

Brenta Simone - Especialista en Nutrición y Dietética Aplicada  
Diplomada por la Universidad Rovira y Virgili



Esta antiquísima afirmación de Hipócrates, “somos lo que comemos”, necesita, por nuestra parte, unos instantes de reflexiones. Debemos recuperar la conciencia de “qué comemos” y “cómo comemos”.

Se puede observar cómo se han ido modificando los hábitos alimenticios y, al mismo tiempo, de qué manera han ido creciendo los problemas sanitarios ligados al cambio de dieta. Lo cual fue, por mi parte, un incentivo potente para trabajar en nutrición y dietética.

Mi trabajo e objetivo de cada día es entre otras cosas:

- 1- Proporcionar elementos para tomar conciencia individual de lo que perdimos, perdemos y seguiremos perdiendo sin cambiar hacia una buena conducta alimentaria.
- 2- Demostrar que existen procesos industriales de refinado que empobrecen aproximadamente el 90% de alimentos que forman parte de nuestra dieta diaria.
- 3- Aportar conceptos básicos para reconocer los alimentos vivos, sanos y sabrosos que se definen por sus valores nutricionales, sus aromas y sus sabores o condimento.
- 4- Reconocer los peligros del consumo de los alimentos refinados.
- 5- Describir los factores de riesgo más graves para la salud humana que resultan del consumo de productos refinados.
- 6- Información nutricional para prevención o tratamiento en distintas patologías.

Los métodos de la transformación alimentaria, como la molienda intensa, las altas temperaturas de extracción, los productos químicos, conllevan a producir alimentos altamente refinados que no son deseables desde un punto de vista nutricional. La única característica en común de la transformación es que, cualquier método, empobrece el valor nutricional del alimento, aumenta su poder calórico o lo deja completamente inutilizable para su metabolización y peligroso para el ser humano, o sea, el alimento refinado es una causa patógena que actúa como parásito en nuestro organismo.

Este desequilibrio no es apto para nuestra fisiología, favorece la malnutrición y la aparición de un gran número de enfermedades.

No se puede olvidar que, actualmente, nuestro organismo comienza a modificar su estructura y su funcionamiento, porque no tomamos en serio el hecho de la selección de alimentos nutritivos. Eso implica que hay muchas enfermedades que llevan muchos años de presencia en nuestro organismo antes de que se diagnosticaron.

Hemos olvidado cómo comer con las estaciones, utilizando en la elaboración de nuestra dieta los alimentos que tocan cuando se cosechan en la temporada presente, sin respetar nuestra detoxinación natural ni la naturaleza misma, es decir sin respetarnos. Ahora, queremos comer fresas o tomates todo el año, ¡qué lujo!, no nos preocupan los periodos de la reproducción animal o vegetal.

Hemos olvidado las lecciones que nos da la naturaleza, bajo nuestra ceguera del “no tengo tiempo” a nuestro escudo “mi trabajo, mis obligaciones”, que deben ser revisados con sumo cuidado.

La dieta variada supone que se adapte a todos los estilos de vida moderna, lo bueno no es sinónimo de fast food.

El momento tan precioso de la comida es también crear espacios para la interrelación familiar y social y el aprendizaje en el proceso educativo de los niños, transmitiendo valores y actitud positiva. Desde la primera infancia debemos darles a probar sabores, texturas, combinando los platos. Si no podemos enseñar a nuestros hijos a comer, es un descontrol total, lo que influirá al nivel social a lo largo de su vida. Debemos recordar y enseñar a nuestros hijos los valores de la interdependencia, la cadena que lleva el alimento del campo a nuestro plato. El respeto de lo que comemos, el porqué y para qué sirve.

El marketing que promueve comida basura influye negativamente en la salud de todos y en las preferencias de los niños y de sus padres a la hora de comprar los alimentos. Sabemos que los anuncios están muy lejos de conseguir una dieta sana y nutritiva.

El esencial de la vida, es comer alimentos vivos, es decir nutritivos y disfrutar con sus familias y sus amigos de las comidas.

En España, en estos últimos 40 años se ha aumentado el consumo de carne, disminuyendo el de las verduras y cereales integrales. Del análisis del Ministerio de Sanidad el presupuesto dedicado a carnes pasó de un 17% en la década de los cincuenta a casi un 30% en la década de los 90. Este aumento de casi un 50% comportó un aumento de las raciones cárnicas de 145g/día a casi 300g/día y, paralelamente un incremento de grasas saturadas que oscila entre el 13 y el 17% (lo que está por encima de las recomendaciones de 10%), paralelo a una disminución de los hidratos de carbono complejos.

Recordamos que, en una dieta equilibrada, los valores porcentuales de proteína deben estar entre el 12 y el 15% de la energía total de la dieta.

Las leguminosas contienen 22% de proteína, provitamina A, vitaminas del grupo B tiamina, riboflavina, niacina, y minerales como el hierro, el calcio además de los hidratos de carbono. Para ayudar a equilibrar nuestras dietas, debemos mezclar los cereales con las leguminosas.

No podemos olvidar que los cereales integrales son alimentos que contienen los cinco nutrientes: carbohidratos, proteínas, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas

Podemos preparar platos de alta calidad por sus características nutritivas y su coste moderado. Mezclando cereales con leguminosas, y hortalizas, verduras y frutas que aportan también vitaminas, minerales y antioxidantes que son de alto valor biológico, tendremos además una mejor asimilación del hierro gracias a la vitamina C.

Cuando comemos en exceso los productos transformados por la industria, como los que provienen de cereales refinados como pan de molde, pasteles, galletas, bollerías, elaborados además con grasas saturadas, azúcares y colorantes artificiales, no podemos olvidar que vamos a enfrentarnos a gran número de problemas de salud que desarrollaran ciertas formas de degeneraciones.

La deficiencia de vitaminas B favorece la aparición de problemas psicológicos, depresiones y trastorno en el sistema nervioso. afecta a nuestro comportamiento como falta de memoria, sueño prolongado, fatiga, actitud negativa, emociones incontroladas, miedo, pesimismo, nerviosismo, introversión, indecisión, falta de concentración, etc.

Cuando los cereales llegan a nuestros platos después de procesos de transformaciones que modifican las características nutricionales del grano, entonces, la harina, el arroz, el pan, las pastas y sus derivados son deficientes en fibras, vitaminas, oligoelementos y en minerales indispensables a la vida.

Estos alimentos representan casi la tercera parte de nuestra alimentación. Entonces, comemos calorías vacías, comemos alimentos muertos además, de castigarnos de la pérdida de 70% de las sustancias las más ricas de los cereales.

La pérdida repetida de los micronutrientes y/o macronutrientes es incompatible con la esencia misma de la vida. Estos alimentos refinados permiten vivir, pero seguramente no tener la garantía de una buena salud.

Tenemos que recordar que, en una dieta equilibrada, los valores porcentuales de hidratos de carbono deben de estar entre el 55 y el 60% de la energía total, y que el tipo de carbohidratos, debe ser mayoritariamente carbohidratos complejos. Eso se puede conseguir sin privarse de lo bueno que nos ofrece la naturaleza.

Durante muchos años, la Doctora Catherine Kousmine ha intentado concienciar a los enfermos de la degeneración de la raza humana respecto a los alimentos refinados. Esta médica Suiza e investigadora en laboratorio, fue una famosa pionera en el ámbito de la nutrición y de la degeneración de la raza humana. Actualmente, podemos estudiar en universidad su fantástico trabajo que numerosos médicos y nutricionistas-dietistas siguen.

En España, la tendencia a la obesidad afecta al 39% de los adultos y al 16,1% de los niños de entre 6 y 12 años. Es uno de los países con una prevalencia más alta de obesidad en el conjunto de la Unión Europea.

Al nivel de la obesidad infantil, en los últimos 10 años la obesidad se ha duplicado en los niños de 6 años y ha triplicado en los 15 años. La diabetes de tipo II ya está apareciendo entres escolares. Estas enfermedades van unidas a problemas cardíacos, aumento del colesterol, hipertensión y osteoartritis.

Me parece que la fase previa a la educación es, lógicamente, la identificación de las necesidades y sus características específicas.

Legalmente, en el Real Decreto 2002/1995, y el 1268/1997, BOE del 25 de julio de 1997, queda prohibida la utilización de edulcorantes en los productos alimenticios destinados a las lactantes o a los niños de corta edad, menos de 3 años.

