



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Soy deportista profesional y el médico del equipo siempre nos recomienda colar la pulpa de los zumos naturales de naranja porque dice que dificulta la absorción de hierro. ¿Es correcto?



Hasta hace unos años, se creía que la fibra dietética, como la que podemos hallar en la pulpa de los zumos naturales, dificultaba la absorción de muchos nutrientes. Tal es el caso del calcio o del hierro. No obstante, en el año 2002, un documento elaborado por el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) desterró esta creencia.

En el informe, denominado "Ingestas dietéticas de referencia para energía, carbohidratos, fibra, grasa, ácidos grasos, colesterol, proteína y aminoácidos (macronutrientes)", se detallan las recomendaciones de ingesta de fibra y se estudia la posibilidad de establecer un límite máximo de consumo de este nutriente. En el documento, que puedes consultar en el enlace <http://goo.gl/mkXzDA>, el IOM concluye que "una alta ingesta de fibra dietética co-

mo parte de una dieta saludable no producirá efectos perjudiciales significativos en una población sana". El IOM no estableció un límite superior de ingesta de fibra dietética. La población española, y eso incluye a la deportista, consume menos fibra de lo recomendable, así que el mensaje a transmitir es incrementar su consumo.

En todo caso, siempre es más aconsejable para un consumo habitual tomar las frutas enteras que tomarlas en forma de zumo. La razón principal es que la ingesta habitual de zumos se ha relacionado con un mayor riesgo de sufrir obesidad con el paso de los años. Si padeces anemia por déficit de hierro, es importante que no te automediques y que acudas a un médico para que te prescriba fármacos que controlen tu dolencia.

Cuando salimos fuera a tomar algo y no queremos pedir agua, ¿qué es mejor, una cerveza sin alcohol o un refresco light?



Es mejor una cerveza 0,0% que no tiene nada de alcohol. La cerveza "sin" contiene alcohol en dosis muy bajas, pero pese a todo, puede suponer un problema en menores de edad y, sobre todo, en embarazadas, a quienes se desaconseja cualquier dosis de alcohol en este estado.

En cuanto al refresco "light", no tiene calorías, pero su consumo habitual no es recomendable (si es esporádico, no habrá problemas). Los aditivos utilizados para conseguir su sabor dulce son seguros, pero diversos estudios muestran que la ingesta habitual de este tipo de bebidas puede alterar los mecanismos de percepción del

sabor (debido a la alta intensidad de su sabor dulce) y disminuir, quizá inconscientemente, nuestro consumo de alimentos saludables. Es decir, tomar a menudo estos refrescos tan dulces perjudicaría la calidad de la dieta porque seríamos más proclives a comer alimentos con un sabor muy dulce.

Como la dieta saludable es una de las claves para prevenir enfermedades crónicas, conviene evitar cualquier potencial alteración. El consumo de cerveza 0,0%, sin embargo, no se ha relacionado con ningún efecto adverso, aunque sin duda, como norma general, es más recomendable hidratarnos a base de agua.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Genética y obesidad

Los genes influyen sobre cualquier aspecto relacionado con nuestra fisiología y el exceso de peso no es una excepción. Su relación, en todo caso, resulta compleja, ya que hay cientos de genes implicados. Según la Universidad de Salud Pública de Harvard, tampoco explican la rápida propagación de la obesidad en el mundo. Deben pasar muchos años para que se produzcan cambios genéticos que generen un incremento tan notable en un trastorno.

De cualquier manera, las entidades de referencia coinciden en que los factores genéticos contribuyen poco en el riesgo de obesidad. Una genética que nos predispone a ganar peso no es una condena inexorable, ya que un buen estilo de vida saludable puede contrarrestarla. También sucede al revés, un mal estilo de vida puede ser capaz de alterar la carga genética implicada en la obesidad. Un estudio publicado en la revista "British Medical Journal" observó que un elevado consumo de fritos interactúa de forma negativa con los antecedentes genéticos de la obesidad, lo que incrementaría el riesgo de esta patología más allá de lo que genera el aporte calórico de estos alimentos.

