

Investigadora
científica y presidenta
de la FESNAD

Ascensión e Marcos Sánchez

“Sería deseable que la información del alimento fuera lo más concisa, informativa y clara posible”

Ascensión Marcos Sánchez tiene un currículum tan dilatado y relevante que cuesta resumirlo en pocas líneas. Doctora en Farmacia y experta en inmonstración –una disciplina que estudia los aspectos de la nutrición que influyen en el desarrollo y el funcionamiento del sistema inmunitario–, ha participado en infinidad de proyectos y estudios a lo largo de las últimas dos décadas, ya sea como investigadora principal o como colaboradora. Su extensa y fructífera carrera ha sido reconocida con más de una decena de premios –el más reciente, entregado hace apenas unos meses– que apuntalan su labor en el ámbito de la nutrición. Miembro de diversas sociedades científicas y de juntas directivas de prestigiosas entidades, esta profesora de investigación en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ocupa en la actualidad la presidencia de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación

y Dietética (FESNAD). Desde su punto de vista, uno de los principales problemas es que la población, en general, no tiene acceso a una buena educación nutricional.

¿Hasta qué punto incide la alimentación en la salud? Tanto la alimentación como la situación nutricional que nos genera lo que comemos están íntimamente relacionadas con la salud.

¿Los consumidores somos conscientes de esta relación? Falta mucho camino por recorrer. Esto es lo que saco en claro cuando alguien me dice que come bien, pero que le sobran 20 kilos, y es de lo más común.

Con frecuencia vemos cómo se atribuyen propiedades sanadoras –casi milagrosas– a alimentos concretos. Usted es experta en inmonstración, ¿qué opina al respecto? Que es una atrocidad, pero es difícil ir en contra de un monstruo como Internet en el que, desgraciadamente, no todo lo que se incluye es cierto. Hay también muchos

“No hay que demonizar nada. Todo depende de la frecuencia con la que se ingieren los alimentos”

intereses comerciales que son capaces de encumbrar un producto determinado o tirarlo a la basura si hace falta cuando en ninguno de los dos casos esté justificado.

El etiquetado nutricional debería reflejar en detalle el contenido del alimento. ¿Esto se cumple?

En muchas ocasiones no se cumple. Esto es un gran hándicap, ya que es importante conocer lo que uno va a comer para poder valorar hasta qué punto lo puede ingerir con mayor o menor frecuencia.

Da la sensación de que persiste cierta opacidad, como el uso intencionado de eufemismos o sinónimos para camuflar ciertos nutrientes. Sí, desgraciadamente así es.

¿Cómo valora el uso de herramientas gráficas, como el semáforo nutricional? ¿Si la información nutricional fuera más visual y fácil de interpretar, nos ayudaría a comer mejor? Haría falta, ante todo, una buena educación nutricional. No estoy hablando solo de los colegios, que es fundamental, sino también de educación a toda la población. Mucha gente come solo aquello que le gusta, pero no sabe hasta qué punto lo puede tomar con mayor o menor frecuencia. Dependiendo del tipo de alimento que esté escogiendo, lo tendrá que tomar de forma ocasional o a diario por las consecuencias metabólicas que lleve consigo, pero una gran parte de la población no es consciente de esto.

De un tiempo a esta parte, el azúcar está en el centro del debate. ¿Es exagerado o hacía falta ponerlo sobre la mesa? Hasta un punto. En mi opinión y en la de muchos compañeros profesionales de la nutrición, es necesario seguir las normas de la Organización Mundial de

la Salud (OMS), pero tampoco hay que demonizar a ningún alimento. Sí hay que vigilar la frecuencia de su consumo para que no cause riesgo de enfermedad.

¿Cree que gravar alimentos azucarados puede contribuir a reducir su ingesta? Lo más importante es que la población sea consciente de lo que es bueno y lo que no es tan bueno. Empezar por gravar los alimentos azucarados podría ser un medio de reducir su ingesta, pero todavía está por ver el éxito de esta medida. Habría que hacerlo también con todos aquellos productos que tienen grasas saturadas, que muchas veces figuran en el etiquetado como grasas vegetales, algo que es ambiguo y no esclarece en absoluto cuál es la composición. Como todos sabemos, la ingesta de grasa saturada no es beneficiosa para la salud en altas cantidades, como tampoco lo es el consumo de azúcar en exceso.