Si, legalmente, la ingesta de estos edulcorantes está contraindicada de manera rotunda en niños menores de 3 años, así como para los lactantes, a leer las referencias para recordar como

se identifican estos edulcorantes en las etiquetas con su código E, podremos controlar lo que realmente estamos consumiendo.

Los edulcorantes como el sorbitol E 420, el manitol E 421, el isomalt E 953, el maltitol E 965, el lactitol E 966 y el xilitol E 967, que tienen un efecto refrescante muy apreciado en caramelos de menta y refrescantes. Actúan como conservantes en las mermeladas y gelatinas, proporcionan fermentación para panes y salsas, aumentan el volumen de las cremas heladas, dan cuerpo a las bebidas carbonatadas.

Los edulcorantes intensivos como el ciclamato E 952, la sacarina E 954, el aspartamo E 951, el acesulfam K E 950, la neohesperidina E 959, y la taumatina E 957, son permitidos por la legislación en los productos siguientes: las bebidas refrescantes “Light”, los edulcorantes de mesa, sangrías, postres, helados, crema de untar, caramelos, chicles, golosinas, confituras y mermeladas, productos de pastelería y bollería, productos dietéticos y complementos alimenticios, etc.

## **Lípidos y salud**

Las grasas constituyen, junto con las proteínas y los hidratos de carbono, el grupo de los macronutrientes, que son fuentes energéticas y sustancias estructurales fundamentales para el ser humano. Los ácidos grasos esenciales, tanto los de origen vegetal como animal protegen frente a enfermedades produciendo una reducción importante del riesgo cardiovascular y cerebrovascular.

Otros efectos son el descenso de la tensión arterial, la disminución de la tendencia a la trombosis, reducción de los niveles plasmáticos de los triglicéridos, incluso ayudan a prevenir el Alzheimer.

Es importante recordar que el colesterol no existe en los alimentos vegetales, se encuentra únicamente en los alimentos animales.

Para ayudar a reducir con éxito el aporte de grasas saturadas en la dieta, se aconseja también cambiar las costumbres de cocción de los alimentos. Evitar los alimentos fritos, utilizar el vapor, el hervir, en papillote, al horno, a la plancha, a la brasa.

Si es esencial ingerir la cantidad de grasas alimentarias para satisfacer las necesidades energéticas, y mantener un buen estado de salud. Lo es, sobre todo, en necesidades de ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles.

Destacaremos que:

- Los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados protegen de la acción de los radicales libres con efecto antioxidante sobre las membranas celulares, tienen efectos anticancerígenos y favorecen la digestión. También, tienen un efecto protector y tónico de la epidermis, estimulan el crecimiento y favorecen la absorción del calcio y la mineralización.

- Los ácidos grasos insaturados son ácidos grasos esenciales imprescindibles en la dieta diaria, son los que mejor asimila nuestro organismo. Estos no pueden ser sintetizados por el organismo. Forman parte de la estructura de las membranas celulares, participando en la regularización del agua y del sodio al nivel renal. Regulan el nivel de colesterol en la sangre.

- Los ácidos grasos monoinsaturados favorecen la elevación del colesterol beneficioso de las

lipoproteínas de alta densidad (High Density Lipoprotein o HDL), reduciendo el colesterol perjudicial, de las lipoproteínas de baja densidad, ( Low Density Lipoprotein o LDL).

Y que un déficit en ácido linolénico provoca una disminución de la agudeza visual y problemas en las respuestas eléctricas de la retina, ya que estos ácidos forman parte de las estructuras cerebrales y de la retina del ojo.

Respecto a los ácidos grasos saturados, sabemos que no debería aportar más del 10% de la energía, y se aconseja una restricción del consumo de colesterol de menos de 300mg/día. Eso tiene por consecuencias que la ingesta elevada de grasas saturadas junto con el colesterol que proviene de los alimentos, puede provocar enfermedades cardiovasculares graves por obstrucción de las arterias. Induce la aparición de unas partículas tóxicas en las paredes de los vasos sanguíneos, causa una disminución de la capacidad de las arterias para dilatarse lo que reduce el aporte de la sangre en los tejidos, eleva en los niveles sanguíneos sustancias que favorecen la coagulación, aumentando la formación de trombos.