Así, no extraña que Harvard concluya que en general, la contribución de los genes en el riesgo de la obesidad es pequeña, mientras que la contribución de un mal entorno o de nuestros hábitos alimentarios es enorme.



SE HABLA DE...

Más frutas y verduras para vivir más años

La revista científica "Journal of Epidemiology and Community Health" publicó el pasado mes de marzo un estudio que relacionaba un mayor consumo de frutas y hortalizas frescas con una disminución sustancial en el riesgo de morir de forma prematura.

Tras analizar los hábitos alimentarios de 65.226 voluntarios entre 2001 y 2013, se constató que una elevada ingesta diaria de frutas y verduras frescas es capaz de reducir el riesgo de muerte hasta en un 42% en comparación con un bajo consumo. El riesgo de morir por una enfermedad cardíaca decrecería un 31% y el de muerte por cáncer, un 25%. La ingesta de frutas y hortalizas puede ser un marcador de un estilo de vida saludable.

Sin embargo, estos beneficios no se trasladan al consumo de zumos de frutas. Incluso se comprobó un mayor riesgo asociado al consumo de frutas enlatadas o congeladas porque suelen contener notables cantidades de azúcares añadidos.

LOS CONSEJOS DEL MES

Exceso de confianza en la medicación

Casi la mitad de la población adulta española presenta niveles de colesterol sanguíneo superiores a 200 mg/dL. La hipercolesterolemia se asocia de forma independiente con el riesgo de enfermedad isquémica del corazón, incluso en los jóvenes y en poblaciones con bajo riesgo coronario.

En muchas ocasiones, además del consejo dietético, es preciso recurrir al tratamiento farmacológico. Los fármacos que disminuyen el colesterol, denominados "estatinas", tienen una alta eficacia y presentan pocos efectos adversos. No obstante, una investigación publicada recientemente en "JAMA Internal Medicine" ha observado uno inesperado: muchos pacientes que toman estatinas se vuelven indulgentes con la comida con el paso de los años y siguen un peor patrón dietético. Esta constatación, no observada en los pacientes con hipercolesterolemia que no tomaban estatinas, se produce por el llamado "efecto talismán". Los pacientes creen que el efecto de las píldoras es tan poderoso que les permite realizar más transgresiones dietéticas. Así, los usuarios de las estatinas consumieron un 9,6% más de calorías y un 14,4% más de grasa que quienes no tomaron estas píldoras.

Conviene evitar este error, ya que una mala dieta socava los efectos beneficiosos del tratamiento con estatinas.

Relación entre fármacos y nutrientes

Ciertos alimentos o nutrientes pueden generar que algunos fármacos no actúen como deberían. Puede darse el caso de que aumente o disminuya la cantidad del medicamento que nuestro cuerpo absorbe, influyendo en su eficacia y efectos secundarios.

También puede suceder que el fármaco altere la manera en que nuestro organismo aprovecha los nutrientes de los alimentos. Por ejemplo, las estatinas (fármacos para disminuir el colesterol) pueden provocar una bajada de los niveles de coenzima Q10. Los diuréticos pueden reducir los niveles de potasio, mineral importante para mantener la presión sanguínea en niveles normales y para el funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso.

Aunque estos procesos se producen de manera lenta y a largo plazo, conviene informar a los profesionales sanitarios que nos prescriban una medicación sobre las vitaminas o los suplementos que estemos tomando. También es aconsejable solicitar al médico instrucciones sobre cómo tomar la medicina en cuestión y de si hay alguna comida o bebida a evitar mientras se toma. En todo caso, es fundamental seguir una dieta saludable que aporte una suficiente cantidad de nutrientes.



El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la alimentación, nutrición y dietética. Nuestros expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas las cuestiones que lleguen a través del consultorio on line, disponible en www.consumer.es/alimentacion, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista.