



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Mi hijo de 13 años tiene bastante acné. Le encantan los lácteos, pero el médico nos ha recomendado eliminarlos de la dieta porque son grasos y, al parecer, agravan el estado en el que se encuentra el brote de acné. ¿Hay alimentos que contribuyan a que el acné desaparezca?

El yogur no es en absoluto un alimento graso. Desde hace muchos años, se debate sobre si los alimentos grasientos o azucarados contribuyen al riesgo de padecer acné. En 1930, se culpó del acné al chocolate y al azúcar o a los alimentos azucarados. También se decía que la falta de yodo causaba este trastorno. Hacia 1960 se revisó esta cuestión y se concluyó que dicha relación no existía. El debate no acabó. Trabajos científicos publicados entre 2005 y 2008 sugirieron una cierta relación (pero no muy clara) entre el acné en adolescentes y el consumo de productos lácteos. Pero los estudios no eran de gran calidad, ya que no permitían dilucidar si los lácteos eran la causa del acné o era una simple coincidencia. Por ello, hoy por hoy, ningún comité científico o auto-

ridad sanitaria desaconseja los lácteos por su supuesta relación con el acné. La investigación más reciente sobre esta cuestión es la publicada en la revista *Pediatrics* en 2013. El estudio, titulado "Recomendaciones basadas en la evidencia para el diagnóstico y tratamiento del acné en pediatría" concluye que no existen evidencias claras sobre posibles manipulaciones dietéticas que mejoren el acné.

En todo caso, consumir muchos lácteos desplazará el consumo de los alimentos que deben formar la base de una dieta saludable: los de origen vegetal poco procesados. Conviene que, en casa, exista una amplia variedad de frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos no salados y cereales integrales (pan, pasta, arroz o harina integrales).

Me gustaría saber qué alimentos son los que más gases producen para evitar su ingesta. No sé por qué, pero por la noche, como lo que coma, se me hincha bastante la tripa. Me han comentado que quizá pueda ser porque suelo cenar ensaladas.

Para empezar, debe saber que no solo es normal, sino que además es deseable producir gases. Según el Colegio Americano de Gastroenterología, una prueba de salud intestinal es emitir de 10 a 20 gases al día. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal genera una mayor producción de gases. Es algo que puede ser molesto, pero más molestas son las enfermedades que previene dicha dieta: cáncer de colon, diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia y un largo etcétera. La formación de gases, salvo si existe una patología de base, es buena señal. Es la prueba de que nuestro intestino alberga una flora beneficiosa y de que el ritmo de defecación se mantendrá mejor. Si la cantidad de gases es muy elevada o muy molesta, es muy probable que se

deba a un incremento brusco de la ingesta de alimentos de origen vegetal poco procesados, sobre todo, cereales integrales, legumbres o frutos secos. Esto ocurre porque la flora intestinal no está acostumbrada a una mayor dosis de fibra dietética. Si aumentamos de forma progresiva su consumo, la tolerancia será mayor. Otros consejos que pueden ayudar son: cocinar bien las legumbres, distribuir las ingestas, masticar bien, evitar las bebidas carbonatadas o la cerveza y pedir ayuda para dejar de fumar (en el caso de que lleve a cabo este hábito). Por último, hay alimentos que dan más mal olor a los gases. Son los huevos, la carne y las crucíferas (col, coliflor, coles de Bruselas, etc.).

ABC DE LA NUTRICIÓN

Intolerancia a la lactosa

La lactosa es un azúcar presente en la leche y en algunos productos lácteos (los quesos curados tienen muy poca). El intestino delgado produce una enzima denominada lactasa que rompe la lactosa en glucosa y galactosa, que pasan a nuestra sangre. Cuando los niveles de lactasa son bajos, se produce la llamada "malabsorción de lactosa", es decir, que nuestro cuerpo no absorbe bien la lactosa porque no ha podido ser dividida en glucosa y galactosa. Si la "malabsorción de lactosa" es pronunciada, se denomina intolerancia a la lactosa. En tal caso, la lactosa no digerida permanece en el intestino más de lo normal y aparecen síntomas como molestias abdominales, diarrea, hinchazón o flatulencias. Suelen ser síntomas leves y pasajeros, a diferencia de lo que ocurre con la alergia a la proteína láctea. Para diagnosticar esta intolerancia, el médico usará técnicas como el test de hidrógeno (tras ingerir una bebida con lactosa se examina el aliento para valorar la cantidad de hidrógeno que hay en él). Es importante saber, en todo caso, que numerosos casos de intolerancia a la lactosa son transitorios (por trastornos digestivos puntuales) y que las personas con esta condición pueden tolerar, en muchos casos, cantidades moderadas de lácteos en su dieta (por ejemplo, un vaso de leche en una dosis única), como señala la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.



