

EL ANÁLISIS NUEVAS TENDENCIAS ALIMENTARIAS



Verduras en un puesto de la plaza de Abastos de Logroño SONIA TERCERO

LA FRASE

Antonio Murillo Cancho
Profesor de
Nutrición en UNIR



«No hay que hablar de alimentos buenos o malos, sino de una buena o mala utilización»

ganismo y es absolutamente necesaria para que funcionen nuestras células y, especialmente, las neuronas». Aunque admite que sí hay que huir del pico de glucosa, que puede ser perjudicial y que pueden provocar los alimentos muy ricos en azúcares sencillos «y cuando se comen en una cantidad importante».

Por eso, para Antonio Murillo no hay alimentos que debiéramos desterrar. «No hay que hablar de si son buenos o malos, sino de su buena o mala utilización». Los secretos para comer bien «los publicamos continuamente, pero nadie nos hace caso». De manera resumida, remarca que «la clave es comer de todo, de una manera equilibrada, en su justa medida y hacer ejercicio. No hay más secretos».

Este experto en nutrición ve vital una formación desde los primeros niveles educativos. «Comer lo hacemos varias veces al día los 365 días del año, pero nadie nos enseña a ello», cuando la educación nutricional «es la base, la que nos va a permitir realizar una buena selección de alimentos a lo largo de nuestra vida», expone.

Y concluye asegurando que «el mayor efecto que facilita o perjudica la vida de un individuo se debe a la alimentación» y bien elegida puede «perfectamente reducir los síntomas del envejecimiento y en una sociedad con cada vez mayor esperanza de vida, esto es esencial».

Comer sano sin fórmulas mágicas

Hábitos bajo control. Expertos en UNIR abogan por una dieta variada basada en cereales, legumbres, verduras y frutas y con menor aporte proteico animal

V. DUCRÓS

Cada año surgen nuevas tendencias en hábitos alimenticios –el ayuno intermitente o ingerir los alimentos en un determinado orden son algunos ejemplos–. «Actualmente, en los países occidentales, la dieta general de la población está muy enriquecida en proteínas y son, precisamente, los alimentos proteicos los más caros de la cesta de la compra», indica Antonio Murillo Cancho, profesor de Nutrición de UNIR.

En su opinión «esto no es coherente con una dieta saludable», a pesar de que la mayoría de las personas la sigan.

«Si nos remitimos a la dieta típica española, como la que se daba en los años 60 en la mayor parte de las casas, esta era mucho más sana». Recuerda Murillo que se «basaba en cereales, legumbres, verduras, fruta y con algo de carne y pescado». Ahí residiría el matiz de lo que considera una dieta equilibrada y sana.

«Una alimentación saludable es variada y se compromete con unos principios relacionados con una dieta equilibrada, es decir, 55% de hidratos de carbono, 30 o 35% de grasa y un 15% aproximadamente de proteína», especifica este

experto en nutrición, que alerta de que en la actualidad la proteína pasa de un 15% a casi el doble. «Estamos reduciendo escandalosamente los hidratos de carbono por creer que engordan, lo que no es cierto; lo que engorda es la inactividad».

Por otro lado, hay estudios, admite, que relacionan el orden de ingesta de alimentos con un aumento de la glucemia. «Técnicamente puede afectar», pero «el consumidor en general no debería preocuparse por ello. Tenemos que comer normal, como lo hemos hecho toda la vida».

Por tanto, aconseja huir de las fórmulas mágicas. «Tenemos un sistema interno capaz de regular todo lo que consumimos, salvo que tengamos algún problema fisiopatológico que lo impida», matiza. «Ya se encarga el propio organismo de ordenar y regular». E incide en que los estudios experimentales «son una cosa y la práctica diaria de la alimentación, otra».

Encontrar el equilibrio

Y esa práctica señala como necesaria la glucosa –azúcar en sangre–, pese a estar en el punto de mira. «Es el principal sustrato energético que tiene el or-

La alimentación, factor clave para una microbiota saludable

V. D.

LOGROÑO. La dieta influye en el eje intestino-cerebro, es decir, como explica Edwin Fernández, director del Máster en Nutrición de Precisión y Epidemiología Nutricional de UNIR, entre la relación que existe «en-

tre el funcionamiento de nuestra microbiota, que son los microorganismos que se encuentran en nuestro aparato digestivo, y ciertas funciones de carácter cognitivo». Cuando la alimentación afecta a la composición de esa microbiota, «es posible que ese eje quede afec-

tado negativamente también».

Esas alteraciones pueden ser solo físicas, cuyos síntomas son los primeros en ser descubiertos, pero igualmente pueden desarrollar algunas patologías crónicas relacionadas con el metabolismo o patologías de carácter cognitivo, por verse afectado «todo lo relacionado con la salud mental».

Fernández señala que cuando la composición de la microbiota se acerca más «a lo que consideramos como saludable,

la persona suele tener un estado de salud más óptimo». Para este experto, es determinante seguir una dieta equilibrada para conseguir ese bienestar emocional tan ansiado. Coincide con Antonio Murillo en apuntar que la mayor parte de la energía «debería proceder de los hidratos de carbono, de la fibra soluble e insoluble de lo que son las legumbres, las frutas y las verduras, y en una

pequeña parte de las grasas saludables y de las proteínas».

Para Fernández, cada persona debería seguir un patrón dietético acorde a sus necesidades. De ahí surge la nutrición de precisión, con «recomendaciones específicas, no basadas en comentarios generales, sino en múltiples factores que rodean a esa persona y que la hacen completamente única».



Edwin Fernández