

## “A pirámide recomenda sermos conscientes do que comemos”

Maira Bes-Rastrollo

Subdirectora do Departamento de Medicina Preventiva e Saúde Pública, Facultade de Medicina da Universidade de Navarra

Experta en Medicina Preventiva e Saúde Pública e profesora titular na Universidade de Navarra, Maira Bes-Rastrollo comparte algunhas cifras e tendencias que preocupan, como o abandono progresivo da dieta mediterránea ou que case sete de cada dez persoas no noso país coma ou cee vendo a televisión a maior parte dos días. Desde o seu punto de vista, a pirámide nutricional é un dos gráficos máis claros para dar pautas dunha dieta saudable, aínda que sinala que se poderían destacar máis certos aspectos, como a importancia de incluír alimentos integrais. Ademais, esta investigadora galardoada pola Sociedade Española de Epidemioloxía e pola Asociación Europea para o Estudo da Obesidade, engade que “sería desexable promover unha formación gastronómica saudable nas escolas”.

**Estamos afastados dun patrón de dieta saudable en España?** Segundo os estudos realizados, parece haber un progresivo abandono da dieta mediterránea por parte da poboación, sobre todo das persoas máis novas. Os datos do estudo Enrica, que inclúen unha mostra representativa da poboación española, sinalan que nunha escala de 0 a 9 a adhesión á dieta mediterránea por parte da poboación española se atopa en 3,7. Poderíase dicir que, en xeral, se segue unha dieta mediterránea evolucionada coa incorporación nas últimas décadas dun alto consumo de carne e produto cárnico, así como de alimentos ricos en azucres.

**Que cousas deberíamos facer para comer mellor?** Segundo o mesmo estudo Enrica, só unha proporción moi pequena da poboación alcanza os consumos recomendados de froitas, verduras, hortalizas, leite e derivados. E os legumes tamén son os grandes esquecidos. Pola contra, comemos demasiada proteína de orixe animal; é dicir, comemos demasiada carne e produtos

cárnicos, coma os embutidos. Outro punto moi mellorable sería diminuír a cantidade de sal que consumimos. Hai que lembrar que moitos dos alimentos precociñados e procesados conteñen grandes cantidades de sal.

**A pirámide nutricional incorporou cambios na súa edición de 2015. Por que era necesario revisala e actualizala?** Cada certo tempo é necesario revisar e actualizar as recomendacións debido ao avance relativamente rápido dos coñecementos en nutrición, ademais dos cambios nos nosos hábitos de vida. Por exemplo, nas novas guías dietéticas americanas de 2015 incluíuse que un consumo moderado de café —isto é, un máximo de 400 mg cafeína ou catro cuncas— pode formar parte dun patrón dietético saudable na poboación adulta.

**Cales son os puntos fortes da pirámide actual?** Os doces e as carnes e produtos cárnicos han de consumirse de modo opcional, ocasional ou moderado. Tamén hai que destacar como aspecto moi positivo que se incide en manter estilos de vida saudables, entre os que se lembra que a auga é a mellor fonte de hidratación para a poboación.

**Dentro do grupo dos cereais e dos seus derivados, súxírese que han de ser integrais. Os alimentos integrais son máis beneficiosos ca os refinados?** Si. As últimas evidencias científicas así o demostran. Os cereais integrais son aqueles que non foron sometidos a un proceso de refinamento; é dicir, que non se eliminaron as partes exteriores do gran. En consecuencia, son máis ricos en minerais, vitaminas e fibra e, por iso, son máis beneficiosos para a saúde.

**Como se podería mellorar a pirámide nutricional?** No documento técnico e na presentación da nova pirámide incluíuse información sobre a preferencia de que as fontes de hidratos de car-

bono, como a pasta ou o arroz, sexan integrais. Unha mellora interesante sería destacar esta información na propia pirámide. Tamén se podería apuntar a importancia de consumir alimentos de calidade, de tempada e de proximidade.

**Unha das novidades son as técnicas culinarias saudables. Deberíamos insistir máis neste aspecto, por exemplo promovendo unha formación gastronómica sa desde nenos?** Totalmente de acordo. A etapa infantil é onde se instauran os hábitos alimentarios e onde a capacidade de aprendizaxe é maior. Por esa razón, sería desexable a promoción dunha formación gastronómica saudable nas escolas.

**A nova pirámide incorpora aspectos non nutricionais, como o exercicio físico ou o equilibrio emocional. Unha dieta saudable é algo máis ca bos alimentos?** Si. Unha dieta saudable debería enmarcarse nun contexto de vida saudable. Ademais, hai hábitos relacionados coa alimentación que poden ser moi prexudiciais, por iso na pirámide se lembra a importancia do equilibrio emocional, de ser conscientes da nosa alimentación. No entanto, actualmente o 66 % da poboación española come ou cee vendo a televisión cinco ou máis días á semana.

**Existen outros modelos para promover unha alimentación saudable, coma o prato, en lugar da pirámide. Contraponense ou poden ser complementarios?** Son modelos complementarios. Personalmente, prefiro a pirámide nutricional ao sistema do prato porque a mensaxe é máis clara e doada de entender.

**Á hora de comunicar, en que aspectos se debería incidir máis para promover unha alimentación saudable?** No xeito en que contamos as cousas. A mensaxe debe de ser clara e directa, entendible para a poboación e doada de lembrar.

www.consumer.es

