

Consultor y
divulgador científico
experto en alimentos

Miguel Ángel Lurueña

“Los alimentos no depuran, aunque los consumamos en forma de batido verde a diez euros el litro”

Miguel Ángel Lurueña tiene un rico y nutrido currículum. Es doctor por la Universidad de Salamanca, licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos e ingeniero técnico agrícola. Ha desarrollado su carrera profesional como docente e investigador y, más recientemente, como consultor independiente para empresas alimentarias. También es autor de numerosos artículos científicos, aunque el público le conoce más por su blog 'Gominolas de petróleo', un espacio ameno que cuenta con miles de seguidores y donde divulga información rigurosa en materia de alimentos. “A veces la Ciencia es mirada con recelo por parte de la sociedad, pero debe ser entendida como lo que es: una herramienta que nos permite conocer el mundo que nos rodea y solucionar los problemas que nos acucian”, señala.

¿Los alimentos son más seguros que nunca? Desde luego. Los alimentos nunca han sido tan seguros como ahora. Es curioso porque, a pesar de ello, está muy extendida la creencia de que nos están envenenando con la comida, con antibióticos, hormonas, pesticidas, metales

pesados, aditivos o transgénicos, mientras se promociona una idea idílica de un pasado atemporal en el que todo era mejor. Y, en realidad, cada vez tenemos más conocimientos sobre los alimentos y sobre los peligros que pueden encontrarse en ellos. Además, hoy en día, los sistemas de control son mucho más exhaustivos que en el pasado. La seguridad total y absoluta es imposible de lograr, pero podemos estar tranquilos: los problemas de seguridad alimentaria son cada vez menos frecuentes y menos graves.

Pero se dice que nunca hemos comido tan mal como ahora. ¿Por qué? Esta es la gran paradoja. Los alimentos que tenemos a nuestra disposición son seguros. El problema es que a menudo realizamos una elección inadecuada al optar por productos que no son saludables, que contienen elevadas proporciones de azúcar, sal, harinas refinadas o grasas indeseables. Hay muchos factores que intervienen en esa elección: falta de conocimientos, desinformación, publicidad engañosa, legislación insuficiente o cuestiones fisiológicas relacionadas con el apetito y los sistemas de recom-



pensa. A ellos hay que sumar que los productos insanos son omnipresentes y, además, baratos y tienen sabores intensos y atractivos.

En la actualidad abundan los mensajes que alertan sobre alimentos, ingredientes e, incluso, proteínas concretas, como es el caso del gluten. ¿Cuál es su percepción al respecto? Hablar de alimentación está de moda y muchos medios de comunicación lo explotan de manera que van saltando de polémica en polémica: carne, anisakis, azúcar, aceite de palma, acrilamida, ciguatera... Parece que la cuestión es dar con un tema que despierte preocupación y explotarlo hasta que se agote para luego pasar al siguiente. Por supuesto que hay asuntos preocupantes en torno a la alimentación, pero convendría tratarlos con más rigor y prudencia.

¿Por qué es tan fácil encontrar esos mensajes alarmistas sobre nutrición? El miedo vende, así que muchos se aprovechan de ello. Lo vemos a diario en numerosos medios de comunicación, sobre todo digitales, donde los titulares son cada vez más alarmistas: que si comer bacón es como fumar, que si la ciguatera es el nuevo anisakis... Así, con estos titulares tan llamativos que poco tienen que ver con la realidad, generan visitas para tener anunciantes. También hay empresas que juegan con este factor y publicitan lo mala que supuestamente es la lactosa para la población o sugieren que los aditivos son perjudiciales. Por otra parte, existe mucho gurú de la nutrición que infunde miedo para poder vender su remedio milagroso. Así, se dice que estos productos adelgazan, "detoxifican" o que incluso curan enfermedades como el cáncer. Ni qué decir tiene que los remedios milagrosos no existen.

¿A qué tipo de alimentos se le atribuyen propiedades curativas? A los alimentos de origen vegetal. Seguir una dieta basada principalmente en alimentos de origen vegetal poco procesados es saludable. Pero

de ahí a que tengan propiedades curativas hay un gran trecho. Entre este tipo de alimentos se promocionan sobre todo productos exóticos, como bayas de goji, semillas de chía o guanábana, aunque también otros de andar por casa, como el zumo de limón, el brócoli o los batidos verdes. En cualquier caso, por lo que hoy sabemos, los alimentos no curan enfermedades, sino que contribuyen a prevenirlas.

¿Qué opina de los batidos "detox"? Para "detoxificar" nuestro organismo tenemos los pulmones, el hígado, los riñones y la piel. Los alimentos no depuran, aunque los consumamos en forma de batido verde a diez euros el litro. Desde luego, lo que sí pueden depurar es nuestra cartera. Además, algunos pueden incluso poner en riesgo nuestra salud. Sin ir más lejos, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) emitió el pasado año un comunicado en el que calificó los batidos verdes como un riesgo emergente, debido a que su contenido en ácido oxálico podría provocar un aumento de la incidencia de piedras en el riñón.

