



## Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

**Quería saber si es perjudicial beber "leche de soja" todos los días. Tengo 61 años y desde que tuve la menopausia la tomo todos los días y a veces dos vasos.**

La soja y los productos derivados de la soja, entre ellos la bebida vegetal, contienen isoflavonas (fitoestrógenos), un tipo de compuesto que interfiere en la acción fisiológica natural de las hormonas sexuales femeninas. Tras la menopausia, la mujer deja de producirlas. Parece que el consumo de estos compuestos redundaría en efectos preventivos y protectores a distintos niveles, aunque la mayoría de investigaciones no ofrece resultados concluyentes. Por el contrario, está en estudio el potencial negativo de un abuso de fitoestrógenos en determinados grupos de población, como niños y varones en edad fértil.

En trabajos de investigación con mujeres, no se encuentran pruebas concluyentes de que las isoflavonas tengan un efecto beneficioso sobre la densidad mineral ósea. Se ha sugerido que las mujeres asiáticas, grandes consumidoras de soja y derivados, registran una

menor incidencia de molestias asociadas al climaterio (sofocos, sequedad vaginal...) en comparación con las mujeres occidentales, poco habituadas a su consumo. La evidencia científica en este aspecto es muy limitada. Nada tiene que ver el tipo de alimentos derivados de la soja que se consume por costumbre en oriente, la mayoría fermentados (miso, tamari o salsa de soja) además de aceite de soja, pero no "leche de soja", alimento de moda en occidente.

Aunque no hay evidencia científica constatada de efectos perjudiciales de un consumo habitual de esta bebida, el sentido común hace pensar que la variedad es el mejor consejo a la hora de consumir con responsabilidad y seguridad un alimento. Alternar el consumo de bebida de soja con otras bebidas vegetales (arroz, avena) puede ser una buena alternativa.

**Estoy en tratamiento porque tengo la vitamina B12 muy baja, me encuentro cansada y fatigada. Me dicen que mi organismo no la sintetiza, también se me cae bastante el pelo y tengo las uñas muy frágiles. Tengo dudas sobre la alimentación que más me conviene.**

En el ser humano, la vitamina B12 es sintetizada en el colon en pequeñas fracciones por las bacterias intestinales, si bien para garantizar la cantidad requerida para las funciones vitales, se debe aportar por medio de la alimentación diaria.

Si hay diagnóstico de déficit nutricional de vitamina B12 será preciso un tratamiento médico-nutricional que la aporte y atajar así la sintomatología derivada de tal deficiencia. De manera simultánea interesa ser selectivo con los alimentos e incluir aquellos que sean buena fuente de vitamina B12.

Los que concentran más cantidad de vitamina B12 son los de origen animal: carnes en general, pescados, mariscos y huevos. La presencia diaria de proteína animal -primando más la calidad de estos alimentos que su cantidad- puede ser conveniente. Estos alimentos, distribuidos en la dieta de manera proporcionada, ayudan a garantizar las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina. Conviene saber que en carnes y pescados hervidos, la presencia de esta vitamina se llega a reducir hasta un 30%, al quedar disuelta en el agua de cocción dado su carácter hidrosoluble.

El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la alimentación, nutrición y dietética. Nuestros expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas las cuestiones que lleguen a través del consultorio on line, disponible en [www.consumer.es/alimentacion](http://www.consumer.es/alimentacion), dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista...



### ABC DE LA NUTRICIÓN

#### Candidiasis

La candidiasis es una infección provocada por un hongo, la *Candida albicans*, que se comporta como un parásito oportunista. El diagnóstico más común de candidiasis suele ser la sospecha al identificar diversos síntomas: heridas y llagas continuas en la boca, lengua blanquecina, problemas digestivos (hinchazón, estreñimiento-diarrea, gases), infecciones vaginales recurrentes, infecciones de orina... Habita normalmente en la mucosa de la boca de nuestro aparato digestivo (en el intestino) y genital. En condiciones favorables, entre las que influye el tipo de alimentación, crece en proporciones anormales y provoca diversos trastornos de salud. El azúcar es el alimento principal de este hongo. Mostrar una apetencia continua y exagerada por el chocolate o por los dulces, junto con los síntomas descritos, pueden ser claros indicios de la infección.

