

Comer bien tiene premio

Cuanto mayor es la calidad de la dieta, menor es el riesgo de morir de forma prematura y de padecer determinadas enfermedades crónicas



Nuestra salud se resiente si no comemos bien. Ya sea a corto o a largo plazo. Pero ¿cómo debería ser esa alimentación saludable? Expertos y autoridades coinciden en que pensar en alimentos aislados o en nutrientes no mejorará nuestra calidad dietética de forma sustancial. Todo lo contrario, hay que tener una visión global de nuestro patrón de alimentación.

Causas de mortalidad

Los doctores Lukas Schwingshackl y Georg Hoffmann, del Departamento de Ciencias Nutricionales de la Universidad de Viena (Austria), han intentado cuantificar el efecto positivo de seguir un patrón de alimentación

saludable. Para ello, analizaron la alimentación de más de un millón de personas (con la técnica del "metaanálisis" o la síntesis de una colección de estudios) y la relación entre los distintos patrones dietéticos, así como el riesgo de morir prematuramente y el de padecer patologías cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo 2 o enfermedades neurodegenerativas (las causas más comunes de mortalidad en el mundo occidental desde 1970).

La conclusión del estudio, publicado el pasado mes de mayo en la revista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, es que cuanto mayor es la calidad de la dieta menor es el riesgo de morir de forma prematura

y de padecer determinadas enfermedades crónicas. Así, el riesgo de sufrir cáncer disminuye un 15%, y el de padecer diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares, un 22%. También se reduce un 22% el riesgo de mortalidad por cualquier causa.

No obstante, no se observó una reducción significativa en el riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas. Sin embargo, investigaciones previas apuntaban a que cuanto más saludable era la dieta, el riesgo de sufrir este tipo de patologías descendía un 13%.

Efecto protector

Los autores del estudio también evaluaron diversos componentes dietéticos que pueden ejercer una importante papel preventivo en nuestra salud presente y futura:

- └ **Elevar el consumo de verduras, hortalizas, frutos secos y legumbres.** De esta forma, se desplaza la ingesta de productos menos saludables. Además, los investigadores apuntan a una sinergia entre diversas sustancias presentes en los alimentos de origen vegetal: magnesio, fibra, potasio o flavonoides, que ejercen efectos antioxidantes y que inhiben la inflamación y la angiogénesis (proceso por el cual se forman vasos sanguíneos nuevos, necesarios para que los tumores crezcan y se expandan).
- └ **Bajar el contenido en sodio de la dieta.** Este nutriente suele provenir de alimentos muy procesados y no tanto de la sal que añaden los consumidores de forma voluntaria.
- └ **Bajar el consumo de carne roja y procesada.** Tiene un papel preventivo en la aparición de enfermedades crónicas, como el cáncer esofágico o colorrectal.

Diabetes tipo 2: enfermedad pandémica

En su investigación, Schwingshackl y Hoffmann destacan un estudio centrado en la prevención de la diabetes tipo 2, conocida como "diabetes del adulto". Esta enfermedad es una pandemia y se espera que afecte a 552 millones de personas en 2030, aunque es prevenible en cerca del 90% de los casos.

En este trabajo, cinco científicos de la Segunda Universidad de Nápoles y uno de la Universidad Harokopio de Atenas, concluyeron que aunque las dietas que más previenen la diabetes tipo 2 pueden variar en su composición, todas ellas comparten algunos componentes:

- └ Cereales integrales como arroz, harina o pasta.
- └ Frutas.
- └ Verduras.
- └ Hortalizas.
- └ Frutos secos.
- └ Legumbres.
- └ Aceites saludables como el aceite de oliva.
- └ Carnes blancas y pescados, como fuente proteica.
- └ Moderado o muy escaso consumo de alcohol.
- └ Baja ingesta de carnes rojas y procesadas, así como de bebidas azucaradas.

Una vez más, los investigadores subrayan la importancia de considerar los efectos sinérgicos del patrón de alimentación en su conjunto, más que pensar que un solo alimento o nutriente pueda proporcionar beneficios constatables.

➤ www.consumer.es



RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), una alimentación saludable se caracteriza por contener:

- Una alta cantidad de frutas, verduras, legumbres como lentejas y frijoles, frutos secos y granos enteros como maíz sin procesar, mijo, avena, trigo integral o arroz integral.
- Un mínimo de 400 gramos (5 raciones) de frutas y verduras al día. Las patatas no se clasifican como frutas o verduras.
- Menos del 10% de la energía total de azúcares libres, lo que equivale a unos 50 gramos (alrededor de 12 cucharaditas rasas). Es probable que sea mejor no superar el 5%. Para la OMS, los azúcares libres son los que se añaden a los alimentos por el fabricante, cocinero o consumidor, y también los presentes de forma natural en la miel, jarabes, zumos de frutas y zumos de frutas concentrados.
- Menos de 30% de la energía total a partir de grasas. Las grasas no saturadas que se encuentran, por ejemplo, en aceites de pescado, aguacate, nueces, girasol, y oliva, son preferibles a las grasas saturadas presentes en carnes grasas, mantequillas, aceites de palma o de coco, quesos o la manteca de cerdo. Las grasas "trans" industriales que se encuentran en los alimentos procesados, comida rápida, fritos, pizzas congeladas, pasteles, galletas, margarinas y pastas para untar no deben formar parte de una dieta saludable.
- Menos de 5 gramos diarios de sal (equivalente a una cucharadita), preferiblemente sal yodada.

Con todo, la población no adoptará un patrón dietético, por más saludable que sea, si no se acomoda a las preferencias personales y también a la tradición, la cultura, las creencias de salud, la economía e incluso la religión. Por fortuna, muchas tradiciones culinarias de todo el mundo tienen como protagonistas los alimentos de origen vegetal.

- Pensar en un solo alimento o nutriente aislado no mejorará nuestra calidad dietética; hay que considerar el patrón de alimentación en su conjunto