¿Cuáles son los alimentos más injustamente denostados? Creo que el primer puesto debe ser para la fruta. La fruta es saludable y, en general, se puede -y se debe- comer sin reparos. Sin embargo, los mensajes que llegan hasta nosotros a veces nos despistan tanto que nos hacen recelar de una pera y lanzarnos sin miramientos hacia un bollo de chocolate. A veces rechazamos manzanas o limones, "porque estríñen"; ciruelas, "porque sueltan el vientre"; sandía, melón o naranjas, "porque por la noche matan"; o fruta después de comer, "porque fermenta en el estómago". Incluso creemos que debemos comer, como mucho, cinco raciones de frutas y verduras al día, cuando la famosa campaña publicitaria se refiere a un número mínimo, y no máximo.

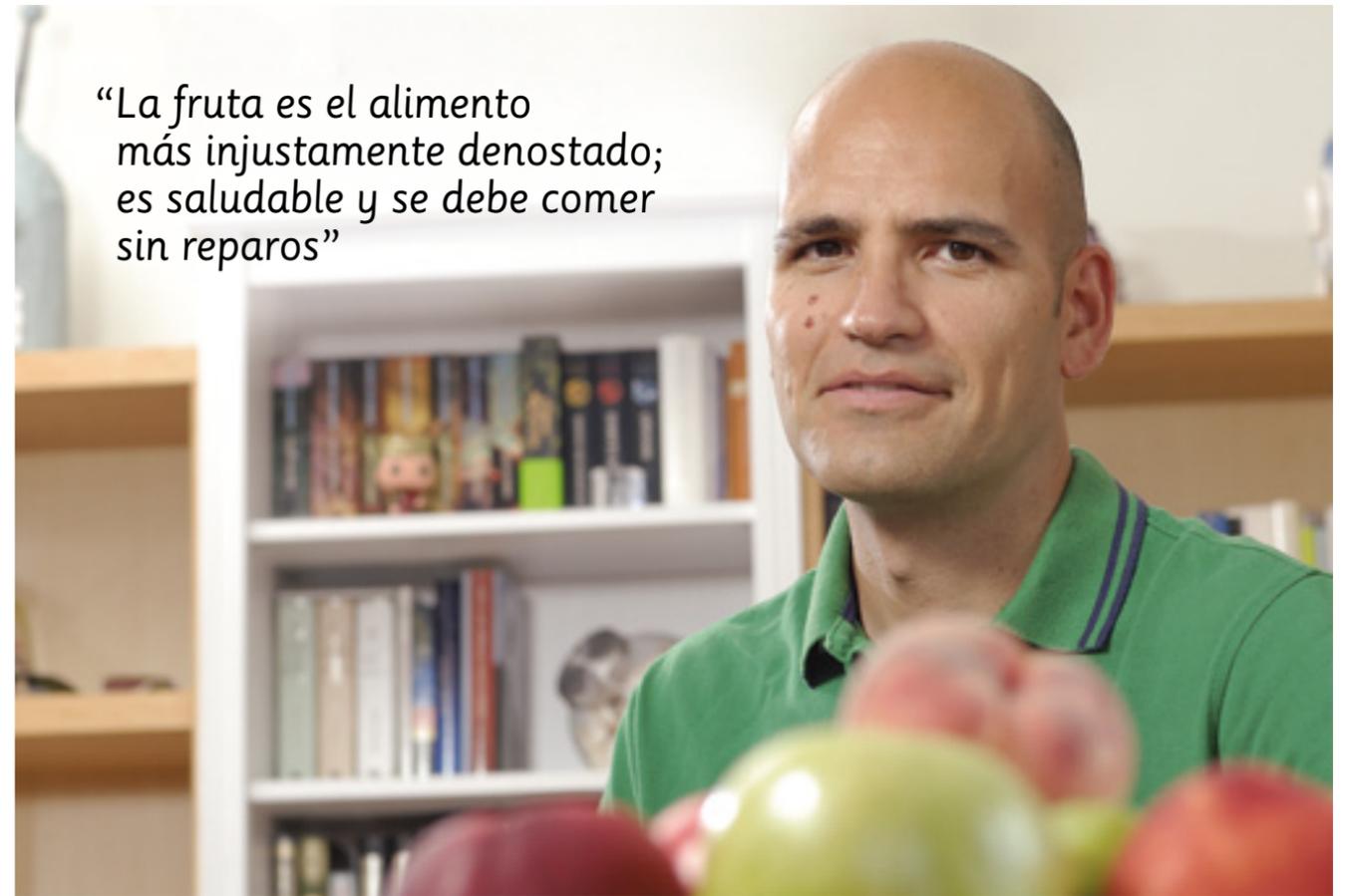
En su blog arremete contra mitos y leyendas de la nutrición. ¿Cuál

