

UN ALIMENTO para cada órgano

Mientras que el cerebro se alimenta de glucosa y vitaminas, los ojos necesitan de las vitaminas A, C y E y el corazón exige alimentos sanos

La alimentación y el buen funcionamiento de cada órgano forman un tándem inseparable; sin una buena nutrición, el órgano corre el riesgo de deteriorarse y no funcionar como debiera. Por lo tanto, es importante saber que el cerebro requiere de glucosa y vitaminas para optimizar sus conexiones, que el aparato circulatorio se rige por el buen tono de las arterias y la fluidez de la sangre, que los huesos son el reservorio de diversos minerales cuya homeostasis (la tendencia de los organismos vivos y otros sistemas a adaptarse a las nuevas condiciones y a mantener el equilibrio a pesar de los cambios) es a su vez regulada por los riñones y que el hígado es muy susceptible a determinados componentes de los alimentos, tanto para su degeneración y enfermedad, como para su recuperación y capacidad depurativa.

PARA LOS OJOS. Los ojos son órganos muy sensibles a la nutrición. Las vitaminas A, C y E y los antioxidantes (luteína y zeaxantina) son esenciales y actúan de manera específica sobre las



partes del ojo responsables de la visión, como la retina, el cristalino y la mácula. Su presencia es indiscutible para la correcta función ocular. Numerosos estudios clínicos concluyen que bajos niveles de antioxidantes en el plasma sanguíneo se asocian a patologías oculares degenerativas como cataratas y degeneración macular.

Este hecho, traducido al ámbito nutricional, se concreta en que los alimentos que no pueden faltar como parte de la alimentación diaria son los siguientes: verduras verdes (espinacas, brócoli, coles, acelgas, achicoria, además de zanahorias), frutas naranjas (cítricos, melocotones, melón) y frutas del bosque (moras, arándanos, frambuesas y fresas silvestres). En la variedad de alimentos se halla la clave para procurar una buena salud ocular: mayor sensibilidad visual, mejor visión central que permite realizar sin dificultad tareas como leer, ver la televisión o reconocer caras, y menor riesgo de desarrollar patologías oculares degenerativas. Respecto a los suplementos antioxi-

dantes, hay indicios de que altas dosis de beta-carotenos aumentan el riesgo de aparición de la degeneración macular (un trastorno ocular que destruye lentamente la visión central y aguda). Ahora bien, un complemento nunca debe usarse como tratamiento de base, ni como sustitutivo de una adecuada alimentación.

EL SISTEMA RESPIRATORIO TAMBIÉN COME. Continuos catarros, sinusitis, mocos y flemas, asma y bronquitis son las afecciones respiratorias más comunes. Los neumólogos instan a que una buena salud respiratoria pase por una correcta nutrición, con presencia obligada de antioxidantes (vitaminas A, C y E y selenio). La vitamina A se ha revelado muy útil en la regeneración de las mucosas -dañadas e inflamadas en el asma-, la bronquitis y la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).

Los expertos advierten que la mucosidad que acompaña a muchos trastornos respiratorios, y la dificultad para respirar provocada por la inflamación de las mucosas, obligan a modificar ■■■



■ Para cuidar la salud de los ojos, en la dieta no deben faltar verduras verdes frutas naranjas y frutas del bosque

■ Las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir con una adecuada selección de alimentos



■■■ la dieta. Esta debe reunir una mayor cantidad de alimentos con carácter expectorante y antiinflamatorio como ajos, cebollas, puerros, rábano y rabanitos. Todos favorecen la inhalación. Además, conviene beber más líquidos (incluidas las infusiones de jengibre) ya que hace más fluidas las secreciones nasales.

Las medidas dietéticas más recientes avaladas por expertos en enfermedades respiratorias se centran en la importancia de los ácidos grasos omega-3 (más pescado azul en la dieta) debido al papel antiinflamatorio en las mucosas respiratorias, con resultados positivos en trastornos como la bronquitis y la EPOC.

LOS ALIMENTOS SANOS PARA EL CORAZÓN. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en España. En gran medida, su prevención reside en una adecuada selección de alimentos. Tres son los componentes clave para la buena nutrición del corazón y de las arterias: las grasas insaturadas, la fibra y los antioxidantes.

