

Bos propósitos dietéticos para o novo ano

Consumir sobre todo alimentos de orixe vexetal, limitar os cereais refinados e as bebidas azucradas e moderarse coa comida rápida

Arranca un novo ano e, polo tanto, temos doce meses por diante nos que tentaremos cumprir cos bos propósitos e atinxir novas metas ou, polo menos, procurarémolo. Evidentemente, coidar un pouco máis a alimentación estará presente en moitas desas listas de bos desexos. En 2014, debemos ser conscientes da importancia que ten seguir uns bos hábitos dietéticos e tamén de que unha boa alimentación ha de ir da man da práctica habitual de exercicio físico, de evitar fumar, de intentar manter un peso saudable, de promover a lactación materna e de enfocar a vida con positivismo. Non existe fármaco máis barato e eficaz para mellorar a saúde que a combinación destes hábitos.

As dietas insás, cada vez máis presentes

Hai apenas 30 anos, a base de datos de estudos biomédicos PubMed publicaba uns 2200 artigos científicos nos que aparecía a palabra nutrición. En 2013, a cifra ascendeu a case 17.400, oito veces máis. Se lle engadimos outras palabras á busca (dieta, alimentación, alimentos etc.), atoparémolos ante un montante de estudos que require seis ceros para nomealos. Analízalos na busca dunha resposta sobre cal é o xeito máis saudable de alimentarse require de amplos coñecementos da materia (e moita paciencia). Por sorte, esta tarefa acábala de realizar un equipo de científicos suecos e as súas conclu-

sións, malia que non son inesperadas, son dunha importancia capital para a saúde da poboación.

As súas principais conclusións vían a luz o pasado mes de marzo na revista científica *Food & Nutrition Research (Investigación en Alimentación e Nutrición)*. O estudo comeza por insistir na importancia de adquirir uns bos hábitos de alimentación. E máis no contexto actual no que as dietas insás se estenden a todo o mundo a un ritmo acelerado, segundo declaran os autores do traballo. Un contexto no que cada vez se observan



máis casos de enfermidades crónicas relacionadas coa alimentación. De feito, a Organización Mundial da Saúde (OMS) denomínaas xa como "enfermidades non transmisibles".

Entre elas, hai tres que se relacionan de xeito moi estreito coas "dietas malsás" (así as cualifica a OMS) e cuxa perigosidade se reflicte nas seguintes cifras: enfermidades cardiovasculares (responsables de 17 millóns de mortes/ano), cancro (7,6 millóns de mortes/ano) e diabetes (1,3 millóns de mortes/ano). Estas enfermidades son a principal causa de mortalidade no mundo, xa que causan o 60 % de todas as mortes.

O máis recomendable

Hai moitas outras patoloxías vinculadas cunha mala dieta, como certos trastornos musculoesqueléticos, respiratorios ou mentais. Por todo iso, os investigadores suecos quixeron determinar cal é o patrón dietético máis recomendable para previr enfermidades como as citadas. O seu traballo de revisión da literatura científica conclúe que as dietas que se asocian a un menor risco de sufrir a maioría de enfermidades crónicas son aquelas que cumpren estas tres características:

- └ Teñen como base o consumo de alimentos de orixe vexetal: verduras, hortalizas, froitas frescas, froitos secos, legumes e cereais integrais (arroz integral, pasta integral, pan integral).
- └ Presentan un menor consumo, aínda que frecuente, de peixe, lácteos baixos en graxas e aceites vexetais.
- └ Mostran inxestións moi baixas de cereais refinados (pan, arroz e pasta branca), azucre ou alimentos azucrados (bolos, repostería, bebidas azucradas) e carnes vermellas ou procesadas.

Para os investigadores suecos, o patrón de dieta saudable recibe diferentes nomes en función do país ou tamén da investigación de base que o avaliou (dieta mediterránea, dieta DASH, patrón prudente etc.), pero sempre presenta unha composición similar á anterior.

O menos

Neste traballo tamén se realizou unha tarefa inversa; é dicir, detallaron que é o que teñen en común os patróns de alimentación que incrementan o risco de padecer enfermidades crónicas. As súas características xerais son as seguintes:

- └ Predominio no consumo de carnes vermellas e procesadas.
- └ Abundancia de "comida rápida" (*fast food*).
- └ Maior consumo de cereais refinados ca integrais.
- └ Consumo habitual de produtos de confeitaría, doces, bebidas azucradas e de alimentos moi procesados.

➔ www.consumer.es

A LISTA DE DESEXOS

Ademais do dito ata agora, convén lembrar que toda dieta sa debe ser compatible coa posibilidade de compartir sorrisos na mesa. Mesmo hai quen di que son máis importantes para a saúde que o que hai no prato. E 2014 é un ano ideal para:

- Esquecerse de "facer dieta", un concepto que adoita ter unha connotación negativa, e para centrarse en aprender, día a día, os bos hábitos dietéticos.
- Pódese empezar por engadir á nosa lista de pratos aqueles nos que haxa unha gran proporción de alimentos de orixe vexetal. E iso non significa "ensalada verde" (que tamén), senón probar e experimentar coa ampla lista de hortalizas, legumes, froitas e froitos secos que ofrece a natureza.
- Se todo iso se combina coa inxestión de alimentos integrais e se controla o consumo de doces, a dieta ademais de rica en nutrientes necesarios e vitaminas convértese en equilibrada e variada.
- Por que non unhas albóndegas de garavanzos salteados con porro e arroz? Quen se resiste a unha lasaña de cogomelos con cabaza á prancha? E que tal unha sopa de lentellas aromatizadas con pel de laranxa?
- A cociña saudable consiste en saber que ingredientes se deben usar e en ser conscientes de que as posibilidades son infinitas e case sempre deliciosas.

