



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Tengo el colesterol bastante alto. Es un trastorno genético y, por eso, el médico me ha recomendado que cuide mi alimentación y que haga ejercicio antes de medicarme. De cara a la Navidad, me gustaría comer jamón, beber vino, comer carnes rojas y todo tipo de dulces. Sin embargo, me arriesgo a que se me dispare el colesterol. ¿Podrían decirme cuál es el alimento más perjudicial?



En primer lugar, debe saber que un documento denominado "Diagnóstico y tratamiento de la hipercolesterolemia familiar en España", consensado este año por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, considera que la hipercolesterolemia familiar (un tipo frecuente de exceso de colesterol por causas genéticas) requiere tratamiento con fármacos. Sea como fuere, todas las personas con el colesterol elevado deben seguir, de por vida, un buen estilo de vida que incluya el abandono del tabaco, hacer ejercicio físico a diario y seguir un patrón de alimentación saludable. Este patrón no es compatible con comer de forma habitual derivados cárnicos, carne roja (como el solomillo), alcohol (como el vino) o alimentos superfluos (como los dulces).

Consumidos de forma esporádica, no generarán grandes trastornos a medio plazo, aunque si los toma todos en el transcurso de la Navidad es más que probable que afecten no solo a su colesterol, sino también a otros marcadores del riesgo cardiovascular. En todo caso, los alimentos que más pueden perjudicar sus niveles de colesterol, a corto plazo, son los derivados cárnicos (por ejemplo, los embutidos o los fiambres), seguidos de las carnes rojas. A medio largo plazo, los dulces (sobre todo los refrescos) pueden incrementar su riesgo de obesidad y ello afectará de forma negativa a sus niveles de colesterol. La clave consiste en intentar encontrar alimentos saludables que le gusten para que, poco a poco, su paladar se adapte a su sabor y acabe por disfrutarlos.

Tengo una duda sobre las frutas. Me gustaría saber si las frutas escarchadas tienen tanto azúcar como dicen y he leído por ahí. Al fin y al cabo, la materia prima es fruta y me preguntaba si es posible dársela a los niños. Al ser dulce, la comen mejor. ¿Me la recomiendan?



Las frutas escarchadas tienen una cantidad alta de azúcar añadido. El exceso de azúcar en la alimentación incrementa de forma notable el riesgo de que los niños padezcan, a corto plazo, enfermedades dentales y, a largo plazo, exceso de peso. Las llamadas "enfermedades bucodentales" no solo se circunscriben a la caries, sino también al mal desarrollo del esmalte, a la erosión dental y a las periodontopatías (proceso inflamatorio de las encías que ocasiona daños en los tejidos de los dientes), entre otras muchas dolencias. Además de ser molestos, estos trastornos disminuyen la calidad de vida de los niños porque influyen en su capacidad de alimentarse, en su autoestima y, en última instancia, en su salud en general. En cuanto a la relación entre exceso de peso y azúcar ha

sido confirmada por un extenso análisis publicado en enero de 2012 en la revista "British Medical Journal". El exceso de peso es, si cabe, más grave para la salud infantil que las enfermedades bucodentales, ya que incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2. Todo esto le hará comprender que no es recomendable usar altas cantidades de azúcar para lograr que los niños coman fruta. Además, las frutas escarchadas no contienen buena parte de las vitaminas de la fruta fresca, por lo que no pueden considerarse alimentos equivalentes. Su consumo, en resumen, debe ser ocasional y no sustituir a ninguna toma de fruta fresca (entera). Por último, resulta muy conveniente cepillarse bien los dientes justo después de tomar estos alimentos.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Bebidas energéticas

Las bebidas energéticas llegaron a Europa en 1987. Cada año, sus ventas aumentan un 10%. Muchas personas las confunden, aún hoy, con las bebidas diseñadas para deportistas, conocidas como "bebidas isotónicas". Ambas tienen puntos en común, como la presencia de azúcar, pero lo cierto es que son fáciles de diferenciar. Las bebidas energéticas contienen mucha cafeína (entre 70 y 400 miligramos por litro, a veces más), también taurina (una sustancia -aminoácido- que nuestro cuerpo fabrica por sí mismo) y, en muchos casos, vitaminas y extractos de plantas. En 2013, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés) publicó un informe sobre estas bebidas y puso en todo momento entre comillas la palabra "energéticas", dado que no hay una definición consensuada del concepto, ni se dispone de una regulación legislativa de su composición. La publicidad de estas bebidas insinúa que pueden "estimular, energizar o potenciar". Sin embargo, la EFSA no permite, desde 2011, que los fabricantes de estas bebidas les atribuyan la capacidad de mejorar el rendimiento mental, el tiempo de reacción, la alerta o la memoria, o de "energizar". Dado que no están exentas de efectos secundarios (peor calidad del sueño, alteraciones de la tensión arterial, palpitations cardíacas, náuseas, vómitos, convulsiones), conviene minimizar su consumo en el caso de adultos y evitar que los niños o adolescentes las tomen.