La creencia errónea de que la margarina por ser vegetal tiene pocas calorías respecto a la mantequilla de origen animal es falsa. En realidad, después del proceso de hidrogenación su estructura acaba siendo similar a la de la mantequilla, es saturada.

A pesar de esto, es verdad que la margarina tiene un bajo contenido en colesterol, pero no regulariza el nivel de nuestro colesterol.

El problema no reside en el colesterol de este “alimento” sino en el colesterol que nuestro cuerpo forma a partir de grasas saturadas.

#### **En conclusión podemos destacar lo siguiente:**

- 1- El consumo excesivo de grasas en la alimentación, la escasa calidad de los alimentos refinados y bajos niveles de actividad física se han relacionado con el aumento de obesidad, enfermedades coronarias del corazón, ciertos tipos de cáncer, hiperlipemia, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, diabetes, etc.
- 2- La combinación de cereales integrales y leguminosas aporta todos los aminoácidos esenciales para la alimentación humana.
- 3- Refinar es perder la parte proteica, mineral y vitamínica así que los ácidos grasos esenciales y las fibras de los diferentes cereales. Eso provoca malnutrición, carencias y riesgos de probada evidencia para la salud.
- 4- La alimentación actual tiende a incrementar los hidratos de carbono refinados sin aportar los elementos esenciales para su metabolización. De esta tendencia se derivan las epidemias de diabetes y obesidad, entre otras, preocupantes en nuestro medio.
- 5- Las grasas saturadas son un grave riesgo cardiovascular y su consumo excesivo se produce por el exceso de proteína animal en la dieta de los países desarrollados.
- 6- Cuando se cambia o se añade al consumo la margarina hidrogenada, no estamos mejorando los parámetros saludables debido al proceso de elaboración.
- 7- Al aumento del consumo de grasas hay que añadir el engaño publicitario sobre la supuesta ausencia de colesterol en algunos productos que nunca lo llevaron en su origen.

Finalmente, reseñar con todo respecto que la evolución de la alimentación debe ser repensada y debatida en profundidad si queremos recuperar las bases que ayudan a mejorar la salud de los países llamados ricos y evitar la desnutrición y el hambre en los pueblos pobres.

El tiempo ha pasado y se ha de forzar a la industria de comida basura a limpiar sus despensas por medio de la legislación. La comida necesita estar claramente etiquetada con su contenido alimenticio.

Un consumo diario de alimentos altamente refinados con una carencia en frutas frescas, hortalizas, verduras y agua, además de un consumo elevado en sal, llevan a cabo una acidificación general de nuestro organismo, con consecuencia de una lista alargada de enfermedades que tocan todo el ámbito de la medicina en reumatología, gastroenterología, oftalmología, neurología, urología, endocrinología, odontología, pediatría y psiquiatría entre otras.

Hemos olvidado que cuando escogemos un aceite rico en ácidos grasos monoinsaturados o una grasa saturada, estamos provocando cambio en nuestras membranas celulares, puesto que estos componentes acabarán formando parte de nuestras células.

Confundimos nerviosismo y hambre, diferenciar el hambre que es una sensación fisiológica necesaria para iniciar la búsqueda e ingesta de alimentos y el apetito que es una sensación que puede ser estimulada desde una publicidad. La necesidad instintiva se ha reducido a llenarse y no a nutrirse.

Siguiendo este camino de consumo compulsivo, perdemos de vista que nuestro comportamiento alimentario es el reflejo de nuestra personalidad, de nuestro comportamiento psicológico y social.

Puede que necesitemos cambiar un poco este lado emocional de referencias maternas que hacen que se perpetúan errores a la hora de elaborar platos. Porque además los alimentos no son los mismos que antes, ni tampoco nuestras necesidades.

No podemos olvidar que necesitamos quemar nuestras calorías y que el deporte debe estar presente en nuestra vida de forma regular. Se puede combinar el deporte con algunos complementos de prácticas energéticas como Tai Chi, Qi Gong, etc. Aprender a relajarse es controlar el estrés, es conocerse y poder modificar nuestra calidad de vida.

¡Sería un diálogo sincero para una base inteligente, puede ser que necesitemos, alimentar un poco la mente para combatir la enfermedad y recordar que los alimentos forman parte del patrimonio de la humanidad!

Brenta Simonne - Especialista en Nutrición y Dietética Aplicada