



¿Son suficientes 5 raciones diarias de frutas y verduras frescas? Sí



Un estudio inglés sugiere que la famosa recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) debería ser aumentada a 7. En España, a la mayoría de las personas le cuesta llegar, incluso sólo a tres

ELENA ALONSO

elena.alonso@correofarmacautico.com

Lo anunciaron a bombo y platillo, lo repitieron como un mantra en los medios de comunicación y recibió todos los honores de los profesionales implicados. Después de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud en 1990, comer 5 raciones diarias de frutas y verduras se ha convertido en el dogma contemporáneo de la vida saludable.

Una investigación realizada por la University College London (Reino Unido) sugiere, no obstante, que esta cifra podría estar algo desfasada. El estudio, publicado la semana pasada en *Journal of Epidemiology and Community Health*, propone que sería recomendable aumentar de 5 a 7 las raciones diarias.

Fue a partir de la séptima porción cuando los autores del análisis notaron en las 65.000 personas que fueron encuestadas un crecimiento notable en el índice de protección frente a enfermedades de todo tipo: hasta un 42 por ciento se redujo el riesgo de muerte.

De igual modo, los autores señalan que si la relación entre consumo de fruta y verdura con un menor riesgo cardiovascular ha sido en muchas ocasiones puesta de relieve, no lo ha sido tanto en su papel a la hora de proteger frente al cáncer, especialmente el de boca, faringe, esófago, estómago y pulmón.

¿Estos datos, tomados, clasificados, analizados e interpretados en Reino Unido, podrían ser extrapolables a España? María Teresa García Jiménez, directora del Diploma Superior de Alimentación, Nutrición y Salud Pública de la Escuela Nacional de Sanidad, señala algunos factores a tener en cuenta: "En España se consume una variedad de fruta mucho más variada y grande en tamaño que en

Reino Unido, donde raras son las veces que se sale de la naranja, la manzana, la pera y las uvas. Además, nosotros incluimos los productos americanos de manera prácticamente rutinaria (piña, mango, papaya)".

Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia, advierte de que cuando se come más de una cosa se tiene que comer menos de otra, y a veces esta situación puede ser no demasiado beneficiosa.

VERDURA 'VS' FRUTA

El estudio plantea otras cuestiones abiertas al debate. Por ejemplo, durante el proceso de análisis de datos se dieron cuenta de que dos o tres raciones diarias de verdura ayudarían a disminuir el riesgo de muerte un 19 por ciento, frente al 10 por ciento atribuido a las frutas. Es decir, las verduras serían ligeramente más saludables que la fruta.

Ascensión Marcos, presidenta de la Federación Europea de las Sociedades de Nutrición (FENS, en sus siglas en inglés), considera a este respecto que "se necesita más investigación. Además -añade-, depende mucho del cocinado (cocida, rehogada, frita...). Así que el

FRUTAS FRESCAS, LAS MÁS CONSUMIDAS

Consumo, en mill. de kilos, y gasto, en mill. de euros, de frutas frescas, hortalizas frescas, y frutas y verduras transformadas en España (2009).

	Consumo (mill. kilos)	Gasto (mill. euros)
TOTAL FRUTAS FRESCAS	4.241,39	5.999,50
Naranjas y mandarinas	1.156,95	1.235,56
Manzanas	527,60	719,13
Plátanos	454,56	696,85
Limones	89,33	154,00
Fresas y fresones	103,62	256,74
Melones y sandías	653,42	603,45
Otras frutas frescas	1.255,91	2.333,77
TOTAL HORTALIZAS FRESCAS	2.567,60	4.175,22
Tomates	598,96	851,78
Cebollas	318,72	306,48
Judías verdes	107,67	304,19
Pimientos	196,77	366,25
Champiñón y otras setas	47,17	182,30
Lechuga, escarola y endivia	227,14	436,68
Espárragos	28,62	51,88
Otras hortalizas frescas	1.042,55	1.675,66
TOTAL frutas y hortalizas transfor.	597,45	1.238,09

Fuente: Datos del Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (2009).

hecho de comer verdura no significa que sea totalmente saludable".

Garaulet afirma que la verdura siempre se receta más en las dietas sin ningún tipo de limitación, a diferencia de la fruta, que por su alto contenido en azúca-

res, no la puede tomar todo el mundo, por ejemplo los que quieren adelgazar o los diabéticos.

Los científicos del University College London también apreciaron que "aquellos que comían más raciones de fruta congelada

o enlatada registraron un riesgo mayor de mortalidad". Lo de fruta congelada es un concepto muy poco enraizado en España, aunque Modesta Cassinello, doctora en Farmacia y Diplomada en Nutrición, apunta que ésta se encuentra principalmente en los batidos de frutas.

En el caso de la verdura congelada no existe tanto problema: "Salvo algunas pequeñas diferencias, la verdura fresca y congelada es prácticamente igual de buena", afirma Garaulet.

García Jiménez indica que el problema no sólo está en si la verdura está fresca o no, sino también en cómo se conserva. "Estos productos puestos al sol o al calor de las calefacciones, además de la deshidratación, cuando pasa mucho tiempo desde el momento de la compra hasta su cocción, tienen un efecto muy negativo en la conservación de sus vitaminas".

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud (2011-2012), un 34 por ciento de los españoles toma 3 raciones de verduras, ensaladas y hortalizas a la semana. Esa cifra disminuye hasta el 19,5 por ciento cuando se trata de fruta fresca (excluyendo zumos).

Estos datos hacen pensar que en España se presume mucho de dieta mediterránea pero después se practican unos hábitos alimenticios más propios del mundo anglosajón: "La sociedad no ayuda. Casi todos los platos combinados que se ofrecen en los restaurantes incluyen patatas fritas, en vez de pimientos, por ejemplo", se queja la dietista Aitziber Sáiz.

"Nos daríamos un canto en los dientes si se cumpliera la norma de cinco al día. Es más importante insistir en respetar este consejo que elevar la recomendación de consumo", sentencia García Jiménez.

ARAGÓN, LA COMUNIDAD MÁS SANA

Consumo de frutas y hortalizas frescas, patatas, y frutas y hortalizas transformadas en España (2009).

	Frutas frescas	Hortalizas frescas
Edad del comprador	En los hogares donde compra una persona mayor de 65 años, el consumo de frutas es más elevado, mientras que si tiene menos de 35 años se asocia a una demanda menor.	En los hogares donde compra una persona mayor de 65 años, el consumo de hortalizas es más elevado, mientras que si tiene menos de 35 años se asocia a una demanda menor.
Presencia de niños	Los hogares sin niños consumen más cantidad de frutas frescas. Los consumos más bajos se registran en las casas con niños menores de 6 años de edad.	Los hogares sin niños consumen más cantidad de hortalizas frescas, mientras que los consumos más bajos se registran en las casas con niños menores de 6 años.
Región de residencia	Castilla y León y Aragón cuentan con los mayores consumos, mientras que, por el contrario, la demanda más reducida se asocia a Murcia y Andalucía.	Aragón y Cataluña cuentan con los mayores consumos, mientras que, por el contrario, la demanda más reducida se registra en Extremadura y La Rioja.

Fuente: Datos del Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (2009).