



os expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

A miña filla de 8 anos ten asma e sempre ten moitos mocos. Lin en internet que é bo que deixe de tomar leite e derivados para deixar de producilos. É certo ou falso?



Os mocos son un mecanismo de defensa que xeran as nosas vías respiratorias para defenderse das infeccións. Así, se o leite ou os seus derivados incrementasen a produción de mucosidades (que non o fan), poderíamos afirmar que o seu consumo supón unha vantaxe para lles facer fronte ás infeccións, máis ca unha desvantaxe, polas molestias dos mocos que supostamente produce. En calquera caso, un rigoroso estudo publicado en decembro de 2005 revisou a base científica deste rumor. Investigadores da Unidade de Alergolóxía do Hospital Universitario de Zúric (Suíza) investigaron se os lácteos incrementaban a produción

de mocos nos humanos. Os resultados da súa investigación, publicada na revista *Journal of the American College of Nutrition*, foron o suficientemente explícitos: "As recomendacións de absterse de tomar produtos lácteos de acordo coa crenza de que inducen os síntomas da asma non teñen sustento na literatura científica". Máis recentemente, en febreiro de 2012, o Departamento de Pediatría do hospital de nenos de Vancouver (Canadá) respondeu a mesma pregunta que aquí se formula na revista científica *Canadian family physician*. As súas palabras tamén foron claras: "O leite non debe ser eliminado nin restrinxido".

Dende que tiver fillos, teño moitas varices nas pernas. Pode influír a dieta en aliviar as molestias que provocan?



Ter fillos incrementa o risco de padecer varices. De feito, é algo que lle sucede a unha gran parte das mulleres e, en xeral, non reviste graves problemas, salvo os estéticos. Non obstante, nalgúns casos acompáñase de dor e molestias. O primeiro que se debe facer é acudir ao médico para que valore a gravidade das varices. Dende un punto de vista dietético, convén mellorar a dieta en xeral, diminuír o consumo de sal ou alimentos sal-

gados, tomar pan sen sal –o ideal é que sexa integral– e diminuír de forma considerable o consumo de embutidos, queixos ou pratos preparados... En persoas con exceso de peso, a diminución de peso corporal acompáñase dunha mellora clara nos síntomas. Aínda que non é un aspecto estritamente dietético, convén lembrar que o exercicio físico tamén mellora de forma substancial os síntomas das veas varicosas.



ABC DA NUTRICIÓN

Hipercolesterolemia

A hipercolesterolemia é un desaxuste caracterizado pola presenza de niveis elevados do colesterol no sangue. En xeral, considérase hipercolesterolemia se os valores de colesterol total son iguais ou superiores a 240 mg/dl, aínda que non existe un criterio universalmente aceptado para definir esta desorde; de feito, hai entidades que indican que existe hipercolesterolemia cando o colesterol total é igual ou superior a 200 mg/dl. A interpretación dos valores realízase o médico en relación con outras condicións de saúde e factores de risco. A elevación do colesterol asóciase cun claro aumento do risco de desenvolver unha enfermidade coronaria, así que a clave é prever a súa aparición. Para iso, debe seguirse unha dieta saudable baseada nunha variedade de alimentos de orixe vexetal e nun menor consumo de alimentos de orixe animal e, en canto aos alimentos superfluos (bolos, carnes vermellas, doces...), a súa inxestión ha de ser ocasional. O papel do exercicio físico é crucial: débese realizar un mínimo de 30 minutos diarios de exercicio físico.

FÁLASE DE...

