

Mastica más fruta de la que bebes

Existe una notable diferencia entre la fruta entera y el zumo, y son numerosas las razones por las que es mejor comerla que beberla



La comunidad sanitaria ha alabado en las últimas décadas las propiedades de los zumos de fruta. El objetivo era ingerir muchas vitaminas de manera sencilla, abundante y en cualquier lugar; y el razonamiento era, en apariencia, implacable: si la fruta es saludable, beber el zumo de tres o cuatro piezas lo será más, ahorrando el tiempo necesario en pelar, cortar y masticar fruta.

La industria alimentaria respondió con rapidez y eficacia a este mensaje, ya que supo aplicar la tecnología necesaria para producir y publicitar millones de litros de zumos, néctares y bebidas con variados formatos, envases, contenidos y diseños. Además, muchas familias comprobaron la buena aceptación que tenía entre la infancia y los jóvenes esta manera de "tomar" fruta.

Sin embargo, en la actualidad, los expertos advierten que los zumos, sean industriales o caseros, no pueden ni deben sustituir a la fruta entera, y no son recomendables para consumir a diario si se excede de un vasito.

Los motivos

La ciencia ha comprobado la diferencia que hay entre comer fruta y beberla. Al repasar las etapas anatómico-fisiológicas de la digestión, se comprende con facilidad la razón por la que comer fruta es una actitud más saludable:

1 Masticación

La presencia de sólidos dentro de la boca estimula de manera refleja movimientos rítmicos de masticación que harán ascender y descender las mandíbulas, mientras los dientes cortan y trituran el alimento. De este modo, las membranas de celulosa que envuelven

las partes nutritivas de la fruta quedan despedazadas, con lo que serán más fáciles de digerir por las enzimas digestivas.

Además, el inicio de la masticación avisa de forma automática al cerebro de que comenzará una ingesta de alimento y el cerebro mandará señales al estómago y a los intestinos para que comiencen a segregar las sustancias necesarias para el buen funcionamiento de todo el aparato digestivo.

Si no se usan con frecuencia los músculos y dientes que intervienen en la masticación, es fácil que las encías y la dentadura se debiliten y pierdan fuerza, ya que al masticar se estimula un ligamento que sujeta las piezas dentarias a la mandíbula.

2 Salivación

En la boca, coincidiendo con los movimientos masticatorios, comienza la digestión mediante la liberación de secreciones proteicas. Al estar el alimento sólido en la boca, mientras se mastica despacio, también se liberan (a partir de la saliva) sustancias bactericidas -que ayudan a prevenir las caries- y enzimas proteolíticas -que ayudan a digerir las proteínas que contienen los alimentos-.

3 Absorción

Para que los alimentos se absorban de manera apropiada en el aparato digestivo, es fundamental que permanezcan el tiempo adecuado en cada una de sus partes. Así, se forma en el interior una masa o papilla que avanza mediante contracciones reguladas por mecanismos complejos neurohormonales. La presencia mecánica de

los alimentos en diferentes zonas del tubo digestivo hace que se segreguen cantidades adecuadas de jugos digestivos, que actúan como lubricantes para impedir lesiones en el epitelio (tejido que recubre la superficie externa del cuerpo y ciertos órganos interiores).

Por eso, ingerir el zumo de tres o cuatro naranjas hace que fluya a toda velocidad un torrente líquido lleno de azúcares y con sus correspondientes calorías (el triple o cuádruple que si se come una pieza de fruta). Y ello tiene una repercusión metabólica muy distinta a la que se produce cuando el bolo alimenticio progresa por el intestino a un ritmo adecuado, liberando los azúcares contenidos de manera mucho más lenta (además de en menor cantidad) y dando tiempo al organismo a responder con eficacia para que no haya picos elevados y súbitos de glucosa en sangre.

Por todos estos motivos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica los azúcares que se obtienen exprimiendo la fruta (aunque sea en casa) como libres y los incluye en el mismo grupo que los azúcares añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores.

4 Distensión

La distensión de la pared intestinal por la ocupación del alimento sólido activa también terminaciones nerviosas parasimpáticas que aumentan el ritmo de secreción glandular. Por eso, si se bebe un zumo en lugar de comer fruta, no se activaría con eficacia el sistema nervioso entérico (que controla el aparato digestivo).

5 Fibra

Al tomar solo zumo o jugo, se desprecia casi toda la fibra, además de algunas vitaminas, fitoquímicos (algunos de ellos antioxidantes) y compuestos diversos que se quedarán en el exprimidor.

La fibra, entre otras múltiples funciones, ayuda a modular los altibajos de la producción de insulina tras la ingesta de hidratos de carbono, además de prolongar la sensación de saciedad, por lo que se tardará más tiempo en tener hambre otra vez. La fibra también ayuda a la defecación porque absorbe agua y proporciona consistencia a las heces.

6 Saciedad

Como el zumo ocupa menos sitio en el estómago que la masa resultante de la masticación y salivación de una o dos piezas de fruta entera, no se activan los receptores de distensión ubicados en el estómago, por lo que el cerebro no percibe bien las calorías líquidas que han entrado con tanta rapidez. En consecuencia, no se produce la sensación de saciedad, algo que es fundamental para que el cuerpo sepa que está lleno y no le apetezca ni necesite ingerir más alimento.

Estas calorías líquidas ingresan en el organismo sin que la persona apenas se entere, por lo que en el desayuno, por ejemplo, si en vez de comer una naranja bebe el zumo de tres, al no saciarse, irá a por rebanadas de pan, galletas o cualquier pieza de bollería. La suma total de energía excederá lo razonable para el ritmo actual de vida.