

# **30 REVELACIONES PARA COMER BIEN EN EL SIGLO XXI**

## **1.- ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir? Dime cuánto pesabas con 21 años**

Como si tuvieran una bola de cristal, los investigadores acaban de comprobar que las personas que más probabilidades tienen de pasar de los 90 años, son aquellas que tenían un peso e IMC (índice de masa corporal) menor a los 21 años y que practican ejercicio regularmente. Un grupo de investigadores californianos (55th Annual Meeting of the American of Neurology, 2003) siguió durante 20 años a 10.000 personas mayores de 75 años, y comprobó que los que no tenían sobrepeso a los 21 años y realizaban al menos 30 minutos de actividad física cada día, eran los que llegaron a cumplir los 90 años)

## **2.- No toda la grasa es mala. Una defensa para los aceites**

En cuestión de grasas, es la calidad lo que lo marca la diferencia, porque cada vez hay más estudios que demuestran que algunos tipos de grasas no sólo no se deben evitar en la alimentación, sino que se deben tomar todos los días por sus beneficios para la salud. En la nueva nutrición las grasas sanas son las que provienen del mar, los **ácidos grasos omega-3 y omega-6**, que no sólo se encuentran en los pescados de aguas frías (salmón, atún, emperador, caballa, sardinas, etc.) y mariscos, también los puedes tomar en algunas semillas (lino, soja, nueces, etc.) Un nuevo estudio realizado en Italia y Suiza (International Journal of Cancer, 2003) demuestra que los ácidos grasos omega-3, no sólo protegen de problemas cardiovasculares y retrasan el envejecimiento cerebral, también reducen entre un 30 y 50% el riesgo de cáncer (oral, esófago, colon, mama y ovario) en las personas que toman una o dos raciones por semana (1 gramo de grasa omega 3).

## **3.- Algo bueno tiene el café**

Los cafeteros pueden encontrar una excusa para tomar una taza de café con tranquilidad. En un estudio (Annals of Neurology, 2003) se ha visto que el consumo moderado de cafeína (4 o 5 tazas pequeñas) parece reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson en hombres y mujeres. Sin embargo, cuando la dosis de cafeína aumentaba, se perdía este efecto protector y empezaban a observarse otros problemas relacionados con este alcaloide.

## **4.- Saltar comidas puede ser bueno para la salud**

Por lo menos en los ratones, porque hasta ahora, saltarse las comidas era uno de los pecados capitales de la nutrición. Acaba de ser publicado un artículo (PNAS, 2003) que cuestiona esta premisa básica. El experimento se realizó con tres grupos de ratones a los que se les alimentó durante cinco meses con diferentes dietas. Después, se les expuso a una neurotoxina que provoca Alzheimer. El grupo de roedores que ayunaban durante un día presentaban un menor daño neuronal que el grupo de ratones que comían cuanto querían o el tercer grupo que seguía una dieta baja en calorías. Además, los

niveles de insulina eran mucho menores en los ratones que ayunaban, lo que se sabe disminuye el riesgo de desarrollar diabetes en los adultos, porque aumenta la sensibilidad a la insulina. Aunque no se han hecho estudios en los seres humanos, estos resultados tienen sentido en las sociedades primitivas de cazadores-recolectores, donde la disponibilidad de alimentos era reducida, y se realizaba una comida al día. Curiosamente, al final del estudio, los ratones que habían ayunado ganaron más peso que los otros dos grupos, más incluso que los que comían a su antojo.

## **5.- ¿Quieres adelgazar? Come más**

Esta paradoja podría explicar por qué las personas que no consiguen engordar, confiesan comer grandes cantidades de alimentos, mientras que las personas con problemas de sobrepeso y obesidad se sienten frustradas porque comen poco y siguen engordando. Algunos trabajos publicados han puesto en evidencia las bases de la nutrición. Un estudio norteamericano publicado en el año 2002, que analizó los hábitos de mujeres entre 1988 y 1994 (NHANES III) encontró que un porcentaje de mujeres con sobrepeso no tomaban suficientes alimentos al día y seguían una dieta de baja calidad. Estas contradicciones nutricionales, abren las puertas a nuevas vías de investigación para analizar cómo funciona el metabolismo y crear nuevas formas de combatir la obesidad.

## **6.- El tamaño si importa**

¿Cuánto es una ración? El éxito a la hora de mantener el peso puede estar en el concepto de la ración. Para algunas personas, una ración de pasta puede equivaler a una pirámide de macarrones (175 gr.) en un plato hondo, mientras otras llaman ración a un plato a medio llenar con 75 gramos de macarrones. El concepto de ración depende de cada persona, educación y apetito. Dos estudios han puesto la llaga en el mundo del tamaño y las raciones. Por un lado, se ha visto que más del 60 % de las personas encuestadas, sobreestiman la cantidad que equivale a una ración saludable, según la Pirámide de Alimentos. Especialmente en el caso de pasta, arroz, vegetales y carnes, por lo que terminan aumentando de peso por exceso de carbohidratos. Además algunas marcas comerciales han aumentado los tamaños de productos con ofertas “súper” o “tamaño familiar”, cuando las familias son ahora menos numerosas que hace 10 años, lo que podría invitar al consumo excesivo de alimentos. Por otro lado, los especialistas en Nutrición están alarmados con el aumento de obesidad infantil, un reciente estudio realizado en el Baylor Collage of Medicine of Houston, avisa del problema de dar a los niños platos con raciones más grandes de los que les corresponde por edad, ya que entonces tienden a sobrealimentarse, mientras que cuando se permite a los niños que se sirvan solos las comidas, se limitan a tomar la porción correspondiente a su edad de forma natural.

## **7.- Las dietas bajas en grasas son la mejor opción**

Cuando se toma la decisión de perder unos kilos, eliminar los alimentos ricos en grasa saturada es la forma más sana de adelgazar. Así lo demuestran las últimas investigaciones dietéticas. En un reciente estudio (Journal of the Nacional Cancer Institute 2003) se ha visto que las adolescentes que siguen dietas bajas en grasas (15% del total) presentan cambios hormonales, como niveles más bajos de estrógenos en la primera mitad del ciclo y una concentración mayor de la hormona testosterna en la

segunda mitad del ciclo, que podrían disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovario durante toda la vida. Otro estudio reciente (Journal of American Collage of Nutrition, 2003) ha demostrado que las dietas bajas en grasa (15%) pueden aumentar la respuesta inmune en las personas con hiperlipidemias.

### **8.- Quien a hierro mata...**

Hay que tomar con precaución todo tipo de suplementos de vitaminas y minerales, especialmente el hierro, porque con la excusa de ser deportista, especialmente las mujeres, puedes estar tomando concentraciones elevadas de hierro que pueden perjudicar la salud. En un reciente estudio (American Academy of Neurology, 2003) se avisa que las personas con altos niveles de hierro o de multivitaminas, tienen más posibilidades de desarrollar enfermedad de Parkinson, especialmente si la dieta también era alta en manganeso, debido a que estos dos minerales provocan estrés oxidativos en las células, con la consiguiente liberación de radicales libres en las células del cerebro que producen dopamina. Para evitar esta enfermedad degenerativa sin desarrollar anemia ferropénica, no debes tomar suplementos de hierro sin supervisión médica.

### **9.- Sin dar la lata**

La cesta de la compra de los deportistas se ha invadido de latas de atún por su fama como alimento rico en proteínas y bajo contenido en grasas. Por supuesto las conservas escogidas son atún al natural o en escabeche, porque el atún en aceite tiene un mayor contenido en grasas. El problema está en que los enlatados son alimentos con un alto contenido en sodio, debido a que se les añade sal para su conservación, aparte de que pueden incluir vinagre, conservantes y aditivos de naturaleza química. Es importante revisar la ingesta de enlatados, porque al dejar de tomar pescado fresco nos perdemos una fuente de proteínas y ácidos grasos naturales que pueden hacer mucho más por tu salud que hacer pesas en el gimnasio para marcar abdominales en la playa.

### **10.- Dale a tu cadera vitamina K**

Para mantener tus huesos fuertes y evitar aparición de osteoporosis no sólo necesitas calcio y vitamina K. Un reciente estudio (American Journal of Clinical Nutrition), 2003) ha encontrado que las mujeres que consumen menos del 25% de la cantidad diaria recomendada de vitamina D (70 mcg al día) tienen una densidad ósea menor, especialmente en la cadera y la columna. Aunque hasta ahora se consideraba a la vitamina K la anticoagulante por excelencia, ahora se sabe que también interviene en la producción de una proteína estructural del hueso conocida como osteocalcina. Para asegurarte la dosis de vitamina K en los alimentos, búscala en las verduras de hoja verde, aceites de oliva y girasol y legumbres como la soja y alfalfa. También se recomienda evitar las grasas vegetales solidificadas (trans) presentes en la margarina, bollería y alimentos precocinados, porque destruyen la vitamina K.

### **11.- Si bebes, toma antioxidantes**

Las vitaminas y minerales antioxidantes no sólo protegen a las células del envejecimiento, también protegen al cerebro del daño que provoca el alcoholismo. En un estudio con ratas (PNAS, 2003) a las que se alimentaba con una dieta líquida rica en

alcohol durante seis semanas, para producir hasta un 227% de daño y muerte neuronal, se observó que las ratas a las que se les inyectaban antioxidantes durante el experimento no presentaban daño en las células en desarrollo del cerebro ni del hígado.

## **12.- Los genes ahorradores**

Paradojas de nuestra sociedad: las personas que mejor sobrevivirían a una época de escasez o hambre, son las que más probabilidades tienen de desarrollar diabetes y obesidad en las épocas buenas. La culpa la tienen los “genes ahorradores” denominados así por el investigador James Neel, en su teoría evolutiva de que estos gérmenes permiten sobrevivir a las poblaciones que alternan épocas de abundancia con hambrunas periódicamente. El problema surge cuando se dispone de alimentos todo el año, y la “ventaja” en la adversidad se convierte en una “cruz” en la prosperidad, que predispone a la diabetes y obesidad.

## **13.- Frutos secos para tu corazón**

Se reconoce a los verdaderos expertos en nutrición porque toman frutos secos cada día. Una ración de almendras, avellanas, nueces o pistachos, ayuda a regular el colesterol, reduce el envejecimiento celular e incluso permite mantener el peso en una alimentación sana. Los frutos secos han recuperado su fama en el mundo de la alimentación, siempre que se tomen frescos y se eviten los salados y tostados que hacen perder su contenido en ácidos grasos monoinsaturados saludables y vitaminas y minerales antioxidantes (vitamina E y selenio) que junto a su riqueza en fibra, proteínas y oligoelementos, hacen de estas semillas uno de los aperitivos más sanos

## **14.- Come huevos sin problemas**

¿Hay mejor noticia que proclamar que los huevos son alimentos sanos? Después de años de limitar su consumo por su mala fama como alimentos ricos en colesterol, la nueva nutrición a visa de que el huevo no sólo es un alimento básico, sino que no existe relación entre el colesterol del huevo y las patologías cardiovasculares. El Instituto de España del Huevo recomienda tomar un huevo cada día, porque este es uno de los alimentos más completos que existen, por su contenido en proteína de alta calidad, vitaminas, A, E, B Y D, ácido fólico, hierro, zinc y selenio. Ayuda a tener una mente clara por su contenido en lecitina y fosfatidilcolina. Mejora la visión y reduce el envejecimiento ocular, gracias a la luteína y la zeaxantina, los carotenoides que dan el color amarillo de la yema, Y gracias a su contenido en inmunoglobulinas, es uno de los mejores alimentos para reforzar las defensas inmunitarias frente a las infecciones.

## **15.- Los hombres siempre quieren más**

Incluso antes de nacer, los hombres tienen un gasto calórico mayor que las mujeres, como acaba de demostrar un artículo (British Medical Journal, 2003) en el que se ha visto que las embarazadas con fetos varones requieren más energía que las embarazadas con niñas. Al analizar la dieta de mujeres suecas embarazadas, se vio que las que llevaban niños, consumían un 10% más de calorías, un 8% más de proteína y más cantidad de carbohidratos y grasas vegetales y animales. Por esta razón, los niños suelen nacer con mayor peso que las niñas, aunque las madres no tienen por qué ganar más peso aunque coman más.

## **16.. Vitamina E para tener vista de lince**

No sólo las zanahorias cuidan la visión. Aunque hasta ahora la vitamina de la vista era la vitamina A, en un reciente estudio se ha visto que la vitamina E también previene la degeneración macular que provoca la pérdida de visión durante el envejecimiento. El estudio se realizó en Australia (British Medical Journal, 2002) con 1200 personas de 66 años de edad media. El grupo que tomó vitamina E durante cuatro años no desarrolló degeneración macular. Con esta nueva utilidad, la vitamina E se posiciona en el número uno de los antioxidantes, no sólo mantiene la salud cardiovascular y previene el cáncer, también retrasa el envejecimiento celular, y mantiene la vista de lince.

## **17.- Risoterapia contra la diabetes**

Si tus compañeros de mesa no paran de reír, no te mosquees, probablemente estén controlando sus niveles de glucosa en sangre, y es que la risa es una de las mejores armas para la salud. Así lo ha demostrado un grupo de investigadores japoneses (Diabetes Care, 2003) con personas con diabetes tipo II y personas sin diabetes. Para demostrarlo se les midió los niveles de glucosa antes y después de la misma comida, sólo que un día escucharon una monótona lectura, y al día siguiente, se les entretuvo con un programa de comedia. Como te puedes imaginar, el día de la comedia, los niveles de glucosa después de la comida eran mucho más bajos, tanto en los diabéticos como en los no diabéticos. Probablemente por el gasto calórico de hacer trabajar los músculos abdominales o quizás porque la risa provoca algún efecto neuroendocrino que ayude a regular la glucosa.

## **18.- Integrales sin duda**

Los beneficios de los cereales enteros están cada vez más demostrado. En un estudio reciente (American Journal of Clinical Nutrition, 2003) los investigadores de la Harvard Medical School in Boston acaban de publicar un exhaustivo estudio con 86.000 varones con más de 40 años durante 5 años. Los que tomaban más de una ración de cereales integrales cada día reducían un 17% el riesgo de muerte. Cuantos más cereales integrales tomaban cada día tanto más se reducía la mortalidad cardiovascular, hasta un 20% con respecto a los que tomaban menos cantidad.

## **19.- El té que quema las grasas**

Ante los efectos secundarios que ocasiona el consumo de suplementos para adelgazar o “quemar” las grasas, el té ha ganado el título de bebida saludable. En una taza de té natural se encuentran una sustancias muy especiales conocidas como catequizas, de la familia de los polifenoles, que junto al bajo contenido en cafeína hacen del té una bebida que ayuda a perder peso, retrasar el envejecimiento y mantener la salud. De las muchas clases de té, el té verde es el más rico en estas catequizas. En un estudio europeo (American Journal of Clinical Nutrition, 1999) el extracto de té verde, aumentaba en un 4% la termogénesis, lo que quiere decir que se gastaba más energía gracias a la oxidación de las grasas durante 24 horas posterior a su ingesta, sin los negativos efectos cardiacos de otros suplementos ricos en cafeína o efedrina. En otro estudio reciente (experimental Biology, 2003) la infusión de té verde también

disminuye el azúcar en sangre en ratones con síndrome de resistencia a la insulina o síndrome X, además de disminuir la grasa corporal.

## **20.- Vino, diabetes y mujeres**

Beber una copita de vino o un par de cervezas al día no sólo ha dejado de ser mal visto, sino que ahora es recomendable para mantener la salud. Su riqueza en vitaminas y sustancias antioxidantes como el resverator en el pellejo de la uva roja, demuestran que nuestros abuelos mediterráneos sabían que “las penas con vino, son menos penas”.

Está comprobado que el consumo de bebidas alcohólicas de baja graduación (vino o cerveza) con moderación (uno o dos vasos al día) previene los problemas cardiovasculares y retrasa el envejecimiento de las células. Y no sólo en los hombres, según una reciente publicación de investigadores de la Royal Free and University College Medical School in London (Archives of Internal Medicine, 2003) también disminuye un 58% la probabilidad de desarrollar diabetes tipo II en mujeres jóvenes.

