



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Tengo tres hijos y les encantan las golosinas, lo que me preocupa especialmente en Navidad. Es una época en la que casi todos los días hacemos algo especial (estar con la familia, con los amigos) y no paran de comer dulces, además de los que ya tienen en casa (turrónes, mazapanes). No sé cómo cambiar una gominola por un plátano. ¿Existe algún truco?

Lo más importante que deben evitar los niños, según los comités de expertos en nutrición infantil, son las bebidas azucaradas (conocidas como "refrescos", acepción que no convence a los nutricionistas). Así lo apunta una reputada campaña de salud infantil denominada 5210. Se trata de una cifra formada por cuatro números importantes: el 5 es para que nos acordemos de ofrecer cada día a los niños cinco raciones de frutas frescas y hortalizas (sin insistir, presionar o coaccionar), el número 2 es para que no estén más de dos horas frente a las pantallas (televisión, consolas), el número 1 es para que hagan más de una hora de ejercicio cada día y el número 0 es para que su consumo de bebidas azucaradas sea igual a cero. Así que nuestro primer consejo es que usted intente que sus hijos no tomen estas bebidas,

He escuchado que hay alimentos que ayudan o intervienen en la mejora de un cuadro de depresión. Mi suegra está bastante deprimida y siempre le llevamos dulces o le damos café para que se anime porque sabemos que le encanta. Pero ¿puede ser contraproducente?

Los dulces, consumidos a menudo, van a aumentar el riesgo de que su suegra padezca enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 o la hipercolesterolemia. Si ya padece alguna enfermedad crónica, la ingesta habitual de estos productos es muy probable que empeore el pronóstico. Es más, existen investigaciones, como la recogida en 2014 en la revista *American Journal of Public Health*, que muestran cierta asociación entre una dieta insaludable y una peor salud mental. Los investigadores apuntaron que algunos comportamientos de los alimentos superfluos podrían ejercer efectos negativos en la estructura y la función del cerebro. El mismo estudio también revisó el papel de una dieta saludable y

muy implicadas en diversos factores de riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad. Puede rogar a sus familiares que no las compren y, de hecho, harán un favor a todos sus seres queridos.

En cuanto al resto de productos superfluos que abundan en Navidad, le aconsejamos que no los tenga en casa, dado que están tan presentes en las de sus familiares. Si consigue, además, que sus hijos salgan de su casa sin hambre, es muy probable que consuman una menor cantidad de este tipo de productos. En cuanto a cambiar una golosina por un plátano, los estudios muestran que los intentos de manipular las preferencias gustativas de los niños no funcionan e, incluso, pueden ser contraproducentes.

llegó a la conclusión de que no parece plausible que existan alimentos que ayuden o mejoren un cuadro depresivo.

En cuanto al consumo de café, si a su suegra le sienta bien y lo consume con moderación (no más de tres tacitas al día) no creemos que vaya a ejercer efectos negativos sobre su estado de salud, a no ser que el médico indique que puede interactuar con algún fármaco que esté tomando. En todo caso, quisiéramos insistir en que el tratamiento de la depresión debe quedar en manos de profesionales sanitarios cualificados, por lo que le aconsejamos que no confíen en terapeutas alternativos para abordar la patología.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Índice Glucémico

El Índice Glucémico (IG) mide la velocidad con la que un alimento que contiene carbohidratos eleva el nivel de glucosa en la sangre. El alimento de referencia para medirlo es el pan blanco o la glucosa. Así, si el IG del alimento oscila entre 70 y 100, tiene un IG alto; si el resultado se sitúa entre 40 y 70 será medio y bajo si es menor o igual a 40. En teoría, un IG alto advierte de que es posible que el alimento tenga un pobre perfil nutricional. Diversos documentos sugieren que, en teoría, los alimentos con un IG alto aumentarían el riesgo de padecer diversas enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, sobre todo, la diabetes tipo 2 (o diabetes del adulto) o la obesidad.

No obstante, salvo excepciones, no se suelen consumir los alimentos de forma aislada. Así, mientras que el pan blanco presenta un alto IG, si se combinase con otro alimento (por ejemplo, tortilla o queso), su IG puede disminuir de forma considerable. Además, muchos investigadores han mostrado que los beneficios que se han atribuido al IG es probable que sean responsabilidad de la fibra dietética de los alimentos, dado que las dietas con un bajo IG suelen ser ricas en fibra. De hecho, las entidades de referencia, como la FAO-OMS o la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria o la Asociación Americana de Diabetes, se muestran cautas con respecto al IG.