O "semáforo nutricional" pode mellorar a dieta dos adolescentes

Un estudo publicado en maio deste ano na prestixiosa revista *Public Health Nutrition* comparou o efecto que exercen, nos adolescentes, dous modelos de presentación da información nutricional nas etiquetas dos alimentos. Trátase dun estudo con 81 adolescentes sans de idades comprendidas entre os 14 e os 16 anos, que foron expostos ao chou a dúas condicións de selección de alimentos: unhas etiquetaxes cun código de cores (o chamado "semáforo nutricional") e outras cunha etiquetaxe idéntica á anterior, pero sen cores. O estudo, realizado por investigadores da Unidade de Nutrición da Universitat Rovira i Virgili (Reus, Tarragona), observou que a gran maioría dos adolescentes atoparon máis comprensible a etiquetaxe con cores e tamén constatou que a súa capacidade para elixir unha dieta máis próxima ás recomendacións nutricionais en canto a enerxía, azucre, graxa total e sal foi maior cando foron expostos a esa etiquetaxe. Tal e como recolleu o portal Food Navigator o 17 de xuño de 2013, os autores centráronse en adolescentes debido a que "son moi sensibles en canto á súa dieta e á súa imaxe corporal e, á vez, moi vulnerables ás técnicas de mercadotecnia usadas para influír as seleccións dos consumidores".

OS CONSELLOS DO MES

Evitar gases coa dieta

Para seguir unha dieta sa débese aumentar o consumo de froita, verdura, legumes e cereais integrais. Non obstante, iso pode xerar molestos gases, certo malestar intestinal e inchazo. Trátase de algo normal que non reviste maior gravidade e que é transitorio. Acontece porque a flora intestinal, moi sensible a cambios dietéticos (sobre todo se son bruscos), non está "acostumada" a tomar esa dose de fibra dietética, típica dos alimentos de orixe vexetal. Para solucionar este inconveniente, recoméndase aumentar de xeito progresivo o consumo destes alimentos. Outros consellos que convén ter en conta son:

- Cociñar ben os legumes.
- Distribuír as inxestións. É mellor dividir as comidas en seis veces ao día en dúas. O intestino "prefire" que a fibra lle chegue "pouco a pouco".
- Mastigar ben os alimentos.
- Beber auga. Isto é necesario porque a fibra absorbe moita auga no proceso dixestivo.
- As bebidas carbonatadas, como os refrescos ou a cervexa, tamén contribúen ao exceso de gas.

Se estás embarazada, conxela o xamón

En 2006, unha guía recomendoulle a todas as xestantes non consumir embutidos, nin produtos elaborados con carne crúa, se non se conxelaban previamente (por exemplo, chourizo ou xamón curado). A guía foi editada polo Ministerio de Sanidade, coa colaboración de Unicef, a Sociedade Española de Medicina de Familia e Comunitaria (semFYC), a Sociedade Española de Endocrinoloxía e Nutrición (SEEN), a Asociación Española de Matronas (AEM), a Sociedade Española de Xinecoloxía e Obstetricia (SEGO) e a Federación Española de Asociacións de Espiña Bífida e Hidrocefalia (FEBHI). En maio de 2013, a Asociación Española de Pediatría sumouse a esta recomendación. Aconsellou as xestantes de que as carnes debían estar ben cociñadas ou manterse conxeladas a 22º C baixo cero durante uns dez días. E o mesmo co peixe, o xamón e a carnicería crúa. Todo iso é para prever que as xestantes se contaxien cun parasito denominado *Toxoplasma gondii*. A infección con este parasito fóra do embarazo non adoita revestir gravidade. A maioría das infeccións non producen síntomas ou son similares aos dunha gripe moderada. Non obstante, no embarazo a infección pode xerar danos en diversos órganos do feto e pode causar abortos ou malformacións conxénitas. A gravidade da enfermidade depende da fase de xestación no momento da infección.



O obxecto do Consultorio Nutricional é ofrecer unha resposta ás dúbidas que lles poidan xurdir aos consumidores sobre calquera aspecto vinculado coa alimentación, coa nutrición e coa dietética. Os nosos expertos nutricionistas seleccionarán, de entre todas as cuestións que cheguen a través do consultorio en liña, dispoñible en www.consumer.es/alimentacion, dúas consultas, que se responderán nesta sección da revista.