a esta paradoja es Sergio Calsamiglia, catedrático del departamento de Ciencia Animal y de los Alimentos de la facultad de Veterinaria de la Universitat de Barcelona y uno de los mayores expertos en lácteos de España. Cuando se le plantea la paradoja, Calsamiglia comienza refiriéndose a un concepto de uso común entre los estadísticos, el término “efectos confundidos”, cuya traducción libre podría ser “error típico”. Respecto al asunto que nos ocupa, Calsamiglia precisa que los estudios científicos pueden llegar a tener cierta variabilidad, “pero si hay, pongamos por caso, 44 estudios que afirman una cosa y otro que señala algo inesperado o extraño en relación con los anteriores, hay que quedarse con lo que establece la mayoría”. Calsamiglia también se refiere a que en ocasiones algunas investigaciones llegan a relaciones de causa-efecto, cuando todo lo más que existe es una correlación, y pone un ejemplo: “Porque la esperanza de vida haya aumentado conforme se ha incrementado el número de satélites artificiales que gravitan en torno a la Tierra, ello no significa que los satélites alarguen la vida, sino simplemente que hay una correlación”.

A partir de ahí, Calsamiglia entra de lleno en una de las múltiples polémicas que afectan a la leche, un alimento que siempre se ha granjeado las antipatías de los defensores de los animales y, más en concreto, de quienes se oponen a que las vacas sean ordeñadas, con el argumento de que el ser humano es el único que bebe leche de otras especies (aunque algunos expertos replican que también es el único que se come



## ¿Es saludable un poco de sobrepeso?

los huevos fritos con chorizo...) y de que la leche de las vacas se concibió para alimentar a los terneros y no a los seres humanos (el pediatra Carlos González esgrime en sus charlas que, en general, todos los animales comen cosas que no están “hechas para ellos”: los músculos de la gacela, por ejemplo, dice González, están hechos para que la gacela se mueva y no para que el león se alimente...).

Según explica Calsamiglia, en los últimos 25 años se han efectuado en total 138 investigaciones que han investigado la relación existente entre el consumo de calcio y la salud ósea. De estas, 52 fueron controladas, es decir, a un grupo de voluntarios se les daba leche y al segundo no. “Pues bien, en 50 de estos estudios se concluyó que el consumo de lácteos reduce la incidencia de la osteoporosis. En cuanto a los dos restantes, en uno de ellos el grupo de control tomaba más calcio que la cantidad diaria recomendada, por lo que administrar una cantidad extra de este mineral no produjo ningún efecto reseñable. En cuanto al segundo estudio discrepante, la investigación se realizó con mujeres posmenopáusicas, lo que seguramente incidió en que la reducción de los estrógenos fuera más determinante que el propio calcio”, enumera Calsamiglia.

“Por lo que se refiere a los 86 estudios –prosigue este catedrático–, 64 de ellos concluyeron que existía una relación positiva entre el consumo de calcio y una menor incidencia del riesgo de sufrir una fractura ósea; en otros 19 estudios no se observó ninguna relación, ni positiva ni negativa; en otro se observó un efecto en hombres, pero no en mujeres, mientras que en los dos restantes se observó que la gente que consumía productos lácteos tenía más osteoporosis”.

“Aquel que tenga interés en defender que el consumo de calcio produce osteoporosis siempre puede

**HOY LA POBLACIÓN EN GENERAL SABE DE DIETÉTICA MÁS QUE NUNCA...**

aludir que hay dos estudios que lo reafirman, y no estará diciendo una falsedad, pero hará lo posible por obviar que otros 64 estudios señalan justamente lo contrario”, concluye Sergio Calsamiglia.

Las paradojas alimentarias dan muchísimo juego, hasta el punto de que el dietista-nutricionista Julio Basulto está escribiendo un libro precisamente sobre este tema. De momento, Basulto tiene recopiladas cerca de cuarenta paradojas alimentarias, algunas de ellas realmente muy curiosas. Por ejemplo, aunque comúnmente parece aceptarse que los vegetarianos tienen peor salud que los carnívoros, puede que no sea realmente así. “Cuando se separa debidamente a los *long-term vegetarians* (es decir, a los que llevan más de diez años alimentándose con vegetales) de los vegetarianos más recientes, se observa –indica Basulto citando estudios efectuados en el Reino Unido, Canadá y EE.UU.– que muchos de estos han renegado de comer productos animales a raíz de sufrir una enfermedad grave, como diabetes, cardiopatías o cáncer. Lo que quiero decir es que es muy probable que muchos vegetarianos recientes tengan peor salud por la enfermedad que ya arrastraban y no por haber cambiado su manera de alimentarse”.



## ¿La soja previene el cáncer?

**... PERO LOS DATOS SON TAN DISTINTOS QUE INDUCEN A CONFUSIÓN**

“Pero incluso con los viejos vegetarianos –prosigue este prestigioso nutricionista autor de varios libros como *No más dieta*, *Secretos de la gente sana* y *Se me hace bola* (Random House Mondadori), entre otros– se produce otra paradoja y es que raramente fuman, raramente son sedentarios, raramente beben mucho alcohol y raramente dejan pronto de dar el pecho a sus hijos, por lo que no acaba de quedar claro si tienen mayor esperanza de vida por comer vegetales o por la suma de los factores mencionados”.

La última pregunta es quién puede estar interesado en que proliferen paradojas alimentarias. “El periodista –comienza a decir Basulto– quiere un titular llamativo, por más que muchas veces no refleje exactamente la realidad. Sin embargo, titular que “la soja cura el cáncer”, además de ser incierto, puede ser peligroso, pues tomar demasiada soja lleva a descuidar el consumo de otros alimentos”, indica. “También la industria –prosigue– busca incrementar sus beneficios patrocinando ciertos estudios que realzan las virtudes de un determinado alimento que se quiere promocionar”.

Y todavía habría que añadir que el prestigio de muchas universidades depende del número de estudios que publican sus investigadores en las revistas científicas de referencia, lo que lleva a impulsar teorías cogidas con alfileres.

El resultado es ya sabido: el hecho de tomar la parte por el todo está propiciando que cada vez más mujeres y hombres se alimenten incorrectamente por no entender lo esencial, pese a que, paradójicamente, en ningún otro momento de la historia había existido tanta información sobre los alimentos que comemos y su repercusión sobre la salud como en la actualidad. ■