



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

He leído que muchos de nosotros estamos contaminados por el mercurio que ingerimos a través de diversos alimentos y que deberíamos hacernos exámenes sobre la cantidad de metales que podríamos tener. También que el atún y otros peces contienen mercurio. ¿Hasta qué punto es verdad y cuál es su riesgo real?

El metilmercurio es la forma predominante del mercurio en el pescado y está presente en mayor cantidad en especies de gran tamaño como el pez espada, el tiburón o el atún rojo. Aparte de los alimentos, también hay otras fuentes por las que el mercurio puede entrar en el organismo, pero estos casos suelen ser exposiciones profesionales, como la minería. En altas cantidades, el mercurio puede afectar a la salud provocando alteraciones muy variadas en el organismo, tanto cuando la exposición es aguda como crónica.

Aunque la población en general está expuesta al mercurio principalmente por la dieta a través de pescados y mariscos, no debe de suponer un riesgo para la salud siempre que el consumo no sea excesivo y se sigan las recomendaciones de los comités científicos. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés) publicó en 2015 un informe sobre los beneficios de consumo de pescado y marisco comparados con los riesgos de metilmercurio, en el que hizo un ba-

lance de las opiniones publicadas anteriormente. La principal conclusión fue que la forma más eficaz de garantizar que el consumo de este alimento sea más beneficioso que perjudicial es limitar la ingesta de especies con un alto contenido de metilmercurio, como el pez espada, el atún o la merluza y aumentar el consumo de especies bajas en metilmercurio como son los peces más pequeños, especialmente en grupos de población más susceptibles como mujeres embarazadas, mujeres en fase de lactancia y niños.

Existen pruebas que detectan la presencia de cantidades altas de metales como el mercurio en diversos tejidos corporales, sangre, orina o pelo, pero solo se realizan en casos de sospecha de intoxicación por exposiciones excesivas, como les ocurre a determinados profesionales.

Estos días de vacaciones mis hijos se han acostumbrado a los hidratos de carbono, sobre todo a comer pasta, arroz y pan. ¿No será excesivo? ¿Cuál es la recomendación de ingesta de hidratos en niños de entre 4 y 9 años?

Uno de los alimentos primordiales en la alimentación de los niños son los hidratos de carbono o carbohidratos. Todo ese aporte de energía es fundamental en la infancia, sobre todo en su hijo de 4 años, que se encuentra en pleno proceso de desarrollo y crecimiento.

Los hidratos de carbono se clasifican en simples y complejos. Estos últimos son los que más se adecúan a las necesidades de sus hijos. Se pueden encontrar en los granos de cereales (trigo, arroz, centeno, maíz) y en los tubérculos (patata), y siempre es mejor que sean integrales, ya que contienen salvado y la fibra del cereal. Por su parte, los conocidos como hidratos de carbono simples son el azúcar y la saca-

rosa, utilizada en productos como dulces, golosinas, bollos, mermeladas, etc., que son los que conviene evitar.

La cantidad de las raciones de hidratos de carbono deben adecuarse a las necesidades individuales de cada uno de los niños, teniendo en cuenta el peso, la velocidad de crecimiento y el grado de actividad física. Es importante que ingieran la misma cantidad de energía que la que gastan para conseguir un balance energético. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan que, del total de la energía ingerida, entre un 45% y un 60% lo aporten los glúcidos o hidratos de carbono.



ABC DE LA NUTRICIÓN

El cacao y los flavanoles

La ingesta en la dieta diaria de 1,4 gramos de extracto de cacao tiene efectos beneficiosos para las personas con obesidad, según un estudio realizado por el Centro de Investigación en Nutrición de la Universidad de Navarra y liderado por la doctora Idoia Ibero de la Facultad de Farmacia y Nutrición. Gran parte de sus propiedades terapéuticas pueden atribuirse a unos compuestos, denominados flavanoles, un tipo de flavonoides presentes en grandes cantidades en los granos de cacao. Se trata de compuestos naturales que se encuentran abundantemente en las plantas y en los alimentos y bebidas de origen vegetal (leguminosas, frutas como la manzana y la uva, cacao, etc.). La investigación comprobó que los compuestos presentes en el cacao produjeron una reducción significativa en marcadores relacionados con riesgo cardiovascular. Además, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) indica que el consumo diario de 200 mg de flavanoles mejora la función endotelial, factor clave en la salud vascular. Pese a todo, según Ibero, para ingerir la dosis recomendada de este ingrediente en nuestra vida diaria sería necesario saber la cantidad de flavanoles presentes en los productos con cacao, una información que no suele aparecer en los envoltorios.

