

## La comida que “cura”

POR JULIA PÉREZMADRID. Los grandes cocineros están cada vez más preocupados por que los largos menús que se sirven en sus restaurantes sean ligeros y saludables, por ello algunos como Martín

JUALIA PÉREZ  
6-10-2007 08:49:28

Los grandes cocineros están cada vez más preocupados por que los largos menús que se sirven en sus restaurantes sean ligeros y saludables, por ello algunos como Martín Berasategui trabajan conjuntamente con nutricionistas y dietólogos. La imagen del gourmet orondo, amante de los excesos ya no está de moda. Los gastrónomos del siglo XXI se preocupan por la salud y demandan una cocina ligera, sabrosa y equilibrada, aunque no rechazan una porción extra de grasas o azúcares de vez en cuando. Científicos y cocineros de prestigio internacional, entre los que se encontraban Juan Mari Arzak y Michel Troisgros o los doctores Antoni Gual o Juan José Badiola, han debatido en el II Congreso Gastronomía y Salud celebrado en Pamplona sobre los hábitos alimentarios de los españoles, los excesos y deficiencias de esta sociedad opulenta e hiperalimentada en la que enfermedades directamente relacionadas con la nutrición encabezan las listas de causas de mortalidad.

### Llegan los farmacoalimentos

Aún estamos lejos de poder curar enfermedades a través de la alimentación, pero el futuro va por ahí. También el pasado, pues culturas milenarias como la china basan buena parte de su tradición gastronómica en las cualidades terapéuticas de los alimentos, de ahí la importancia de productos como los nidos de golondrina, el ginseng o la soja. Lo que sí demuestran con claridad los últimos estudios científicos es que ciertos alimentos resultan muy útiles en la prevención de algunos trastornos, uno de los casos más claros es el aceite de oliva y su efecto sobre el sistema cardiocirculatorio. Nos hallamos ante los denominados «farmacoalimentos», una denominación bajo la que se agrupan las sustancias que contenidas de forma natural y/o añadida en un alimento pueden producir tras su consumo efectos farmacológicos. Su desarrollo resulta muy atractivo pues despoja al fármaco de esa identidad de sustancia química de origen artificial provista de efectos tóxicos que suele generar rechazo en el consumidor. De momento, hay mucha investigación de laboratorio pero poca evidencia de su eficacia.

### Alimentos «con»

Mientras los cocineros tratan de aligerar sus recetas, reduciendo grasas y azúcares, la industria alimentaria descubrieron hace ya un tiempo el filón de los alimentos «saludables» y han convertido los lineales de los supermercados en estanterías de farmacias. La adición de determinados compuestos supuestamente saludables a los productos de gran consumo es obsesiva. Si

hace una década lo que estaba de moda eran los productos «light» o «sin»: sin azúcar, sin cafeína, sin alcohol, sin grasa, ahora le ha llegado el turno a los alimentos «con»: con fibra, con omega 3, con calcio, con soja. Son los llamados «alimentos funcionales», que están destinados a paliar las carencias nutricionales de las sociedades industrializadas, aportando al organismo humano sustancias de las que carece.

¿Pescado o leche con Omega ?

Encontrar una leche natural, es decir sin vitaminas, sin calcio, sin omegas o isoflavonas añadidos, es cada vez más difícil. Lo mismo sucede con yogures, cereales, conservas de pescado, etc. Apoyados con grandes campañas de publicidad su consumo se ha disparado, al tiempo que crece la confusión y el desconcierto entre los consumidores. Algunos expertos han lanzado ya la voz de alarma, pues ningún estudio científico demuestra la eficacia de estos alimentos enriquecidos y si ponen de manifiesto que incrementar determinados componentes de forma unilateral puede poner en peligro el equilibrio del organismo, es decir que, para una persona que mantenga una dieta equilibrada una ingestión excesiva de calcio, pongamos por ejemplo, puede resultar perjudicial. José Ramón Azanza, profesor de Farmacología de la Universidad de Navarra, asegura que es más efectivo incrementar los niveles de ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 con el consumo de pescado azul que optar por ingerir alimentos con dichos ácidos añadidos. Sólo en el caso de que la persona afectada mostrara un rechazo firme al pescado azul sería recomendable el consumo de alimentos con ácidos omega añadidos.

Reforzar las defensas con yogur

De todos estos alimentos, los que sí han demostrado eficacia son los llamados «probióticos», productos enriquecidos con organismos vivos que colonizan el intestino modificando la flora intestinal y mejorando el sistema inmune. Hace más de un siglo, el premio Nobel de medicina Ilya Metchnikoff, sostenía que algunas bacterias eran buenas para el organismo, y tenía razón. Años más tarde, el profesor Fuller, definió los probióticos como «aquellos microorganismos vivos, principalmente bacterias y levaduras, que son agregados como suplemento a la dieta y que benefician al huésped mejorando el balance microbiano de su flora intestinal». Los más comunes son los lactobacilos y las bifidobacterias, siendo los más utilizados en la industria alimentaria el lactobacilo bulgaricus, el acidófilus y el lactobacilo casei todos ellos presentes en productos lácteos.

Entre sus virtudes, ayudar a metabolizar los carbohidratos, a absorber las vitaminas y, en general, a reforzar las defensas del organismo. Además existen también los llamados «prebióticos», alimentos que contienen ingredientes alimentarios no digeribles que estimulan la acción bacteriana del colon y mejoran las funciones de la flora intestinal. Entre los más utilizados por la industria destacan los oligosacáridos. De la unión de ambos nacen los «simbióticos», una palabreja más para terminar de complicar la nomenclatura, ya de por sí confusa.