Una dieta es cardiosaludable si al mismo tiempo que suma grasas buenas como las poliinsaturadas (en particular, los ácidos grasos omega-3, característicos del pescado azul y los frutos secos) y monoinsaturadas (aceite de oliva virgen extra y aguacate), resta grasas malas (las saturadas y las grasas trans). El fin terapéutico es regular solo con dieta los niveles de colesterol y triglicéridos, así como la densidad de la sangre, con el propósito de evitar la obstrucción arterial y reducir el riesgo de patología cardiovascular (infarto) o cerebrovascular (ictus, embolia).

Con el fin de minimizar el aporte de las saturadas, se debe abandonar el hábito de comer a diario o semanalmente carnes grasas, derivados –embutidos, tocino–, leche y derivados grasos –leche entera, quesos curados, nata, mantequilla– y bollería elaborada con

aceite de coco o palma. Respecto a las grasas trans, el consejo es eliminarlas radicalmente de la dieta, dado que su perjuicio es mayúsculo: elevan las tasas de LDL-c o colesterol malo y reducen los niveles de HDL-c, colesterol bueno. Basta leer la lista de ingredientes para identificar qué alimentos llevan grasas trans (aparecen como ‘grasas parcialmente hidrogenadas / aceites parcialmente hidrogenados): bollería, repostería, precocinados, etc.

La fibra y los antioxidantes juegan un papel indiscutible en una dieta cardiosaludable. La fibra dietética elimina parte del colesterol junto con las heces, por lo que contribuye a reducir sus niveles en sangre. La ingesta diaria y abundante de hortalizas, verduras, frutas, frutos secos, legumbres y cereales integrales es fundamental para procurar al organismo la dosis diaria precisa de fibra, antioxidantes, potasio y magnesio, nutrientes todos ellos que intermedian en la salud de corazón y arterias.

VERDURAS VERDES PARA EL HÍGADO. Una adecuada selección de alimentos normaliza la función de hígado y vesícula biliar, órganos claves para la eliminación de residuos acumulados (residuos de medicamentos, pesticidas, metales pesados, etc.). Los síntomas más leves de una sobrecarga hepática son fáciles de identificar, aunque pocas veces se asocian al malestar de este órgano: prurito o picor en la piel, dolor de cabeza, fatiga o malestar digestivo con pérdida de apetito, dolor, náuseas y vómitos. Los grupos de alimentos que mejoran la función hepática son: cereales integrales como el trigo (en grano, bulgur, cuscús), legumbres (guisantes), verduras verdes, germinados y hortalizas fermentadas como el chucrut. Además, para el cuidado dietético del hígado es preciso atender las cocciones y tender a realizar elaboraciones suaves: al vapor, hervidos durante corto tiempo, escaldados... ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.esw



NUTRIR AL QUE NUTRE: ESTÓMAGO, PÁNCREAS E INTESTINOS

El páncreas y los intestinos sintetizan las enzimas necesarias para digerir los azúcares, proteínas y grasas. La buena digestión es el paso previo imprescindible para el buen funcionamiento de las células y, en consecuencia, de todos y cada uno de los órganos y sistemas que componen el cuerpo humano.

Para cuidar de estos órganos digestivos la dieta debe incluir hortalizas de raíz, como la zanahoria o las redondas como la remolacha, la calabaza y la cebolla, más dulzonas porque absorben los nutrientes de la tierra y los asimilan en forma de azúcares. Sucede lo mismo con las frutas recogidas en su momento óptimo de maduración, su temporada natural. La ingesta diaria de estos alimentos equilibra la función de los órganos digestivos. En este sentido, la cocina juega un papel fundamental para obtener el máximo dulzor natural de los alimentos sin necesidad de añadir azúcares: con el uso de especias que aportan dulzor y potencian el sabor dulce natural del alimento (canela, nuez moscada, cardamomo, anís, clavo, vainilla), mediante la cocina con frutas desecadas y a través de la elaboración de cocciones largas y su posterior rehogo a fuego lento.