

Dietas milagro y falsos demonios. Las dietas milagro

Autoría: Pilar León Izard

Afiliación: Doctora en Farmacia; profesora de Nutrición Comunitaria en CUNIMAD

TIPO	PÁGINAS	IDENTIFICADOR
Divulgación nutricional	201-208	TDL-75-2020-201-208

RESUMEN DOCUMENTAL

Artículo de divulgación que cuestiona las dietas milagro y la demonización simplista de determinados alimentos. A partir de ejemplos como la denominada dieta disruptiva y el azúcar, la autora insiste en distinguir evidencia científica, publicidad y bulos, y explica la importancia de la cantidad, el contexto dietético y el etiquetado. Concluye recomendando una alimentación equilibrada y la consulta a profesionales acreditados frente a mensajes sin respaldo.

PALABRAS CLAVE

nutrición · dietas milagro · azúcar · desinformación · alimentación equilibrada · etiquetado · salud

CITA BIBLIOGRÁFICA

Pilar León Izard. «Dietas milagro y falsos demonios. Las dietas milagro». Torre de los Lujanes, n.º 75, 2020, pp. 201-208. ISSN 1136-4343.

Dietas milagro y falsos demonios

Las dietas milagro

Por
Pilar León Izard,
*doctora en Farmacia
y profesora de Nutri-
ción Comunitaria
en CUNIMAD*

Están apareciendo en distintos canales, redes sociales y otros medios de comunicación, muchos mitos sobre alimentación y muchas dietas que son una auténtica aberración, por ejemplo LA DIETA DISRUPTIVA.

También hay alimentos que se están demonizando cuando no es necesario evitar su consumo sino vigilar la cantidad que se ingiere y uno de ellos es el AZÚCAR.

La dieta disruptiva

Se presenta como otra nueva forma de alimentarse.

Según el diccionario de la Real Academia:

disruptivo, va

1. adj. Que produce disrupción

disrupción

1. f. Rotura o interrupción brusca



Lo disruptivo, pues, es algo que provoca ruptura brusca con lo que antes existía.

La dieta disruptiva se basa en la idea de volver a lo natural, al mismo tiempo que se cuida el medio ambiente.

Este es su principal interés: la protección del medio ambiente. Para ello pregona la necesidad de disminuir la producción cárnica y aumentar la vegetal que no daña al medio ambiente.

En el año 2050 se cree que habrá 9.000 millones de habitantes a los que hay que dar de comer. Por lo cual es conveniente aumentar la eficiencia y productividad de la industria alimentaria de modo que se pueda producir comida para toda la población mundial. Y eso sí, respetando el medio ambiente, con alimentos que no lo dañen.

Detrás existe una nueva estrategia de marketing, donde los alimentos se presentan de una forma y aspecto más creativo. La dieta disruptiva tiene mucha semejanza con dietas vegetarianas, pero no es una más de ellas.

La innovación disruptiva, se opone a la evolutiva. La dieta evolutiva, popularmente denominada paleodieta, pretende acercarnos a la alimentación que tenían nuestros antepasados en el paleolítico. Sus propugnadores argumentan que fue en ese período en el que

más tiempo vivió la especie humana y más evolucionó, incrementándose el tamaño del cerebro y moldeándose los genes de acuerdo con las circunstancias en que vivía.

Volviendo a la dieta disruptiva, se puede decir que las metas que persigue consisten en:

- Buscar alimentos de alto valor nutricional que sean capaces de cambiar el mercado. Se trata de conseguir nuevos alimentos.
- Buscar nuevas tecnologías alimentarias que permitan ser competitivas y sostenidas en el tiempo.
- Buscar un modelo de negocio nuevo que sea rentable, innovador y con futuro. La creación de alimentos disruptivos, se suele encontrar en pequeñas empresas porque las grandes sólo innovan en aquellos alimentos o productos que les generan beneficios.

Veamos algunos ejemplos:

- Hamburguesas hechas a base de vegetales. Su finalidad es conseguir un sabor parecido a las hamburguesas que todos conocemos de carne.



Como la carne proviene de rumiantes y estos no son buenos para cuidar el medio ambiente por la emisión de gases que provocan y la consiguiente ruptura de la capa de ozono, la tecnología ha buscado sustituto a base de vegetales. El color rojo de

la hamburguesa, que nos proporciona el hierro se consigue, por ejemplo, añadiendo raíz de soja.

- Huevos vegetales: tienen la misma forma del huevo de gallina y están hechos a base de vegetales.
- Sustitutos de una comida completa: están hechos a base de una mezcla de frutas y plantas. La ingesta de un frasco equivale a una comida.
- Superalimentos ricos en proteínas y nutrientes (bayas de Goji, Kale, Chia, Quinoa...)
- Alternativas a los alimentos a base de carne vacuna, ovina etc. , sustituyéndola por vegetales sin variar apenas su sabor y textura.
- Insectos, que se utilizan como fuentes de proteínas.
- Alimentos que curan o previenen como las bebidas antioxidantes a base de frutas y verduras.
- Snacks para diabéticos.
- etc.

En un futuro es posible que además conozcamos:

- Alimentos inteligentes conseguidos por nanotecnología. Estos alimentos permitirían la trazabilidad a tiempo real de la ruta que sigue nuestro alimento por el organismo. La innovación tecnológica logrará apps que llegaran a los alimentos que ingerimos.
- Personalización de los alimentos según nuestra genética:

Aquí aparece la Nutrigenómica.