les le han resultado más difíciles de desmontar? Cuando hablamos de mitos, hay de todo. Algunos son muy burdos y no tienen mucha repercusión porque no se les da crédito, como el que dice que se comercializan naranjas a las que se ha inyectado sangre con el virus del sida. Sin embargo, hay otros que alcanzan una gran popularidad. Estos últimos, en general, tienen varios elementos en común. Suelen ser vídeos en los que aparece un personaje que nos resulta cercano y que nos avisa de un supuesto peligro que nadie conoce, planteando una teoría de la conspiración y entrando en detalles técnicos que un espectador común no es capaz de desmontar, porque carece de herramientas o conocimientos para hacerlo. Este es el caso, por ejemplo, de un vídeo que se popularizó en el año 2015 donde aparecía un hombre raspando manzanas y alertando del supuesto peligro que entraña la sustancia que se desprendía de ellas. Hoy en día, el vídeo cuenta con 23 millones de reproducciones.

¿En qué temas ha encontrado más resistencia por parte del público? Hay algunos especialmente polémicos y que generan acaloradas discusiones, como las ventajas e inconvenientes de los alimentos ecológicos, la seguridad de los transgénicos o los aditivos o la conveniencia de consumir leche, carne o gluten. El problema en estos casos es que algunas personas se guían más por pasiones que por argumentos fundamentados. Es obvio que todos creemos tener razón porque nos hemos informado. Pero la cuestión es si esa información es rigurosa o no.

Entre tanta vorágine, cuesta discernir entre la información fiable y la que no lo es. ¿Cómo distinguir los engaños? Es difícil. Como regla general, lo que siempre digo es que si algo parece tan increíble como para ser cierto es que probablemente no lo sea.

"La fruta es el alimento más injustamente denostado; es saludable y se debe comer sin reparos"



¿Todavía la información nutricional es poco clara para los consumidores? En mi opinión, la información nutricional plantea varios problemas. El primero, que muchas personas no saben cómo interpretarla de modo correcto. Pero más allá de eso, el verdadero problema es que esa información puede llevar a error. Si, por ejemplo, fabricamos un bollo de chocolate con contenido reducido de azúcar y le añadimos vitaminas y minerales, puede que la tabla nutricional nos lleve a pensar que se trata de un producto saludable, cuando en realidad seguirá siendo un bollo de chocolate, es decir, un producto insano que debemos consumir de forma ocasional. A todo esto hay que añadir que la información nutricional tiene algunas carencias.

¿Cómo se podría mejorar? La legislación actual no obliga a mostrar el contenido en grasas trans ni a hacer distinción entre azúcares naturalmente presentes y azúcares añadidos. Lo primero es una tarea pendiente desde hace años; y lo segundo se ha propuesto reciente-

mente y es algo que ya se hace en países como Estados Unidos. Otra forma de mejorar la información nutricional que se ofrece al público sería el uso del llamado semáforo nutricional: un código de colores que marcaría en rojo los productos con elevadas proporciones de azúcar, sal, harinas refinadas o grasas indeseables, por ejemplo, y en color verde los productos que en principio serían saludables.

Una idea bastante extendida es la de que "al final, no se puede comer nada". Estoy de acuerdo. Existe una gran confusión que lleva a muchas personas a pensar que todo es malo y que no se puede comer de nada. Y hay también cierto tedio que acaba desembocando en la idea "de algo hay que morir, así que me voy a poner las botas". Por supuesto que todos nos vamos a morir, pero retrasar ese día lo máximo posible y llegar a él en buen estado pasa por llevar una vida saludable que incluye una dieta adecuada. Pero ¿en qué consiste una dieta adecuada? Ahí es donde entran las dudas, sobre todo porque cada día encon-

tramos en los medios de comunicación noticias contradictorias. Y esto lleva a muchas personas a eso de "antes decían que el pescado azul era malo y ahora resulta que es bueno", "no se ponen de acuerdo ni ellos...", etc.

¿Cómo explica esas contradicciones? Obedecen sobre todo a dos motivos: el primero es que el avance de la ciencia nos aporta nuevos conocimientos que, a veces, invalidan los que antes teníamos; y el segundo, que con frecuencia nos encontramos con intereses económicos, es decir, con noticias patrocinadas de forma encubierta que promocionan las supuestas bondades de productos. De lo que no hay duda, y esto es algo que no ha sufrido variaciones en las últimas décadas, es que una dieta saludable debe basarse en productos poco procesados, dando prioridad a los de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos. Así que hay muchas, muchísimas cosas que podemos comer.