SE HABLA DE...

El Bisfenol A y sus riesgos

El Bisfenol A (BPA) es un compuesto químico utilizado en la fabricación de cosméticos y también de materiales en contacto con alimentos, tales como recipientes de plástico o latas con revestimientos protectores (envuelven la parte interior y exterior de la lata). Los residuos de BPA pueden migrar a los alimentos y a las bebidas, y pueden ser ingeridos por el consumidor en pequeñas cantidades. En diversos medios, se ha postulado que el BPA es capaz de simular el comportamiento de las hormonas, por lo que en teoría podría ejercer alteraciones del metabolismo o estar relacionado con enfermedades como la diabetes y algunos tipos de cáncer. En 2006, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés) descartó todas estas posibilidades, pero recientes estudios han requerido una nueva respuesta.

Su dictamen, como ocurrió en 2006, vuelve a ser tranquilizador: el BPA no presenta riesgos para consumidores, con independencia de la edad, a juzgar por los niveles actuales de exposición. Según la EFSA harían falta exposiciones que superasen en más de cien veces las actuales para que se produjesen efectos adversos.

LOS CONSEJOS DEL MES

Apuesta por los integrales

Los beneficios para la salud asociados al consumo de cereales integrales (arroz, harina, pan y pasta integrales) van mucho más allá de su conocido papel en la prevención de trastornos digestivos como el estreñimiento o la diarrea. Las evidencias científicas que constatan la capacidad de prevenir enfermedades de los cereales integrales son apabullantes. El último análisis sobre esta cuestión, publicado en la revista *JAMA Internal Medicine*, ha revelado que tomar a menudo cereales integrales puede disminuir la mortalidad poblacional hasta en un 15%. Cada ración diaria de cereales integrales (28 gramos) se asoció a una disminución de la mortalidad total de un 5% y de la mortalidad cardiovascular de un 9%. En el estudio, también se constató que sustituir la carne roja por cereales integrales puede disminuir la mortalidad hasta en un 20%. Por todo ello, vale la pena recordar que nuestra alimentación debe basarse en el consumo frecuente de alimentos vegetales poco procesados. Conviene, asimismo, pasar a consumir arroz, pan, pasta y harina integrales. El sabor y la textura no se alteran, pero sus potenciales beneficios para la salud se multiplican.

Cuando dar ejemplo es el mejor argumento

Dar buen ejemplo a nuestros hijos es fundamental. Así, pretender que un niño se alimente de forma saludable mientras los padres siguen una dieta desequilibrada es una incoherencia que a los niños no se les escapa y que puede pesar más que cualquier consejo. Diversos estudios han constatado que el ejemplo de los padres es una herramienta muy importante para conseguir que los niños se alimenten de forma saludable. Uno de ellos, publicado en mayo de 2013 en la revista científica *American Journal of Clinical Nutrition*, comprobó que el hecho de que los padres o cuidadores adopten hábitos alimenticios saludables se puede traducir en una dieta infantil sana. La investigación constató que resulta útil alentar al niño a comer de forma sana, pero siempre sin usar la fuerza, las recompensas o los castigos. Dado que tanto la alimentación de los adultos como la infantil se alejan de forma progresiva de un patrón de dieta sana, predicar con el ejemplo se traducirá en beneficios para padres e hijos. Una recomendable manera de transmitir unos buenos hábitos es incrementar el número de comidas compartidas con los menores. Las investigaciones disponibles confirman que comer a menudo en familia se asocia a una mejor calidad de la dieta infantil.



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.