La Genómica se ocupa del estudio del conjunto completo de ADN (con todos sus genes) de una persona u otro organismo. La Nutrigenómica es una rama de la genómica nutricional que pretende proporcionar un conocimiento molecular sobre los compo-

nentes de la dieta que contribuyen a la salud. Lo que nos llevaría a diseñar dietas totalmente personalizadas para cada individuo.

Como se puede ver cuando pensamos que todo está inventado, aparecen nuevas teorías o ideas que rompen con lo establecido.

Para algunos estos cambios están bien, pero otros los consideramos destrucciones de nuestra cultura gastronómica, además de admitirlos «con mucho miedo» pues no se sabe las carencias de muchas vitaminas, aminoácidos, minerales etc. que se pueden provocar por seguir este tipo de dieta.

Creo que donde este el puchero de la abuela o la tortilla de mamá, que se quite todo. Siempre y cuando se siga una dieta equilibrada, claro.

Los demonios blancos: el azúcar escondido

El azúcar ha entrado de lleno en el primer plano del campo de la dietética.

Antes los comentarios nutricionales se basaban en las grasas y se podía leer y escuchar en muchos foros, la recomendación de no abusar de las saturadas, de preferir productos bajos en grasa y de cómo hay que vigilar el colesterol LDL o «colesterol malo». Sin embargo, hoy en día parece que ha surgido una fobia en contra de los «tres blancos», en general: harina, leche y azúcar.

Analicemos si de verdad es bueno o no tan bueno el consumo de azúcar:



La OMS recomienda reducir el consumo diario de azúcar a unos 25 g. diarios. Si una cuchara son 5g., se recomienda no pasar del consumo de 4-5 cucharadas al día. Hoy en día se conoce que el abuso de azúcar puede producir sobrepeso, obesidad, caries dental, riesgo cardiovascular y diabetes tipo 2 principalmente.

Muchas personas no toman azúcar refinado pensando que con ello lo hacen correctamente, ya que creen que solo se trata del azúcar que echamos en la leche o el que traen la bollería y los dulces. Pero Lo que muchos desconocen es que hay muchos alimentos que están azucarados, es decir, en su composición llevan azúcar.

El fotógrafo Antonio Rodríguez Estrada, se ha dedicado a realizar fotografías de alimentos acompañados de su equivalente en terrones de azúcar. Con dichas fotos, se entiende mejor los alimentos que llevan ese azúcar en su composición y así se conciencia más sobre qué comer y cómo hacerlo.

Tomate frito, yogures, cereales para el desayuno, bebidas energéticas, salsas y un largo etcétera, se están consumiendo sin percatarse de la cantidad de azúcar que poseen.

En la siguiente ilustración se puede ver en la imagen un grupo de alimentos que poseen azúcar en su composición y su equivalente en cucharadas:

En España se consumen de esta forma más de 60 kilos anuales de azúcar añadido por habitante.



La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), comenzó una campaña para que las empresas disminuyeran la concentración de azúcar en sus productos. A ella se han sumado muchas más de lo que se esperaba y se está consiguiendo que por ejemplo las galletas lleven menos cantidad de azúcar, helados más ligeros y un largo etc., donde sin cambiar el sabor y la palatabilidad se están fabricando alimentos más saludables.

Dicha campaña se conoce como PLAN:

El PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2017-2020. recoge los compromisos de reformulación de los sectores de la Fabricación y de la Distribución, para varios tipos de alimentos y bebidas de consumo habitual en las niños, jóvenes y familias y se centra en la reducción de azúcares añadidos, sal y grasas saturadas

También se acogen a este plan los sectores de restauración social, (Catering) y los de venta automática (vending)

Sobre el PLAN se puede encontrar más información en el siguiente enlace:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/PLAN_COLABORACION_2017-2020.pdf

Sustitutos del azúcar

En este terreno aparecen muchas ideas equivocadas y muchos mitos.

Son muchos los que creen que tomando azúcar de caña, miel, sirope de arce o el de agave, o incluso el sirope de trigo ecológico no

están consumiendo azúcar .Pero nada más lejos de la realidad: lo que están haciendo es gastar más dinero.

Un ejemplo de mito es la miel.

La FAO lo advierte:

«La miel ha ganado la falsa reputación de ser de especial valor nutritivo. En realidad contiene únicamente azúcar, agua y trazas diminutas de otros nutrientes. Aunque es puramente una fuente de energía, tiene valor sensorial como un alimento agradable para los seres humanos».

Pero no nos equivoquemos. Su consumo no está contraindicado, pero sí conviene dejar claro que tiene un alto contenido en azúcar y que por tanto, no se debe abusar de su ingesta.

En resumen aconsejamos no pasar de esas 4-5 cucharas diarias de azúcar y sobre todo LEER LAS ETIQUETAS de los productos alimenticios que compramos pues en ellas podemos encontrar azúcares bajo distintos nombres como glucosa, sacarosa, fructosa, jarabe de maíz, miel de caña, miel, dextrosa, maltosa, sacarosa, concentrados de zumos de frutas etc.

Repitémoslo una vez más: No hay que creerse todo lo que se diga. Siempre hay que tomarlo con un enfoque crítico. Pero sobre todo ver de dónde proviene el bulo. Si es de un desconocido «doctor» o «Universidad» siempre hay que recibirlo con reticencia y ante la duda: consultar con el experto acreditado, como es el caso del farmacéutico

Tener muy claro que comer bien, equilibradamente, sin saltarse ningún alimento es salud.