

# Buenos propósitos dietéticos para el nuevo año

Consumir de manera prioritaria alimentos de origen vegetal, limitar los cereales refinados y las bebidas azucaradas y moderarse con la comida rápida deben ser los principales

Arranca un nuevo año: doce meses por delante en los que cumplir buenos propósitos, nuevas metas o al menos continuar intentándolo. A todas luces, cuidar un poco más la alimentación estará presente en muchas de esas listas de buenos deseos. En 2014 debemos ser conscientes de la importancia de seguir unos buenos hábitos dietéticos. Pero, además, de que una buena alimentación debe ir de la mano de la práctica habitual de ejercicio físico, de evitar fumar, de intentar mantener un peso saludable y de enfocar la vida con positivismo. No existe fármaco más barato y eficaz para mejorar la salud que la combinación de tales hábitos.

## Las dietas insanas, cada vez más presentes

Hace apenas 30 años, PubMed, la base de datos de estudios biomédicos, publicaba unos 2.200 artículos científicos en los que aparecía la palabra "nutrition" (nutrición). En 2013, la cifra ha ascendido a casi 17.400, ocho veces más. Si añadimos otras palabras a la búsqueda (dieta, alimentación, alimentos, etc.) nos encontraremos ante un montante de estudios que requiere seis ceros para nombrarlos. Analizarlos en busca de una respuesta sobre cuál es la manera más saludable de alimentarse requiere de amplios conocimientos de la materia (y mucha paciencia). Por suerte, esta tarea la acaba de realizar un equipo de científicos suecos.

Sus principales conclusiones veían la luz el pasado mes de marzo en la revista científica Food & Nutrition Research (Investigación en Alimentación y Nutrición). El estudio comienza por insistir en la importancia de adquirir unos buenos hábitos de alimentación. Máxime en el contexto actual en el que las dietas insanas se extienden a todo el mundo a un ritmo acelerado, según declaran los autores del trabajo. Un contexto en el que cada vez se observan más casos de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. De hecho, la Organización Mundial

(OMS) las denomina ya como "enfermedades no transmisibles".

Entre ellas hay tres que se relacionan de manera muy estrecha con las "dietas malsanas" (así las llama la OMS) y cuya peligrosidad la reflejan las siguientes cifras: enfermedades cardiovasculares (responsables de 17 millones de muertes al año), cáncer (7,6 millones) y diabetes (1,3 millones). Estas enfermedades son la principal causa de mortalidad en el mundo, ya que causan el 60% de todas las muertes.

## Lo más recomendable

Hay muchas otras patologías vinculadas con una mala dieta, como ciertos trastornos musculoesqueléticos, respiratorios o mentales. Por todo ello, los investigadores suecos quisieron determinar cuál es el patrón dietético más recomendable para prevenir enfermedades como las citadas. Su trabajo de revisión de la literatura científica concluye que las dietas que se asocian a un menor riesgo de sufrir la mayoría de enfermedades crónicas son las que cumplen estas tres características:

- └ Tienen como base el consumo de alimentos de origen vegetal: verduras, hortalizas, frutas frescas, frutos secos, legumbres y cereales integrales (arroz integral, pasta integral, pan integral).
- └ Presentan un menor consumo (pero frecuente), de pescado, lácteos bajos en grasas y aceites vegetales.
- └ Muestran ingestas muy bajas de cereales refinados (pan, arroz y pasta blanca), azúcar o alimentos azucarados (bollería, repostería, bebidas azucaradas) y carnes rojas o procesadas.

Para los investigadores suecos, el patrón de dieta saludable recibe diferentes nombres en función del país o también de la investigación de base que lo ha evaluado ("dieta mediterránea", "dieta DASH", "patrón prudente", etc.), pero siempre presenta la anterior composición similar.

## Lo menos

En este trabajo también se realizó una tarea inversa, es decir, detallaron qué tienen en común los patrones de alimentación que incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Sus características generales son las siguientes:

- └ Predominio en el consumo de carnes rojas y procesadas.
- └ Abundancia de "comida rápida" ("fast food").
- └ Mayor consumo de cereales refinados que integrales.
- └ Consumo habitual de productos de confitería, dulces, bebidas azucaradas y de alimentos muy procesados.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## LA LISTA DE DESEOS

Además de todo lo dicho hasta ahora, conviene recordar que toda dieta sana debe ser compatible con la posibilidad de compartir sonrisas en la mesa. Incluso hay quien dice que son más importantes para la salud que lo que hay en el plato. 2014 es un año ideal para:

- Olvidarse de "hacer dieta", un concepto que suele tener una connotación negativa y centrarse en aprender, día a día, los buenos hábitos dietéticos.
- Se puede empezar por añadir a nuestra lista de platos aquellos en los que haya una gran proporción de alimentos de origen vegetal. Y eso no significa "ensalada verde" (que también) sino probar y experimentar con la amplia lista de hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos que ofrece la naturaleza.
- Si todo ello se combina con la ingesta de alimentos integrales y se controla el consumo de dulces, la dieta además de rica en nutrientes necesarios y vitaminas se convierte en equilibrada y variada.
- ¿Por qué no unas albóndigas de garbanzos salteados con puerro y arroz? ¿Y qué tal una sopa de lentejas aromatizadas con piel de naranja? ¿Quién se resiste a una lasaña de setas con calabaza a la plancha?
- La cocina saludable consiste en saber qué ingredientes usar y ser conscientes de que las posibilidades son infinitas y casi siempre deliciosas.