SE HABLA DE...

Diabetes o prediabetes

La mitad de la población americana padece diabetes o prediabetes, según una investigación recién publicada en la revista *JAMA*. Según los doctores William Herman y Amy Rotherg, aunque en las dos últimas décadas el porcentaje de personas con diabetes ha aumentado de forma lineal, su estudio ha constatado que este incremento ha cesado. Es algo que, en palabras de estos dos expertos en salud, "ofrece un atisbo de esperanza".

España, por fortuna, está lejos de esa situación. Menos del 20% de la población española tiene diabetes o prediabetes. Aun así, las elevadas tasas de exceso de peso (que padece casi el 60% de la población) y los mejorables hábitos de vida (sedentarismo, mala alimentación, tabaquismo y consumo de alcohol) predisponen a la población española a sufrir diabetes tipo 2. Esta enfermedad, conocida como "diabetes del adulto", guarda una estrecha relación con el estilo de vida, hasta el punto de que existen cálculos que revelan que nueve de cada diez casos de diabetes tipo 2 pueden prevenirse si se realiza ejercicio a diario, se abandona el tabaco, se sigue una dieta sana y se disminuye (o elimina) el consumo de alcohol.

LOS CONSEJOS DEL MES

No creer todo lo que dicen sobre los alimentos sin gluten

El gluten es una proteína presente especialmente en cuatro cereales: avena, cebada, centeno y trigo. Pese a que es imprescindible que las personas que padecen la enfermedad celíaca excluyan de su dieta los cereales con gluten (no hacerlo supone exponerse a diversos riesgos, algunos graves), muchas personas sin la enfermedad creen que esta exclusión les aportará beneficios. De hecho, algunas voces no autorizadas, pero muy mediáticas, atribuyen a esta exclusión portentosos beneficios para la salud.

Tras constatar que eliminar el gluten de la dieta es cada vez más frecuente en personas sanas, el doctor Benjamin Missbach (Universidad de Viena) y sus colaboradores han investigado a fondo este asunto y han publicado sus resultados el 22 de octubre en la revista científica *PeerJ*. En este trabajo, Missbach y su equipo no han observado beneficios atribuibles a la exclusión del gluten en pacientes sin enfermedad celíaca. Es más, insisten en que algunos nutrientes pueden resultar deficitarios si se sigue durante mucho tiempo una dieta sin gluten. Su consejo es, por tanto, que los consumidores sanos sean conscientes de que los productos diseñados para personas con enfermedad celíaca (sin gluten) son mucho más caros y que, en sus palabras, "no proporcionan beneficios adicionales para la salud desde una perspectiva nutricional".

El mejor consejo para la resaca es beber menos

Existen muchas creencias sobre cómo afrontar una resaca, de ahí que un grupo de investigadores haya revisado si se sostienen científicamente. Se trata del doctor Verster y sus colegas, que presentaron los resultados de su trabajo el pasado agosto en un Congreso del Colegio Europeo de Neuropsicofarmacología (ECNP) en Ámsterdam.

Sus conclusiones son que la búsqueda de un remedio es "probablemente inútil" y que no existe remedio más eficaz que dejar de beber ante los primeros síntomas de que el alcohol comienza a hacer sus efectos. En su investigación, encuestaron a cerca de 800 voluntarios. Entre una cuarta parte y una tercera parte declaró "ser inmune a las resacas". No obstante, un análisis posterior reveló que no hay evidencias que apoyen esta creencia. También se constató que ni el horario al que se ingiere la comida (antes de beber, durante o después), ni tampoco su composición influyeron en la resaca, como sí lo hizo el volumen de alcohol ingerido. Tampoco influyó si se tomaba agua.

Estos investigadores detallaron, además, que las personas que toleran más cantidad de alcohol sin sufrir una resaca, en realidad, se exponen a un mayor riesgo de presentar una adicción al alcohol. De ahí el consejo de que "si alguien está preocupado por su consumo de alcohol, debe hablar con su médico de familia o con un psiquiatra". Los investigadores concluyen con la recomendación lógica, pero necesaria de que "el mejor consejo para evitar una resaca es beber menos alcohol".



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 online, disponible en www.consumer.es/alimentacion, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista.