

Reinald Pamplona

PROFESOR DE FISIOLÓGIA DE LA FACULTAT DE
MEDICINA DE LA UNIVERSITAT DE LLEIDA

¿Comemos lo que debemos o lo que queremos?, ¿cómo nos influyen los alimentos? o ¿cómo será la alimentación del futuro? Todas estas son cuestiones que podemos plantearnos y que tienen parte de su respuesta en el conocimiento científico. El profesor de Fisiología de la Facultat de Medicina de la Universitat de Lleida, Reinald Pamplona, descubre algunos de estos interrogantes.

“Estamos perdiendo el estilo de vida de la dieta mediterránea”

■ LLEIDA

M. Bernaus

Pregunta - ¿Es verdad que somos lo que comemos?

Respuesta - Sí, en parte. Somos lo que somos y estamos condicionados por variantes genéticas, pero la nutrición interviene de forma clara porque como organismos vivos necesitamos ingresar alimentos para obtener energía y los elementos estructurales. Los que ingiramos determinará lo que seremos.

P- Sería mejor decir seremos lo que comemos...

R- Es obvio que al igual que nuestro cuerpo cambia con el paso del tiempo, también lo hacen nuestras necesidades alimenticias. La dieta ideal debemos acotarla según la edad y el sexo. Lo que sí que hay son unas variables generales que son comunes a todas las personas.

P- ¿Cuáles son?

R- Por ejemplo, hay unas necesidades de energía y para saciarlas debemos ingerir carbohidratos como pasta, arroz o patatas. Todo esto debe ingerirse obligatoriamente, porque son la fuente más importante para la energía diaria. Son como la gasolina del coche. Lo que pasa es que debe adaptarse esta necesidad a la edad, a si la persona realiza ejercicio físico o si hay enfermedades. También hay una serie de elementos que son los reguladores, como las vitaminas o los minerales. Como la variedad de elementos que necesitamos es muy amplia y no hay ningún alimento diseñado para que cubra todas las necesidades de los humanos, tenemos que recorrer a la variedad de alimentos.

P- Cuánta razón tienen las madres...

R- Tenemos que abarcar todos los alimentos. Debemos ingerir proteínas, con alimentos como la carne; minerales, que tiene la propia carne pero que sobre todo tienen los vegetales y la fruta. También las vitaminas y los elementos esenciales como los lípidos, que no podemos fabricar por nosotros mismos y que debemos ingerir a la fuerza.

P- Pero hay ciertos alimentos que pueden no ser tan recomendables.

R- En el campo de las frutas y las verduras no, pero sí que hay ciertas restricciones. Por ejem-



TONY ALCANTARA

“La comida, como factor cultural, no es sólo comer, sino todo un proceso de ir a comprar, prepararla y disfrutarla”

plo, todo tipo de carne es recomendable pero son preferibles las carnes blancas como el pollo o el conejo. También la proteína del pescado, con cierta medida. La carne que debería comerse menos es la roja. En el campo de las grasas, deberían evitarse las mantecas. Contra más densa es un grasa, más saturada está químicamente y más perjudicial es para la salud. Debemos comer aceites no animales, sino vegetales, y dentro de los vegetales, el de oliva, que es el mejor.

P- Con esta descripción nos acercamos a la definición de dieta mediterránea. ¿Puede decirse que es la mejor?

R- Sí, es la mejor. La dieta mediterránea es la que mejor se adapta a las características moleculares de los humanos. Es la que aporta de forma más clara y directa la cantidad y lo necesario para que podamos vivir más años. Además, las personas que la practican

son más longevas, tienen una expectativa de vida muy alta. También se puede contrastar con dietas muy ricas en grasas saturadas, que son muy típicas de los países nórdicos donde el nivel de enfermedades cardiovasculares es más elevado que en comparación con los países mediterráneos. De hecho, ellos deben intervenir en salud pública para redirigir su dieta hacia los principios de nuestra dieta.

P- Pero en países tan fríos es necesario un aporte extra de grasas por las condiciones climáticas extremas.

R- Sí, y además era lo que tenían a su alcance y necesitaban ingerir alimentos contra más energéticos mejor. Pero ahora las condiciones de vida han evolucionado hasta el punto que no justifica mantener una dieta tan rica en grasas, que en las condiciones actuales se ha convertido en perjudicial. El estilo de vida en

el que esta nutrición juega un papel clave no es el adecuado y debe readaptarse los hábitos y la nutrición.

P- Nuestra dieta, ¿puede mejorarse?

R- Sí, y de hecho permite complementos. Ahora, como se puede importar cualquier tipo de alimento desde cualquier parte del mundo, hay algunos que la complementan. Por ejemplo, la soja, que es un alimento asiático que tiene unas propiedades ideales para incorporarla a nuestra dieta. No obstante, también debemos potenciar el consumo de alimentos producidos en Lleida, Catalunya y en todo el marco mediterráneo. Somos una fuente de producción de alimentos potente y tenemos todo lo que necesitamos para alimentarnos. Tenemos fruta, verdura, carnes, pescado y aceite de muy buena calidad. Ya no es cuestión solo de salud pública, sino que es un valor

añadido.

P- Pese a que cada vez somos más conscientes de los beneficios, parece que cada vez la practicamos menos.

R- Sí, porque la comida, como factor cultural, no es sólo comer, sino que es todo un proceso de ir a comprarla, prepararla, el tiempo para sentarse y disfrutarla. Es un estilo de vida y es eso lo que se está perdiendo. El entorno está en contra de lo que la ciencia en el campo de la biomedicina dice que debe hacerse.

P- ¿Sabemos lo que debemos comer?

R- Es una cuestión de educación alimentaria. Y no creo que esta educación sea considerada como prioritaria ahora mismo. La clave es aprenderla en la escuela. Por ejemplo, la medida de cambiar en las escuelas las máquinas de productos prefabricados por alimentos más sanos es una medida excelente.

“La publicidad de los alimentos funcionales ha ido más rápido de lo que el conocimiento científico permite confirmar”

P- ¿En qué líneas se trabaja para determinar cuál debe ser la alimentación del futuro?

R- Hay una línea muy clara de investigación entorno a la oxidación del cuerpo, que es el principal causante del envejecimiento. La investigación se centra en determinar cómo actúan los antioxidantes dentro del cuerpo, qué regulan, cómo se metabolizan y se eliminan. Todo lo que atañe al metabolismo y a las acciones biológicas de los antioxidantes es una línea potentísima de trabajo. Primero para saber cómo funcionan, pero también para las implicaciones que puede tener al haber intereses para saber si la suplementación de los antioxidantes puede ser interesante, no para dar suplementos de antioxidantes a la población en general, porque con una dieta normal ya se toman, sino porque en determinadas grupos de población sería interesante que tomaran suplementos de algunos de los antioxidantes.

P- Pero ahora ya hay alimentos que se anuncian como fuente de antioxidantes.

R- Hoy en día todo el tema de los alimentos funcionales es muy relevante y es positivo que desde Europa se hayan puesto serios, ya que para decir que un alimento que tiene un extra o un complemento pueda bajar el colesterol o mejora la presión arterial, debe tener un estudio detrás que lo respalde.

P- ¿Se ha abusado de este tipo de publicidad?

R- Sí. Los estudios con intervención en humanos son laboriosos de hacer y no hay ninguno a gran escala. Se ha abusado del que se conoce a nivel experimental con alguno de los componentes especiales que tienen los alimentos y se ha extrapolado lo que puede pasar en los humanos sin saber realmente lo que pasará. La publicidad ha ido más rápido de lo que el conocimiento científico permite confirmar. Además, estas investigaciones son muy costosas.

P- ¿Tan importantes son estos complementos?

R- En el caso de una persona sana no es necesario y de hecho puede provocar una obsesión por la salud. Es necesario recordar que una dieta sana, equilibrada y variada y hacer ejercicio físico son las claves para llevar una vida saludable.