

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

En la sociedad moderna, poco a poco empieza a haber un interés por mejorar la calidad de vida, lo que explica, la gran sensibilidad existente por todo aquello que suponga mejorar la salud y el bienestar de las personas.

Uno de los principales pilares de esta actitud, es la alimentación saludable, ya que cada vez se conocen más los efectos beneficiosos que van unidos al consumo de determinados nutrientes o modelos de dieta. Sin embargo, los conocimientos evolucionan mucho más rápido que la capacidad de la sociedad para asimilarlos, lo que conlleva la generación de ciertos mitos de aceptación muy amplia por la sociedad.

Por consiguiente, abrimos una sección destinada a evaluar los mitos más frecuentes:

Mito 1: Los alimentos naturales son más saludables.

Esta idea es incorrecta y surge de una mitificación de lo natural frente a lo artificial, sin que ello tenga base real. Por definición, todos los alimentos son naturales, aunque casi todo lo que comemos haya sido influenciado por la tecnología alimentaria, que ha contribuido a conseguir productos de una calidad generalmente mejor que los que se crían de manera espontánea. Actualmente, todos los alimentos que consumimos deben haber pasado por ley un control de análisis de peligros y puntos críticos de control (APPCC) que deben certificar la calidad del alimento y su seguridad alimentaria antes de salir al mercado. No debemos caer en el erróneo pensamiento que natural es sinónimo de inocuo, ya que pueden haber alimentos naturales que usados en exceso pueden dar lugar a toxicidad. Un ejemplo extremo de este pensamiento sería afirmar que una seta venenosa es saludable porque es natural. Los alimentos naturales son saludables dependiendo en gran medida de su composición, y aunque esta afirmación es verdadera, no por ello debemos considerar los alimentos más procesados tecnológicamente como menos saludables, ya que hoy en día, prácticamente todo lo que compramos está sometido a un proceso de selección, limpieza, desinfección, higienización... que contribuyen a crear alimentos seguros y de gran calidad.

Mito 2: Las grasas son insanas e innecesarias para vivir.

Esta afirmación carece totalmente de sentido, ya que, al igual que otros nutrientes son esenciales para la vida, es necesario destinar un 35% del total de nuestra alimentación para el consumo de grasas; tan solo se debería bajar su porcentaje de consumo en dietas de adelgazamiento, y nunca restringirlas por completo.

Lo que sí es cierto, es que el consumo inadecuado de grasas se asocia a varios tipos de enfermedades sobre todo si son grasas saturadas. Entre ellas: aumento de colesterol, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Precisamente por ello se generaliza que las grasas son malas para la salud, pero aparte de ser esenciales, hay ciertos tipos de grasas insaturadas que pueden tener efectos beneficiosos para la salud. Esto depende de la composición química de estas grasas, compuestas por ácidos grasos. Entre estos ácidos grasos se encuentran algunos muy importantes como el ácido oleico, el ácido linoleico (omega-6) y el ácido linolénico (omega-3).



Mito 3: El huevo es un alimento poco saludable.

Esta frase es falsa y está basada en que este alimento es muy rico en colesterol y en que puede ser un vehículo importante en la transmisión de infecciones alimentarias, en especial la salmonelosis.

Sí es cierto que el huevo es un alimento que contiene una media de 225mg de colesterol, cuando la alimentación diaria no debe contener más de 300mg. Por ello una alimentación abusiva de este alimento puede ser perjudicial para personas que tengan la fracción perjudicial del colesterol (LDL) aumentada. Sin embargo no todo el colesterol del huevo se absorbe, y hay numerosos estudios que demuestran que el aumento del consumo de huevos no implica un aumento de la absorción del colesterol, es decir, no hay una asimilación proporcional al aumento del consumo de este alimento. Además hay que resaltar que del colesterol total de nuestro organismo, solo una tercera parte viene de la alimentación (colesterol exógeno), siendo las otras dos terceras partes generadas por el propio organismo (colesterol endógeno). Este colesterol endógeno depende de la genética del individuo y puede aumentar cuando consumimos de manera excesiva grasas saturadas, teniendo un impacto mayor que el consumo de huevos en sí. El huevo contiene también nutrientes fundamentales como vitaminas, grasas polinsaturadas (ver mito 2), minerales y proteínas de alto valor biológico, como la albumina.

Cualquier alimento que no haya tenido una correcta higiene y seguridad en su elaboración, procesado, transporte... puede tener riesgo de infección bacteriana, y el huevo, como otro alimento más, no es una excepción. Por ello si sometemos al huevo a manipulaciones incorrectas de temperatura, limpieza... tendremos un posible alimento infectado, pero si se cumplen las correctas normas de higiene, tendremos un alimento seguro y muy nutritivo.



Mito 4: El agua entre comidas engorda.

El agua es el líquido por excelencia para nuestro organismo, imprescindible para su buen funcionamiento, ya que este está compuesto por aproximadamente un 60-70 % de agua. Su consumo debe ser diario para evitar la deshidratación (no podemos pasar más de 2 o 3 días sin beber) y se recomienda una ingesta aproximada de 2 litros diarios (esta cantidad será diferente en deportistas).

Que el agua engorda no es más que una falsa creencia popular. Se ha dicho comúnmente que cuando el agua se consume en ayunas adelgaza y cuando se bebe durante las comidas engorda. Esto es falso, ya que el agua es acalórica, es decir, no aporta energía y decir que engorda puede llevar a reducir su consumo, lo cual si puede tener efectos perjudiciales para la salud. Quizás si se bebe demasiado de agua en las comidas, ésta puede diluir los jugos gástricos, con lo que la digestión puede hacerse más lenta y puede darse la sensación de hinchazón de estomago. Sin embargo esto no quiere decir ni mucho menos que engorde.

Sí que es cierto que en determinadas patologías el cuerpo tiende a retener agua, con lo que puede aumentar un poco el peso corporal. Sin embargo este aumento es debido a un aumento de la proporción de agua en el cuerpo, que no la de grasa, lo que es fácilmente recuperable. Además, en las dietas de adelgazamiento, el consumo de agua antes de las comidas puede ayudar a aumentar la saciedad reduciendo el apetito.

Mito 5: La margarina y la mantequilla son malas para el corazón.

Esta afirmación es parcialmente inexacta, ya que supone meter en el mismo saco a dos alimentos completamente diferentes a pesar de que su apariencia es similar.

Las margarinas son alimentos de reciente introducción, ya que ha sido precisa la tecnología moderna para su preparación. Ésta se produce tras una elaboración industrial que consiste en la hidrogenación de las grasas insaturadas, consiguiendo solidificar grasas de origen vegetal, en especial las procedentes del maíz y girasol. Este proceso nació al intentar reducir el consumo de mantequillas producidas a partir de la grasa de la leche, y con una fama justificada de ser perjudiciales para la salud del corazón.

Durante los primeros años de la hidrogenación de aceites vegetales, al no estar del todo perfeccionada, se generaban unas grasas sintéticas denominadas "trans". En muchos estudios se ha demostrado que estas grasas pueden ocasionar más perjuicios que los de las propias grasas de origen vegetal, aumentando el colesterol LDL (comúnmente llamado colesterol malo), disminuyendo el colesterol HDL (comúnmente llamado colesterol bueno), elevando la tensión arterial y favoreciendo el desarrollo de ciertos cánceres.

Sin embargo, la tecnología de la hidrogenación y creación de margarinas, ha mejorado espectacularmente en los últimos años y hoy, la mayoría de éstas, carece de ácidos grasos "trans", con lo que aportan grasas insaturadas más saludables y preferibles que la mantequilla (sobre todo disminuyendo el colesterol LDL). Además, las margarinas aportan una significativa cantidad de vitaminas liposolubles, por lo que suponen un alimento de gran valor nutricional.



Mito 6: Los alimentos "Light" adelgazan.

El termino "Light" se aplica a los alimentos que tienen una reducción calórica con respecto al alimento normal y completo. En ocasiones, el producto puede estar tan desprovisto de calorías, que puede ser prácticamente acalórico, aunque pueda contener otros valiosos nutrientes como vitaminas y minerales.

Debido a que se les han reducido sus calorías, su capacidad para engordar es menor que la misma cantidad del mismo alimento pero sin esta reducción calórica. Sin embargo, esto no significa que adelgace, ya que para perder peso se necesita que haya un balance negativo entre lo que se consume y lo que se gasta. Y aunque estos alimentos tengan una reducción calórica, siguen teniendo calorías. Quizás si pueden ayudar en dietas de adelgazamiento, sustituyendo algún alimento completo, por otro "Light", que tendrá menos calorías y puede contribuir a conseguir el dicho balance negativo de calorías consumidas-gastadas necesario para perder peso.

Además, muchos van acompañados con fibra lo que puede tener también un efecto saciante que nos ayudará a comer menos.

Por tanto, tomar alimentos con bajo contenido calórico solo conseguirá ese efecto adelgazante si se eliminan otros con más calorías, pero nunca por el hecho de consumirlos en sí. Por tanto, la afirmación real, es que el único alimento que no engorda es el que se queda en el plato.

Mito 7: La fruta después de comer engorda más.

Las frutas son alimentos ricos en vitaminas y minerales, y aportan una gran cantidad de sustancias beneficiosas para nuestro organismo, como por ejemplo diversos antioxidantes. Estas sustancias nos pueden ayudar a prevenir enfermedades, sentirnos más sanos y obtener una correcta alimentación.

Este grupo de alimentos es indispensable para nuestra salud y bienestar, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas y minerales y sustancias de acción antioxidante (vitamina C, Vitamina E, beta-caroteno, licopeno, luteína, flavonoides, antocianinas, etc.). Junto con las verduras y las hortalizas, son prácticamente fuente exclusiva de vitamina C.

Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas, por lo tanto el orden en que se ingieren los alimentos a lo largo del día no influye en el aporte energético. Si bien es verdad que hay muchas frutas con mayor cantidad de fructosa (azúcar de la fruta), que consumidos con mucha frecuencia y sobre todo por la noche pueden hacer que este azúcar no se consuma en forma de energía, acumulándose en forma de grasa. Por ello lo mejor es comer fruta variada y evitar las frutas más dulces por la noche (higos, uvas, melón...).

La ventaja de consumirlas antes de las comidas es que gracias a su contenido en fibra y agua producen un efecto saciante, pudiendo ayudar en dietas de adelgazamiento a reducir la sensación de apetito.

Una dieta equilibrada y variada debe incluir el consumo de cómo mínimo tres piezas al día de fruta, por su importante aporte de vitaminas y minerales.



FRAN D'ESPORTS



WWW.FRANDESSPORTS.COM - INFO@FRANDESSPORTS.COM -

TLF. 647 841 704

C/ MÉNDEZ NÚÑEZ 7, 3º DERECHA

03570 - VILLAJYOYA

Mito 8: El pan engorda mucho.

El pan al igual que el resto de los farináceos (cereales, pastas...), es rico en hidratos de carbono, el macronutriente que necesitamos en mayor proporción (50-55%) constituyendo la base de la dieta mediterránea.

La composición del pan es la misma por dentro que por fuera, simplemente cambia porque en el proceso de horneado la capa externa se tuesta más, por lo que si se quiere ingerir menos calorías, se debe comer menos cantidad en vez de quitar una parte del pan, como por ejemplo la miga. Lo que aumenta las calorías del pan suele ser lo que le acompaña: mermeladas, mantequillas, salsas, carnes grasas, embutidos...

Debemos reducir la ingesta de hidratos de carbono por la noche, ya que estos no se van a quemar en forma de energía y se pueden almacenar en forma de grasa como depósito de reserva. Por ello, sí debemos reducir un poco la cantidad de pan por la noche si estamos haciendo un régimen de adelgazamiento.