## **21.- Si comes sentado, comes menos**

Desayunar en la cama engorda más que desayunar sentado. La razón está en que la postura influye en la sensación de saciedad. Los romanos ya lo sabían, por lo que se tumbaban para conseguir terminar los pantagruélicos banquetes del César. La razón está en que al permanecer tumbados, es la parte superior del estómago la que percibe la señal de plenitud, por lo que no envía la señal para dar de comer hasta que no se llena. Mientras si permaneces sentado, te llenas antes porque es la parte inferior del estómago la que envía la señal de saciedad. Así que si quieres mantener la línea este verano, olvídate de tomar la cerveza con patatas fritas tumbado en el sofá frente al televisor, y empieza a sentarte cada vez que introduzcas un alimento en tu hambrienta boca.

## **22.- Adelgazar sin carbohidratos**

La famosa dieta del Dr. Atkins y sus versiones lleva creando polémica desde sus inicios. Para algunos este tipo de dietas bajas en carbohidratos pueden provocar problemas de salud, relacionados con los problemas de aumentar la ingesta de grasas y proteínas. Sin embargo, las últimas revisiones le han vuelto a poner de moda para adelgazar. Según dos recientes artículos publicados (New England Journal of Medicine, 2003) por dos grupos diferentes, las dietas bajas en carbohidratos no solo son eficaces a la hora de adelgazar, sino que no aumentan el riesgo cardiovascular. Incluso llegan a disminuir los niveles de colesterol HDL (malo) disminuyen la concentración de triglicéridos y la presión diastólica sanguínea.

Aunque no te pases con las hamburguesas, los quesos y la mantequilla, porque los investigadores recomiendan hacer más estudios con grupos mayores a los que se les controle durante más tiempo, para ver los efectos a largo plazo de las dietas bajas en carbohidratos.

## **23.- Ácido fólico para todos**

Los beneficios del ácido fólico no son sólo aprovechables por las mujeres que desean quedarse embarazadas para prevenir la espina bífida en el feto. El ácido fólico también previene enfermedades cardiovasculares y la aparición de algunos tumores de

colon y de mama. En España se consume una media de casi 204 microgramos de ácido fólico cada día, cuando la Asociación Americana del Corazón recomienda una dosis de 400 microgramos en los adultos y de 600 microgramos en mujeres pre y embarazadas. Para aumentar las dosis de ácido fólico recuerda que se encuentra de forma natural en las hojas verdes como las espinacas, grelos, acelgas y en verduras como las coles, remolacha, guisantes, en frutas frescas, levadura de cerveza y en algunos cereales integrales.

#### **24.- Pon soja en tu vida**

¿Qué ha convertido la soja en el alimento de moda? La soja ha dejado de ser una legumbre exótica para convertirse en un ingrediente más de nuestras comidas. Numerosos estudios científicos han demostrado que las isoflavonas que contienen ayudan a regular la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos, reducen las molestias de la menopausia y reducen el riesgo de cáncer de mama en mujeres. Además, la soja es uno de los alimentos vegetales más completos, por su alto contenido en proteínas de origen vegetal, vitamina E, hierro vegetal y calcio, que hacen de esta legumbre la reina de las dietas sanas, en forma de grano, queso o tofu, hamburguesas, leche, yogures y otros derivados muy sabrosos. Un reciente estudio publicado en el American Journal of Clinical Nutrition, acaba de desterrar las viejas ideas de que, a pesar del alto contenido en hierro de la soja, éste no se absorbe como el de las carnes rojas. En la investigación se ha comprobado que las mujeres con deficiencia de hierro, absorbían hasta un 27% del hierro vegetal de una variedad de grano de soja rico en ferritina, lo que hace de la soja, una fuente de hierro para evitar las anemias ferropénicas tan frecuentes en deportistas.

#### **25.- Pescado para tener la mente clara**

Una ración de marisco o “pescaditos”, puede ser tu salvoconducto para evitar la aparición de demencia o enfermedad de Alzheimer. Así lo demuestra un estudio francés (British Medical Journal, 2002) que analizó durante siete años el consumo de productos de mar y el de carne en más de 1500 personas de 68 años. Y como ya te imaginas, las personas que tomaban productos del mar, ricos en ácidos grasos poliinsaturados, al menos un vez por semana, presentaban un 34% menos de riesgo de desarrollar demencia.

#### **26.- Endúlzate menos la vida**

Cuánto más azúcar consume una población más problemas cardíacos presentan sus habitantes. Así lo demuestra un estudio americano (Circulation, 2002) en el que se vio que los norteamericanos habían pasado de consumir 68 kg de azúcar por año y habitante en 1970, a 78 kg de azúcar en 1995. En estos años las enfermedades coronarias habían aumentado hasta un 40%. Las dietas ricas en sucrosa, el azúcar blanco, están asociadas a altos niveles de triglicéridos y bajos niveles de colesterol HDL (malo), lo que aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares, por lo que los especialistas recomiendan reducir el consumo de azúcares sencillos en la dieta para cuidar el corazón y las arterias.

## **27.- Ejercicio y diabetes**

En una pequeña isla del Pacífico, Nauru, vive la población con mayor incidencia de diabetes tipo II en el mundo (41%). Curiosamente, la diabetes apareció como una epidemia en cuanto sus habitantes adoptaron el estilo de vida occidental (coche, hamburguesas y ordenadores). Los expertos avisan que el número de diabéticos tipo II se disparará hasta 500 millones en el año 2010, si no se previene antes con medidas tan económicas y sencillas, como realizar ejercicio constante y alimentación equilibrada desde la juventud.

## **28.- Si quieres que tus hijos coman bien come con ellos**

La felicidad de las madres pasa por una comida en familia con todos los hijos e hijas sentados alrededor de una mesa repleta de manjares, y no van mal encaminadas. En un reciente estudio con adolescentes (*Journal of Adolescent Health*, 2003) se ha comprobado que los chavales que cenan con sus padres suelen comer mucho mejor, porque al comer en familia suelen comer más frutas, vegetales y lácteos que los adolescentes que comen solos, que generalmente preparan comida rápida para cenar frente al televisor. Si empiezas por comerte las acelgas...no tendrás que obligar a tus hijos a comérselas, y te aseguras que les estás dando la mejor educación para comer saludablemente durante toda su vida.

## **29.- Una cañita para vivir 100 años**

Está claro que a los investigadores les gusta la cerveza, porque cada mes sale un nuevo estudio que demuestra las virtudes nutritivas y saludables de esta bebida. En febrero de este año los investigadores de la Universidad de Belfas (*The American Journal of Gastroenterology*) confirmaban que el consumo moderado de cerveza (una al día) podía disminuir en un 17% el riesgo de infección por *Helicobacter Pylori*, la bacteria implicada en la úlcera gastroduenal y el cáncer gástrico, por el poder bactericida de sus ingredientes naturales. En abril de 2003, un nuevo estudio realizado por un grupo de españoles, encontraba que los flavonoides de la cerveza (quercitina y catequinas) actúan como antioxidantes y antiinflamatorios que ayudan a reducir la fibrosis y el estrés oxidativo en animales con cirrosis biliar, reduciendo el daño hepático que provoca el alcohol. Y un último estudio realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación nos da la buena noticia de que el consumo moderado de cerveza sin alcohol es una buena opción para las personas que siguen dietas bajas en sodio por hipertensión, o porque necesitan perder peso.

## **30.- Alimentos que te protegen frente al sol**

Las sustancias que dan color a los vegetales también protegen tu piel y ayudan a broncearla previniendo las quemaduras y el cáncer de piel, junto a las cremas de protección solar. Hasta ahora eran los betacarotenos de las zanahorias naranjas los defensores más conocidos, pero un reciente estudio (*Journal of Nutrition*, 2003) recomienda usar otros carotenos como la luteína, que colorea de amarillo la yema de huevo, y el licopeno que da el tono rojo a los tomates. En el trabajo se vio que el grupo de personas que tomaron suplementos de una mezcla de estos tres carotenoides presentaban menos enrojecimiento de la piel después de la exposición a luz UV, especialmente a las 12 semanas del tratamiento. Así que si vas a pasar este verano al sol,

ya puedes llenar tus ensaladas de verduras de colores, para asegurarte tu ración de carotenos.