¿Se tendría que regular el sector alimentario de manera similar al farmacéutico, donde los envases ofrecen información precisa y fiable del contenido? Sería deseable que la información del alimento fuera lo más concisa, informativa y clara posible.

En la última década se ha luchado contra cuestiones muy concretas que afectan a la salud: el tabaco, la sal, ahora el azúcar... ¿Qué es lo siguiente? Tenemos muchas materias pendientes, pero, sobre todo, sigo pensando que no hay que demonizar nada. Todo depende de la frecuencia con la que se ingieren los alimentos y de si nuestra dieta es variada y moderada. De lo que sí soy partidaria es de eliminar por obligación el tabaco porque está completamente justificado cuáles son los perjuicios y los riesgos.

Acrilamida, nitritos, nitratos... ¿Qué riesgos reales suponen para la salud? Pueden ser muy perjudiciales, aunque, como siempre, que den lugar a una patología determinada dependerá de qué alimentos estamos ingiriendo, en qué cantidad y con qué frecuencia.

Cada vez hay más información sobre alimentación y nutrición al alcance de las personas. Sin embargo, todavía triunfan las dietas milagrosas. ¿Por qué sucede esto? Esto falla por una falta de educación nutricional. Desgraciadamente, las autoridades encargadas de la educación en nuestro país no han tenido a bien que exista desde los primeros años una asignatura de nutrición y de buenos hábitos, no solo de alimentación, sino de estilo de vida. Hay un gran desconocimiento por parte del profesorado y de los propios padres. No olvidemos que lo que el niño ve en su casa es lo que va a tomar de ejemplo en su día a día.

La alimentación ocupa un espacio creciente en los medios. ¿Los periodistas deberíamos especializarnos en nutrición, en periodismo alimentario, para ofrecer mejor información? Por supuesto, no estaría de más, aunque está claro que la integración del conocimiento de la nutrición y la forma de difundir este conocimiento es lo que hará que finalmente el mensaje llegue adecuadamente a toda la población.

¿Hacen seguimiento, desde la FESNAD, de las informaciones que se difunden en los medios? Sí, lo estamos haciendo. Nos interesa fundamentalmente saber qué noticias se están dando, la difusión que tienen y cómo atajar las noticias erróneas que se difunden con mucha mayor profusión de la deseable.



“Haría falta una buena educación nutricional para toda la población”

Los blogs de nutrición van en aumento. Algunos reciben muchas visitas y atienden consultas; son fuente de información y opinión, aunque no siempre publican información veraz y contrastada. ¿Percibe que hay intrusismo profesional? Lo que hay verdaderamente, por parte de la gente que piensa que habla ex cátedra, es un nivel muy alto de inconsciencia del mal que está provocando en el consumidor, ya que se mezclan conceptos sin justificación alguna, además de dar una información muy engañosa. Creo que ellos mismos tampoco se hacen ningún favor jugando de este modo con la falta de formación de la población en materia de nutrición, un tema del que parece que todos podemos hablar como si hubiéramos profundizado en su conocimiento.

¿Qué puede hacer una persona para detectar que una propuesta dietética o nutricional no es de fiar? Es complicado, precisamente, por esa falta de educación nutricional que se extiende en la población en general.

¿Cuáles son los temas prioritarios para la FESNAD en este momento? Desde FESNAD estamos valorando de qué modo se puede ayudar a las personas para que no sean engañadas por encantadores de serpientes que publicitan una reducción de peso excesiva en un mes sin indicar los riesgos metabólicos que ello pueda llevar consigo. También estamos trabajando en un proyecto con la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) y la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) para frenar el avance del sobrepeso y la obesidad infantil en nuestro país. Además, desde 2003 la FESNAD celebra el Día Nacional de la Nutrición en colaboración con la AECOSAN. Enviamos información y mensajes sobre determinados grupos de alimentos, o enfocados hacia la salud, a distintos colectivos de profesionales y a la población en general.

✚ www.consumer.es