Lo que nos engorda es comer más de lo que quemamos, por ello es importante acompañar la dieta con ejercicio físico, de este modo aparte de reducir las kilocalorías derivadas de la ingesta, quemaremos más, y por supuesto, estaremos en mejor forma física y más sanos.



Mito 9: Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda.

Las llamadas dietas disociadas consisten en no mezclar en la misma comida alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, pasta, patatas, pan...) con alimentos proteicos (carne, pescado, huevos...). Se basan en la teoría errónea de que los alimentos no engordan por sí mismos sino al consumirse según determinadas combinaciones, por lo que se puede comer prácticamente de todo pero no durante la misma comida.

El éxito inicial de estas dietas es fácil de comprender pues "ordenan" los hábitos de personas habituadas a comer desordenadamente y, lo que es más importante, la estimación de su contenido calórico indica que la mayoría de ellas son hipocalóricas. También muchas veces se adelgaza por aburrimiento, ya que muchas de estas dietas también excluyen los hidratos de carbono, aumentando la ingesta de grasa y haciendo que el paciente acabe aburriéndose de los alimentos permitidos y reduzca su consumo o deje la dieta. Por ello, este tipo de dieta junto con otras dietas milagro ahora de moda, no son la mejor manera de perder peso.

Evidentemente, estas dietas no tienen ningún fundamento, dado que todos los alimentos son una mezcla de nutrientes, por lo que no puede separarse la ingesta de alimentos con hidratos de carbono por un lado y alimentos con proteínas por otro. Muchas de estas dietas no tienen base científica, suelen ser desequilibradas, monótonas y pueden conducir a deficiencias temporales. Algunas de estos regímenes alimenticios pueden provocar un aumento del colesterol LDL, los triglicéridos y el ácido úrico. También pueden deteriorar el funcionamiento normal del intestino ya que hay dietas que incluyen días en los que prácticamente no hay aporte de fibra o hidratos de carbono y otros con una sobrecarga de los mismos.

Mito 10: Saltarse una comida ayuda a perder peso.

Mucha gente cree que saltándose una comida perderá peso. Sin embargo este pensamiento es erróneo y la práctica de este comportamiento puede llevar a un mal hábito. Por ello es muy importante conocer el cómo y el por qué se deben realizar cinco comidas diarias.

Para empezar, realizando cinco comidas diarias ayuda a no llegar con excesiva hambre y ansiedad a la siguiente comida, de este modo nos ayuda a controlar la ingesta de grandes cantidades de comida y evitar aumentar de peso, lo que si ocurre cuando consumimos en menos ingestas diarias.

Por ejemplo, si se desayuna muy temprano y no se almuerza, se llegará con más hambre a la hora de comer, y la cantidad de comida ingerida será mayor.

Otra razón por la cual se deben realizar las cinco comidas diarias es que nuestro cuerpo está acostumbrado genéticamente desde los inicios de nuestros antecesores a pasar hambre y acumular nutrientes en forma de reservas lipídicas o grasas para poder disponer de esta energía durante un mayor periodo de tiempo. Aunque ha pasado mucho tiempo, la genética tarda más en adaptarse, y aún tenemos parte de este comportamiento fisiológico. Por lo tanto, cuando comemos y no ingerimos nada en un largo periodo de tiempo (5-6 horas), nuestro cuerpo "detecta" que va a haber un tiempo de inanición, con lo que no quema las calorías y nutrientes ingeridos en la comida anterior, y los acumula en forma de reservas grasas.

Por lo tanto se recomienda realizar cinco tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), así nuestro aparato digestivo estará siempre en funcionamiento, lo que conlleva un gasto energético, y nuestro cuerpo tenderá a reservar menos sustancias grasas en nuestros depósitos, ayudando mucho en las dietas de adelgazamiento y sobre todo contribuyendo a tener una dieta sana y equilibrada nutricionalmente.