### SE HABLA DE...

#### Declaración pública europea sobre alergia a alimentos y anafilaxia

Como parte de su campaña sobre "Alergia a alimentos y anafilaxia", la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI) lanza una declaración pública europea en la que reclama acciones de sensibilización, mejor acceso a tratamientos de emergencia, más recursos para la investigación en materia de alergias, así como unas medidas de etiquetado de alimentos más exigentes.

El objetivo de esta campaña es el de informar a los responsables políticos y al público en general acerca del notable incremento de las alergias alimentarias en la Unión Europea y de los desencadenantes de crisis anafilácticas. Durante todo el 2013, la EAACI, la asociación médica más importante de Europa en materia de alergias, interactuará con legisladores y responsables políticos de la UE con el objetivo de asesorarles e impulsarles a tomar acciones concretas destinadas a mejorar el diagnóstico y el tratamiento de la alergia a alimentos y la anafilaxia.



### LOS CONSEJOS DEL MES

#### Ajos tiernos y de estación

Numerosos ensayos clínicos y estudios sobre la composición del ajo se centran en destacar sus potenciales funciones biológicas y beneficios en la dieta.

En las primeras fases de investigación, la administración continua de ajo ha demostrado una mejora en la función de la memoria e incluso en el rendimiento cognitivo. Los ajos frescos (también conocidos como ajetes o ajos tiernos) contienen las mismas propiedades nutritivas y químicas que el ajo en bulbo (el que se presenta en dientes), si bien en estos últimos los compuestos están más concentrados. Los sulfuros que dan el marcado sabor y olor a los ajos son los principales responsables de sus acciones salutíferas. Así se ha reflejado en el ensayo realizado desde la Unidad de Investigación de Neuroquímica y Neurofarmacología de la Universidad paquistaní de Karachi.

Nuevos y relevantes datos sobre estas acciones positivas se desprenden de la investigación publicada en la revista médica *Genes & Cancer* en febrero de 2012, que asociaron la ingesta de extracto de ajo fresco (sin cocinar) con la detención del crecimiento y la alteración de la morfología de células cancerosas en mujeres con cáncer de mama. Estas pesquisas, realizadas desde el Departamento de Inmunología y Microbiología de la Escuela de Medicina Wayne State en Detroit, confirman una vez más el vínculo entre una dieta rica en frutas y verduras y un menor riesgo de desarrollar cáncer o un apoyo en el control de la enfermedad.

Aprovechar la temporada natural de recolección de las verduras es una buena oportunidad para aprovecharse de tales beneficios. En la cocina, una de las preparaciones más populares de estas hortalizas es el revuelto de ajetes y gambas. Rehogados solos o mezclados con otros ingredientes constituyen un acompañamiento delicioso para una gran variedad de platos; desde arroces (con espinacas, ajetes y champiñones), platos de pasta (espaguetis con ajetes y guindilla), cuscús (con ajetes y gambas) o ensaladas (con alcachofas y gulas; de setas, ajetes y salmón) hasta guarniciones de carnes o pescados.

#### Más vitamina E antioxidante

Su capacidad antioxidante permite a la vitamina E participar en fenómenos biológicos que frenan el desarrollo y la aparición de enfermedades degenerativas, entre las que se incluyen las cardiovasculares y el cáncer. Incluso se estudia su papel en la fertilidad; por su carácter antioxidante contrarresta la acción nociva de los radicales libres que pueden afectar de forma negativa en la movilidad de los espermatozoides y en la calidad del semen.

Conocer los alimentos que son fuente natural de tal vitamina permite incluirlos en la alimentación diaria y completar así el aporte de un nutriente esencial.

- **Germen de trigo:** el germen es la parte del grano de los cereales que más grasa insaturada (cardiosaludable) concentra y también más antioxidantes. Su facilidad de uso y sus nulas contraindicaciones (salvo alergia alimentaria) hacen que pueda considerarse como complemento dietético idóneo como fuente de vitamina E.
- **Aceite de girasol:** es sin duda el aceite vegetal más concentrado en vitamina E: casi duplica en contenido vitamínico al aceite de maíz, el segundo más abundante y proporciona casi cinco veces más que el aceite de oliva.
- **Pipas de girasol:** de todos los frutos secos, las pipas son la fuente más destacada de dicha vitamina (46 mg/100 g), doble cantidad que avellanas y almendras, que también destacan sobre el resto en este antioxidante natural.