

ATS 11 193

Hola, buenas noches y bienvenidos a Vida y Salud. Información, comentarios, opiniones sobre cuestiones relativas a la salud y a la sanidad en estos primeros quince minutos de la programación de la UNED, y todo ello con la ayuda de especialistas, por un lado los profesores del curso de nivelación de ATS de la UNED, que son quienes dirigen y elaboran cada semana este espacio, y por otro distintos profesionales que participan como invitados en nuestro programa. El jueves pasado hablábamos de hábitos alimentarios y de cómo influye la forma de vida, lo aprendido en la familia, las distintas modas en lo que comemos.

Hoy vamos a concretar algo más y vamos a detenernos en los hábitos alimentarios de la población española, qué aspectos positivos y negativos presenta nuestra dieta, cuáles son los hábitos más saludables que hay que conservar, defender e incluso exportar y qué es por el contrario lo que debemos corregir. Es el tercer espacio de la serie que estamos dedicando a la alimentación y su relación con la salud. La idea de esta serie es la debemos a Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED y gran conocedora de todos estos temas.

Así que vamos a empezar. Con Socorro Calvo comenzamos ya. La semana pasada pudimos contar con la colaboración de Consuelo López-Núñez de Déu y esta noche también está con nosotros.

Consuelo López-Núñez de Déu es especialista en educación nutricional del Instituto de Salud. Carlos III, dependiente del Ministerio de Sanidad y Consumo. Es autora de numerosas publicaciones y desde luego una incansable conferenciante y hoy tenemos la suerte de poder contar con ella nuevamente.

La semana pasada, Consuelo, si recuerdas hablábamos de hábitos alimentarios muy en general y entonces hoy podemos hablar, centrándonos un poco más en nuestro país y hablar de las dietas predominantes en nuestro país. Entonces la primera pregunta que se me ocurre es ¿cuáles serían los hábitos predominantes en nuestro país? Por supuesto desde un punto de vista global, ¿podemos marcar algunas diferencias con etapas anteriores o no, seguimos comiendo exactamente igual que antes? No, no, en el momento actual en España hay unas ligeras diferencias con épocas anteriores que van en algunos aspectos en plan positivo y en otros en plan negativo, por ejemplo, los aspectos positivos de la alimentación actual en nuestro país es que el contenido proteico de origen animal es elevado, es decir, tenemos una dieta incluso hiperproteica y tenemos una dieta con un contenido de calcio muy positivo, o sea, que nuestra población tiene esos dos nutrientes importantes en un buen nivel. Anteriormente, nuestra dieta era menos rica en productos lácteos, por ejemplo, pero sin embargo como aspecto negativo tenemos que señalar que nuestra dieta ha bajado en productos de origen vegetal del tipo de las legumbres y de los cereales, es decir, nuestra dieta es hipercalórica, pero no es hipercalórica por los hidratos de carbono, sino que es hipercalórica por las proteínas y las grasas, es decir, por aquellos alimentos que llevan incorporadas grasas para su preparación o grasas de constitución como es el caso de las carnes grasas tipo cerdo y todas las clases

charcutería y transformados de carnes.

España tiene una pauta muy positiva que es el consumo de pescado, todavía estamos en 30 kilos de consumo de pescado, en este concepto se incluye el fresco congelado transformado por el sistema de salazón, conservas en aceite y escabeche, etc. Entonces este consumo de pescado nos proporciona una proteína de buena calidad pero al mismo tiempo nos da unos ácidos grasos muy interesantes desde el punto de vista de la depresión del colesterol, o sea, de la posibilidad de que el colesterol se controle, se baje. Ahora bien, las pautas por distintas comunidades autónomas pues son todavía ligeramente distintas y hay zonas de España muy vegetarianas con un consumo muy elevado de hortalizas y ensaladas y verduras, quizá toda la parte levantina y el sur de España, y hay otras comunidades autónomas donde dominan los productos de origen cárnico y fundamentalmente derivados de cerdo y sobre todo con diferencias estacionales muy marcadas del invierno al verano a la primavera en función de la producción, lógicamente.

Quería comentar al respecto que naturalmente esto se transforma en una patología nutricional clarísima, o sea, hay programas de cardiovasculares, o sea, de control y de prevención de problemas cardiovasculares en casi todo el norte de España, pues en el País Vasco, en la comunidad asturiana, también en la zona de Santander, en la parte norte de Cataluña, o sea, programas específicos de promoción y prevención de la salud que tienden a controlar los consumos excesivamente altos de grasas saturadas y de productos cárnicos en una cantidad muy elevada. Bueno, en eso quería explicarle a los oyentes la diferencia que existe entre grasas animales y grasas vegetales, tal vez nos podías hacer algún comentario al respecto, porque hablas de grasas, pero no todas las grasas son igual de malas, ¿no? Efectivamente, o sea, primero tendrían que tener los oyentes claramente la idea de que las grasas son necesarias en nuestra alimentación. Una alimentación carente de grasas no sería buena porque las grasas llevan en sí mismas disueltas unas sustancias, unas vitaminas liposolubles y porque son portadoras de los ácidos grasos esenciales.

Ahora bien, las grasas tienen componentes distintos según procedan del mundo animal o del mundo vegetal. Las grasas de origen vegetal, como por ejemplo todos los aceites, los aceites con los que cocinamos, tienen una serie de componentes que no son saturados y por lo tanto tienen menos implicaciones en la formación de ateromas y en incidir sobre los problemas cardiovasculares de la dieta, digamos que son propias de las dietas cardiosaludables. Cuando se abusa de grasas saturadas, que son las que se contienen en productos cárnicos, especialmente la grasa del cerdo, la piel del pollo, por ejemplo, y todos los productos derivados del cerdo, pero también las grasas corrientes, el cordero, el vacuno, tienen grasas saturadas, la mantequilla, los productos lácteos, entonces se puede originar un problema en relación con las cardiovasculares y por eso hay que controlar ese tipo de productos en la dieta y no hacer una dieta abusiva en ese sentido.

Ya, pero tampoco suprimirlos. No suprimirlos. Antes has dicho una cosa que me gustaría retomar y es decir que en las dietas no deben suprimirse los lípidos, las grasas.

Realmente yo creo que esto es un error nutricional de muchos regímenes alimenticios que lo que proponen a lo mejor son exceso de hidratos de carbono o exclusivamente hidratos de carbono. Yo creo que una dieta equilibrada de la que hemos hablado creo que hace dos programas debe contener de un 30 a un 35% de grasas y esto yo creo que es un error nutricional. Es un error y la gente tiene que tener esa conciencia.

Hay tipos de regímenes muy absurdos, unos que están basados exclusivamente en consumos de alimentos proteicos y grasos, con lo cual también crean problemas nutricionales muy graves, creo que se llama la dieta del doctor Atkins o una cosa así, y sin embargo otros en los que eliminan absolutamente las grasas. Las grasas tienen saciedad, dan saciedad, con lo cual una persona tiene la sensación de haber comido, dan, ya hemos comentado, vitaminas liposolubles, ácidos grasos esenciales, que por ser esenciales quiere decir que no pueden faltar de nuestra alimentación. Si las suprimimos estamos cometiendo un error, ya que efectivamente un 30% de grasas debe estar en la dieta.

Otra cosa es como nuestros vecinos, los europeos, que llegan a tener dietas hasta de un 50% de grasas y eso es una barbaridad y claro así les va porque tienen verdaderas tasas elevadísimas de enfermedades cardiovasculares, donde la dieta es un clarísimo factor de riesgo y ahí podríamos tal vez enlazar con el tema de la dieta mediterránea. Sí, esa es la pregunta que te quería hacer, que si puede decirse que todavía en España se dice que predomina la dieta mediterránea. Pues yo me atrevo a decir que sí, aunque estamos en una fase peligrosa de decantarnos a dieta menos mediterránea.

La dieta mediterránea por definición es aquella que contiene frutas, hortalizas, legumbres, que se cocina con aceite de oliva, que el pescado es un componente básico de la dieta en una frecuencia semanal de 4 o 5 veces por lo menos, en detrimento claro de un menor consumo de carne. Esta es la dieta que se ha contemplado como una de las mejores formas para promocionar una buena salud y combatir problemas de cáncer alimentario y de enfermedades cardiovasculares. Entonces hoy en día entre los nutricionistas del mundo no existe ninguna duda de que esto deberían ser unas pautas exportables y que aquellos países que han ido por otras vías, que he hablado de los países nórdicos, los centroeuropeos, tienen también esas características, cuando se empiezan a modificar sus tendencias dietéticas en la línea de las que hacían los pueblos mediterráneos como España, el sur de Francia, Grecia, Yugoslavia, Portugal, etcétera, podían conseguir mejores niveles de salud.

Así que estamos de enhorabuena si retomamos nuestros hábitos tradicionales, sin querer decir que eso nos haga una dieta limitativa. Todo lo contrario, la gastronomía española es tan sumamente variada que hemos podido hacer una dieta espléndida con productos nacionales, propios, y de una manera casi instintiva, haber hecho una, por sentido común, diría yo, de nuestras madres y de nuestras abuelas, hemos hecho una dieta verdaderamente saludable. Hablando de productos nuestros, uno de los productos más nuestros puede ser el aceite de oliva, los olivos.

¿Qué opinas del aceite de oliva frente a otro tipo de aceites? Pues en este momento, y según las últimas corrientes, el aceite de oliva no tiene rival como producto, digamos, dietético, entre comillas, porque es un producto de alimentación básica, pero que tiene funciones dietéticas espléndidas, precisamente en función de la composición de los ácidos grasos esenciales que contiene. Es un alimento que, por otra parte, puede dar una respuesta culinaria excelente. Quiero decir que frente a otro tipo de grasas, y en una cocina como la nuestra, donde el frito impera, es el que mejor fríe, el que cunde más, como dicen las señoras, es decir, el que se recupera mejor, el que soporta mejor las altas temperaturas, con lo cual el producto final como frito es, no solamente de mejor calidad gastronómica, sino también de mejor calidad nutricional.

Se ha requemado menos y se ha transformado menos. Su valor calórico sigue siendo como el de cualquier grasa vegetal o animal, nueve calorías por gramo de peso, pero sin embargo su composición es recomendable para quien quiera promover su salud y protegerse de las enfermedades cardiovasculares. Lo que no es recomendable es refreír los aceites, ¿no?, aprovechando que estamos hablando del aceite, ¿no? Pues no, lo que no es recomendable es utilizar una y otra vez el aceite con tonalidades oscuras y que desarrolla ya una serie de productos tóxicos con un olor muy particular, que pica la garganta, fruto de la emanación de las acroleínas, en fin, hay una serie de transformaciones propias del quemado del aceite.

Las mujeres lo suelen saber muy bien y antes cuando se utilizaban varias aceiteras, la aceitera de freír el pescado, de freír la carne, con filtrado obligatorio de ese aceite y hay una cierta sensibilidad por parte de quien cocina, cuando se da cuenta que el color es verdaderamente oscuro y que además la respuesta culinaria del producto es tan desagradable que es estropear un pescado o una croqueta o un filete empanado cuando se utiliza ese tipo de grasa ya demasiado deteriorada. Mira, antes has hecho alusión, pero hemos pasado un poco por encima del tema y a mí sí que me gustaría que establecieras algunas diferencias entre los consumos alimentarios de las distintas comunidades autónomas, porque yo, que soy gallega, estoy absolutamente convencida que no comemos igual que los andaluces, que los catalanes, por ejemplo, en mi tierra se consume muchísima carne de cerdo, se consume muchísimos grelos, que tampoco es un producto, no sé si tendremos oportunidad de hablar de ello, tampoco es un producto muy recomendable, aunque es verdura, y entonces, bueno, me gustaría que establecieras si las hay, algunas diferencias entre las distintas comunidades autónomas. Mira, las hay, y sobre todo las hay comparativamente entre las zonas rurales, más que en las zonas urbanas, porque las zonas urbanas han llegado a una cierta uniformidad alimentaria fruto de un mercado muy prolijo, entonces lo que sí domina es un hábito tradicional, digamos, ligado también a zonas rurales donde la familia se ha mantenido pues con una estructura más doméstica, con la madre que cocina, etc.

En definitiva, las zonas del norte de España son zonas cuyos consumos en carne son más elevados, y en el caso de Galicia, el consumo de carne de cerdo es elevadísimo, y una cierta monotonía alimentaria que les lleva a tener problemas nutricionales, porque durante muchos días del año acaban consumiendo su famoso halacón con grelos y sus cocidos permanentes.

Otras veces, el tema, por ejemplo, de los pescados, a pesar de ser una zona costera importante, tiene siempre una presencia menor de la deseable. Si eso lo comparamos con Andalucía, donde el tipo de comida es más ligera, también fruto del clima, o con la zona levantina, donde el arroz es el alimento básico, o con la castellana, donde los cocidos de legumbres todavía dominan con sus famosos guisos de alubias y garbanzos, pues vemos que efectivamente esos productos determinan unas variaciones, y una a una, cada comunidad está resolviendo con sus indicaciones para la población en general, cuáles son las modificaciones que conviene hacer en su dieta, llamemos autonómica.

Y ya una última pregunta, ¿tú crees que viajas bastante, das conferencias en distintos puntos de España, que realmente se está adquiriendo, se está educando la población en estos hábitos alimentarios que hemos estado hablando? Pues en síntesis, me atrevería a decir que la información está llegando, y que la gente está muy sensibilizada a oír aquellas cosas en materia de nutrición. Yo ya no soy tan optimista en la producción del cambio, porque los cambios son muy lentos, y aquellas personas que te miran con ojos como entusiasmados por lo que les dices, y que están compartiendo contigo lo que les estás comentando, cuando llegan a su casa, se enfrentan con un problema de hábitos arraigados, de conocimientos culinarios, de posibilidades de comprar y de distribuir su presupuesto familiar, y entonces, sus buenos propósitos de la conferencia se les van diluyendo en el tiempo. Pero también soy optimista pensando en que las nuevas generaciones filtrarán esta información a través de la escuela, a través de las reuniones múltiples y de los centros de atención primaria de salud, donde se les hacen estas recomendaciones muchas veces, y que en unos cuantos años más vamos a ver claras diferencias en la forma de alimentarse de la población.

En la medida de nuestras posibilidades también aportaremos nuestro granito de arena. Muchas gracias Consuelo por estar hoy con nosotros. Buenas noches.

Hasta aquí llegó el tiempo de vida y salud, ventajas y defectos en los hábitos alimentarios españoles. De ello hemos tratado con la ayuda de Consuelo López Nondedeu, especialista en educación nutricional en el Instituto de Salud Carlos III del Ministerio de Sanidad y Consumo, y con la ayuda también de Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED. El jueves que viene nos referiremos a la higiene alimentaria.

Socorro Calvo traerá como invitada a una especialista en el tratamiento de alimentos, a una bromatóloga que comentará algunas cuestiones claves sobre la manipulación e higiene de los alimentos. Por parte de vida y salud, nada más. Recordad que tenemos una nueva cita el próximo jueves 9 de mayo, pasadas las 8 y media de la noche, aquí en la programación educativa y cultural de la UNED.

Y continuamos en este tiempo de Radio de la UNED que os acompaña todos los días de lunes a viernes hasta las 11 de la noche. Y de momento seguimos dentro del ámbito de la salud, o mejor dicho, de la enfermedad. El cáncer y los trastornos cardiovasculares son los dos grandes males de nuestra época.

A ellos nos vamos a referir en los próximos 35 minutos en Psicología Hoy.