

Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la dia-

na lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de

Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

Los superalimentos

Hay que seguir una alimentación y un estilo de vida saludables, evitando otorgar beneficios exagerados a alimentos que, si bien aportan propiedades beneficiosas, no son milagrosos

LA PROVINCIA

El estado de salud de cada persona es en general el resultado de sus hábitos cotidianos mantenidos en el tiempo. No se tiene sobrepeso u obesidad por comer mal puntualmente, sino por la mala alimentación mantenida en el tiempo. Nuestro día a día debe tener acciones saludables y rutinarias de forma continuada.

La agricultura ha cambiado tanto a lo largo de los últimos años que tiene poco o nada que ver con lo que comían las generaciones anteriores debido a la industrialización de la cadena alimentaria.

En la sociedad actual, en la que el cuidado del aspecto físico tiene cada vez más adeptos, despierta cada vez más fascinación suplementar la alimentación con los llamados superalimentos, con la presunción de elixir de juventud o de complementar nuestro déficit en la dieta habitual con estos nutrientes exóticos.

“Ahora tan de moda, en esta tendencia del cuidado de la imagen y la salud nutricional se define a los superalimentos como aquellos que cumplen al menos tres requisitos, que son tener un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales”, explica la doctora Glenda Bautista Suárez, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

En el mundo actual, donde las nuevas tecnologías, Internet y la televisión son los canales de información habituales, nuestras decisiones alimentarias se ven condicionadas por toda esta información. Hace algunos cientos de años ya lo decía Hipócrates al afirmar “que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”, destaca la doctora Bautista.

Muchos de los superalimentos son de origen vegetal. En este grupo se encuentra la maca andina, la granada o los arándanos, las bayas de goji, la espirulina o la chia, entre otros. Por comentar



Doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética. | LP

algunas características de algunos de ellos, la maca andina (*Lipidium Meyenii*), uno de los menos conocidos, es una planta muy venerada por los incas que crece en las altas mesetas de la cordillera de los Andes del Perú y Bolivia. Es familia del rábano y resulta fácil conjugarla con otros productos para enriquecer su sabor. Entre sus beneficios destacan sus propiedades antioxidantes y es una planta muy energizante. Contiene proteínas, aminoácidos esenciales, carbohidratos, fibra, vitaminas B1, B2, B6 junto con minerales como el hierro, calcio, fósforo, potasio, sodio y zinc.

Aunque su consumo debe producirse con precaución si se padece hipertensión, con mal control, por los efectos estimulantes que puede producir, al igual que si se sufre de problemas tiroideos o de insomnio.

La granada es otro superalimento. Esta fruta nos aporta el 16% de las necesidades diarias de vitamina C, también es fuente natural de vitamina B5, vitamina E, vitamina A, potasio y ácido fólico. Es rica en antioxidantes y baja en calorías además de muy valorada en la cocina por los múltiples platos que se pueden elaborar con ella. Posee un elevado contenido de agua, por lo que su valor energético es muy bajo. Destaca su papel en el antienvejecimiento pudiéndose consumir también frescas o en zumo o como acompañamiento de postres, yogures o ensaladas. Las semillas de esta fruta también se emplean en la elaboración de mermeladas.

Otro de los alimentos de moda son los arándanos, incluidos dentro de la familia de frutas del bosque. Presenta un color negro azulado y bajo en grasas y rico en

fibra. Tiene propiedades astringentes y diuréticas. Al igual que los anteriores tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. A su vez, los arándanos se utilizan para prevenir y tratar enfermedades de las vías urinarias y este sería uno de sus más importantes beneficios.

En Canarias también podemos encontrar el aloe, en su variedad *Barbados Miller*, que crece de manera natural en las Islas. Esta planta es más popular en el ámbito dermatológico; ya los antiguos egipcios veneraban el poder de este alimento y cultivaban la mayoría de las variedades que conocemos en la actualidad. Hay que destacar que el componente de esta planta, la aloína, tiene un efecto laxante sobre el tránsito intestinal pero tomada en exceso puede ser perjudicial.

En cambio, hay que recordar que los nutrientes que podemos

encontrar en alimentos como los garbanzos, el aceite de oliva, las frutas, las verduras y las hortalizas y el pescado fresco sí pueden hacer que gocemos de un adecuado equilibrio nutricional.

En muchas ocasiones, las compras de estos productos se producen por las modas y publicidad, sobrevalorando sus cualidades, que si bien existen, no es cierto que sean milagrosas. No debemos olvidar que es una dieta variada y equilibrada lo que nos dará el aporte de nutrientes necesarios para disfrutar de nuestra salud y calidad de vida.

Por ello, y aunque son indudables los beneficios de estos superalimentos que la industria del marketing nos presenta como imprescindibles, lo cierto es que debemos recordar que estos beneficios se producen cuando son incorporados a una dieta equilibrada donde también podamos encontrar las legumbres; los lácteos y los cereales, preferiblemente integrales, entre otros, ya que por sí solos no tienen propiedades milagrosas.

En la tendencia de consumo de estos nuevos productos, como la quinoa, a veces nos olvidamos de otros que tenemos más al alcance de la mano pero resultan menos glamorosos como las citadas legumbres. Esto encarece nuestra cesta de la compra, sin que el beneficio asociado lo merezca.

Comer con moderación, evitando grasas saturadas y alimentos procesados y hacer ejercicio de forma regular según tolerancia son la clave del bienestar, de la longevidad y de la prevención de enfermedades.

De ahí la importancia de tener claro la recomendación de seguir una alimentación y un estilo de vida saludable, evitando modas y tendencias presuponiendo beneficios exagerados en alimentos que, si bien aportan propiedades beneficiosas, no son milagrosos, concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.