SE HABLE DE...

Consumo de comida rápida

El consumo de comida rápida crecerá en España un 50% en los próximos 5 años, según el estudio "El gasto en comida rápida 2015" elaborado por la escuela de negocios EAE Business School. Normalmente relacionamos comida rápida con comida basura, pero no siempre tiene que ser así. Para la doctora Irene Bretón, del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), los alimentos precocinados no tienen por qué ser necesariamente malos, dependerá del tipo de preparados y de compuestos que lleven y de cómo estén elaborados.

Aun así, expertos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) han advertido de que esta nueva tendencia de comida rápida y los nuevos formatos de establecimientos alejan a la sociedad de los patrones de la dieta mediterránea. Un ejemplo son los llamados *food trucks*, furgonetas donde se venden productos preparados en la calle (hamburguesas, sándwiches, perritos calientes y platos de cocina asiática, entre otros) con una gran cantidad de grasas saturadas y más sal, lo que influye negativamente en la salud. Otro inconveniente son los aditivos o condimentos fuertes que les añaden para estimular el apetito. Conviene, por tanto, elegir la opción más saludable y que el consumo de este tipo de comidas se realice de forma ocasional, sin abandonar nuestros patrones de alimentación.



LOS CONSEJOS DEL MES

Regular los horarios de comidas para prevenir el síndrome metabólico

Comer en horarios irregulares supone un mayor riesgo de padecer el síndrome metabólico, un conjunto de factores de riesgo que ocurren a la vez y que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad o la hipertensión arterial. Hay que tener en cuenta que los seres humanos nos regimos por un reloj biológico interno, o ritmo circadiano, que nos dicta cuándo debemos alimentarnos y dormir.

Dos estudios elaborados por investigadores de tres universidades británicas (el King's College de Londres y las universidades de Newcastle y de Surrey) han analizado el impacto sobre la salud de los horarios regulares o irregulares de las comidas. Concluyen que muchos de los procesos metabólicos asociados a la alimentación siguen un patrón circadiano. Es el caso del apetito, de la digestión y del metabolismo de las grasas, el colesterol y la glucosa. Así, la ingesta de alimentos puede alterar nuestro reloj biológico y, de la misma manera, nuestro reloj interno también está regulado por el ciclo día/noche, que puede afectar a nuestro modo de alimentarnos.

Otro estudio realizado por la Universidad de Barcelona y el Hospital Clínic de Barcelona con la colaboración de la Universidad de Murcia asegura que los horarios de las comidas pueden incidir en la pérdida de peso en pacientes con obesidad severa que se han sometido a cirugía bariátrica. La investigación afirma también que el horario de las comidas influye en el funcionamiento de los ritmos circadianos porque la alteración de esos ritmos puede influir en el desarrollo de la obesidad y del síndrome metabólico.

Con todo, diversos autores de las investigaciones afirman que la mayoría de las guías sobre alimentación se centran en "qué" debemos comer y ofrecen pocas recomendaciones sobre "cuándo" realizar las comidas a lo largo del día.

Leche de cabra para lactantes

Estudios elaborados en distintas partes del mundo, como España, Francia y Cuba, respaldan el consumo de la leche de cabra y su uso como base para la elaboración de leches de fórmula para lactantes, en sustitución de la leche de vaca. En 2011, un grupo de investigación del Departamento de Fisiología e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Matáix" de la Universidad de Granada demostró que la leche de cabra contiene muchos nutrientes que la hacen comparable a la leche materna. Dada sus características de mayor digestibilidad, tipo de grasas, tipo de proteínas y aporte mineral, la leche de cabra puede convertirse en un gran aliado de la nutrición y salud de los niños y toda la familia. El Consejo de Ministros aprobó en 2014 un Real Decreto que modificaba la regulación de los preparados para lactantes y de continuación para adaptarlos a la normativa europea, que entre otras cuestiones permite que estos productos puedan estar elaborados a partir de proteínas de leche de cabra y no solo de vaca o aislados de proteínas de soja como hasta ahora. Asimismo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, sus siglas en inglés) ha emitido en los últimos años dos dictámenes en los que concluye que las proteínas de leche de cabra pueden ser una fuente adecuada para los preparados para lactantes y de continuación.

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.