Comer en la infancia

Educar a los niños en unos hábitos alimentarios correctos es una garantía de salud en la edad adulta. Alfonso Delgado, presidente de la Asociación Española de Pediatría y catedrático de la Universidad del País Vasco, considera esencial educar a los niños en unos hábitos alimentarios correctos. Esta labor hasta la adolescencia es crucial. En su opinión corregir la dieta de un chaval de 15 años es casi una tarea imposible. Es imprescindible mantener una alimentación equilibrada, que aporte al organismo todos aquellos nutrientes necesarios desde el momento de su nacimiento. El doctor Delgado defendió en Pamplona el uso de la leche materna y la vuelta a la dieta mediterránea tradicional en el menú infantil, con un gran aporte de cereales, legumbres, frutas y verduras, frente a las actuales dietas proteínicas.

### El temor a los transgénicos

Ningún estudio aporta pruebas definitivas, pero son muchos los que dejan entrever ciertos temores. No obstante hasta el momento nadie ha muerto o enfermado gravemente por comer soja o maíz transgénicos. La problemática de estos productos se encuadra más en el ámbito del medio ambiente, o lo que es lo mismo, afecta más a la salud del planeta que a la de los individuos, ya que supone un atentado contra la biodiversidad y la agricultura sostenible y sólo beneficia a las grandes industrias agroalimentarias. Las semillas no se han modificado para aumentar la productividad y reducir el hambre en el mundo. Se ha empezado, por lo más fácil, por modificar los genes que tienen que ver con la resistencia de las plantas a las plagas y los herbicidas.

### El poder de la grasa saludable

Las grasas son elementos imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Sin embargo unas grasas son más beneficiosas que otras. Los huevos, la mantequilla, el tocino, y en general las grasas animales pertenecen al grupo de la llamadas «grasas saturadas» cuyo consumo debe vigilarse (no más del 10%). Las «grasas insaturadas» y especialmente las ricas en ácidos grasos Omega 3 y 6, contenidas en pescados azules, aceites vegetales y frutos secos son beneficiosas, por lo que se recomienda que de las grasas consumidas pertenezcan a este grupo. Sin embargo, que sean saludables no quiere decir que no engorden ni que se pueda abusar de ellas, advirtió Javier Salvador, director del departamento de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Navarra. Como no todas las grasas son iguales, los consumidores deberían conocer bien este aspecto antes de comprar y planificar la dieta. Pidió más claridad en el etiquetado de los productos de alimentación y campañas de información a los ciudadanos.

### El demonio de las grasas

Las grasas «trans» son un auténtico demonio en la familia de los lípidos, cada vez más presente en la dieta pues se encuentran en buena parte de los alimentos manufacturados, desde la bollería a los precocinados. Los ácidos «trans», prácticamente, no existen en la naturaleza, se forman al solidificar grasas de origen vegetal mediante procesos de hidrogenado y son una verdadera amenaza para la salud, ya que a parte de su enorme aporte

calórico, elevan el colesterol malo (LDL) y hacen que descienda el bueno (HDL).

En la mayoría de las etiquetas no se refleja su existencia, pero cuando aparece «grasas vegetales» entre los ingredientes de un producto, podemos tener la certeza de que se trata de grasas hidrogenadas y por tanto ricas en ácidos trans. Entre la lista de productos a evitar Salvador citó las margarinas, la bollería industrial (incluidos los panes de molde), las patatas fritas y de más aperitivos y «snacks», los helados, y buena parte de los platos preparados.

### Salud a pequeños sorbos

Según el profesor Antoni Gual, miembro de la unidad de alcoholología del Hospital Clínico de Barcelona y una referencia nacional en la materia, estudios epidemiológicos han demostrado fehacientemente que consumido con regularidad y en dosis muy bajas el alcohol tiene un efecto protector del sistema cardiovascular, siendo especialmente demostrable en varones entre los 40 y los 60 años. Si bien a dosis más altas tal efecto desaparece y los riesgos se incrementan de forma exponencial. Destacó que establecer unos límites de consumo adecuados para el individuo es de vital importancia en una cultura como la nuestra y fijó las cifras en 280 gramos de alcohol semanales para los hombres y 170 gramos para las mujeres. Una copa de vino, una cerveza o medio whisky tienen 10 gramos de alcohol puro, por lo que un hombre podría tomar 28 copas de vino a la semana y una mujer 17. Según todos los estudios la mayoría de los españoles son sin saberlo bebedores de riesgo.

### La cara y la cruz del azúcar

Como las grasas, también el azúcar es un producto indispensable para el organismo, aunque maldito, ya que lleva asociados la obesidad y enfermedades tan crueles como la diabetes. La doctora Mirentxu Oiarzabal, jefe de sección de Endocrinología Pediátrica y diabetes del hospital Virgen del Camino (Pamplona), llamó la atención sobre la diabetes tipo 2, que es la que aparece en adolescentes obesos a la que calificó de auténtica epidemia del siglo XXI y sobre la necesidad de evitar las «calorías vacías» de, por ejemplo, los refrescos ricos en azúcar. El pastelero catalán Jordi Butrón, premio Nacional de Gastronomía 2006, demostró como se puede reducir el nivel azúcar en los postres, combinando elementos ácidos, especias, hierbas, etc, con lo que se logra un juego de contrastes que hacen que el comensal no eche de menos el azúcar.