SE HABLA DE...

Soja y cáncer de mama

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, en sus siglas en inglés) ha revisado este año el papel de la soja y sus derivados (como los batidos de soja o el tofu) en el cáncer de mama. Lo ha hecho dadas las creencias erróneas que existen sobre esta cuestión. La más conocida es la que relaciona el consumo de la soja con un supuesto incremento en el riesgo de padecer cáncer de mama. Para el AICR, sin embargo, los estudios muestran que tomar una cantidad moderada de alimentos elaborados con soja no aumenta el riesgo de sufrir este cáncer o ningún otro tipo. Según esta entidad, diversas investigaciones indican que la soja y los alimentos elaborados con ella podrían ofrecer una modesta protección contra el cáncer de mama (más patente si el consumo se hace desde la infancia y la adolescencia). Otra creencia errónea es que las mujeres que han sobrevivido a un cáncer de mama no pueden tomar soja o derivados. El AICR indica que las evidencias científicas disponibles no apuntan a ningún riesgo para estas mujeres ante un consumo moderado de soja. Se entiende "consumo moderado" como la ingesta diaria de hasta tres raciones estándar de derivados de la soja, tales como tofu, batidos de soja o edamame (vainas de soja inmaduras, hervidas en agua con sal y servidas enteras).

LOS CONSEJOS DEL MES

Una dieta saludable es buena para la salud de los dientes

Lo que comemos y bebemos, a pesar de cepillarnos los dientes y visitar al dentista de forma regular, influye mucho en la salud dental. Una dieta equilibrada puede prevenir buena parte de las patologías bucales o dentales que sufre la población española. Una dieta saludable es aquella que se basa en el consumo diario y abundante de alimentos de origen vegetal poco procesados. Conviene tomar a diario un mínimo de cinco raciones de frutas y hortalizas. Los lácteos pueden tomarse a diario, aunque su consumo no debe desplazar al resto de alimentos. En cuanto al pescado, se aconseja consumir entre 2 y 4 raciones semanales, alternando su ingesta con carnes blancas y huevos. Las carnes rojas deben reservarse para un consumo mensual, mientras que los derivados cárnicos es mejor tomarlos ocasionalmente. En todo caso, el mayor "enemigo dietético" de nuestros dientes es el azúcar. Tanto el que añadimos de forma voluntaria como el presente en alimentos como dulces, chocolates, helados, miel, pasteles, galletas, bebidas azucaradas y zumos, aunque sean caseros. Pese a que la fruta fresca contiene azúcares, su efecto sobre la caries es mucho menor que el de los azúcares antes mencionados.

Evitar las dietas "de choque"

La opinión generalizada de las entidades de referencia en la prevención o el tratamiento de la obesidad es que la pérdida de peso, en caso de estar indicada, debe producirse de forma gradual. De esta forma, se reduce peso a largo plazo (que es el verdadero objetivo) y se produce una menor recuperación de los kilos perdidos, algo conocido como "efecto yoyó". Cuando la pérdida de peso es rápida con dietas "de choque" (con muy pocas calorías y, por tanto, pocos nutrientes), existen más posibilidades de perder masa muscular, determinante para la salud y para el éxito del tratamiento. Diversos estudios han observado que la pérdida rápida de peso puede generar múltiples trastornos. Según señala "NHS Choices", el mayor portal sanitario del Reino Unido (y vinculado a su Sistema Nacional de Salud), la mejor manera de lograr un peso saludable y mantenerlo implica un compromiso a largo plazo a cambiar el estilo de vida, algo que supone seguir una dieta sana y equilibrada y realizar ejercicio de forma regular.



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 online, disponible en www.consumer.es/alimentacion, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista.