

# 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 diana

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.

## Fruta natural 'versus' zumo de fruta

Al ingerir fruta natural se registran menos picos de azúcar que si, por el contrario, se opta por tomar un jugo

LA PROVINCIA

Nuestra cultura gira alrededor de la comida, de los hábitos que hemos adquiridos desde la infancia, muchas veces acertados y en ocasiones erróneos. En el caso de la ingesta de fruta es habitual escuchar las bondades del zumo frente a la fruta entera pero lo cierto es que se trata de un falso mito ya que la segunda opción aporta más beneficios que licuada.

“Son muchos los desayunos donde nos podemos encontrar un zumo de naranja como complemento al café con leche o la pulguita, pero lo que no valoramos es que al exprimir el zumo de la fruta le estamos eliminando la fibra que contienen. Esto hablando siempre de zumo de fruta natural y no zumo envasado o industrializado, que es mucho menos recomendable”, explica la doctora Glenda Bautista Suárez, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

Esto se debe en primer lugar a que la fruta natural contiene fibra, además de las vitaminas, el agua y los minerales. Con referencia a la fibra, esta la podemos encontrar tanto en la pulpa como en la piel de la fruta. Por eso si optamos por la ingesta de fruta natural es preferible consumirla con la piel si es comestible.

“Al ingerir fruta natural obtenemos menos picos de azúcar que si, por el contrario, nos tomamos un zumo de frutas. Esto es debido, a que la fructosa, que es el azúcar que se encuentra en el interior de la fruta, se libera más lentamente por lo que tarda más tiempo en ser digerida. También cuando comemos una pieza de fruta entra en juego el mecanismo de masticación, que favorece el fenómeno de la saciedad porque son más lentamente absorbidas y digeridas, a diferencia de si nos bebemos un zumo de frutas, que rápidamente se metabolizan. Junto con esto, el pico de insulina que se genera en la ingesta de un zumo de frutas es mayor que al ingerir una pieza entera”, detalla la doctora Bautista.

Además, al ingerir un zumo de frutas emplearemos con mucha



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

probabilidad más de una pieza de fruta con el aumento considerable de aporte de calorías, mucha más cantidad de azúcar y poca fibra y escasa sensación de saciedad.

El zumo de fruta natural como, por ejemplo, el zumo natural de naranja, contiene un contenido medio de 12 gramos de azúcar por 100 gramos del producto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que un producto es bajo en azúcares si contiene menos de cinco gramos de azúcar por 100 gramos de producto.

Teniendo en cuenta que la OMS recomienda el consumo de 2-3 piezas de fruta al día, para poder llevar a cabo este objetivo en nuestra alimentación habitual es necesario incluir en nuestros hábitos de vida saludable el consumo de fruta fresca y de tempora-

da. Por ello hay que potenciar la ingesta de productos de proximidad y que estos se consuman de forma precoz para que no estén demasiado tiempo en el refrigerador. En España, el consumo medio de fruta es de 208 gramos, esto es, aproximadamente la mitad de las tres raciones recomendadas.

Como premisa a recordar, un zumo de bote envasado, aunque sea de fruta, no sustituye a una pieza de fruta. Y si somos de los que utilizamos el zumo para paliar la sed, en vez de beber agua estamos añadiendo a nuestro organismo un mayor número de calorías a nuestra alimentación habitual”, advierte la doctora.

Hay que recordar también que si en la merienda o en los desayunos de los más pequeños de la casa se incluye un zumo, es conveniente que sea natural, que lo

ingiera despacio y que las vitaminas del zumo no se volatilizan, otro falso mito muy extendido. Otra opción podría ser la de incluir en los desayunos fruta partida para que desde edades tempranas se potencie una alimentación saludable que repercutirá en la prevención de enfermedades y en un envejecimiento con calidad de vida.

También es importante distinguir entre el zumo de bote o fabricado industrialmente de fruta y el néctar de fruta. Este último presenta notables diferencias con el primero, destacando en lo altamente ricos que son en azúcares simples, edulcorantes o miel.

Es importante distinguir el azúcar de la fruta, que es un azúcar intrínseco, de los simples. Con el azúcar de la fruta no existe un mayor riesgo de diabetes al igual que no existe más riesgo de pato-

logías crónicas, como el sobrepeso o la obesidad.

En la actualidad está muy de moda la tendencia a los zumos detox, los zumos antioxidantes, los antienvjecimiento o los licuados anticáncer, los zumos depurativos o los smoothies. Todos ellos no pueden sustituir a la ingesta de fruta entera ni podemos afirmar las propiedades que se les atribuyen.

Así pues, es posible consumir un pequeño zumo de fruta natural un día excepcional pero no sustituir a la ingesta de frutas o verduras en una dieta saludable y equilibrada. Tomar refrescos de fruta azucarados tampoco es comparable a tomar fruta entera y por supuesto no sustituye a la ingesta de agua.

En esta estación del año podemos encontrarnos en los mercados locales una inmensa variedad de frutas de temporada, como opciones que podemos incluir en nuestros menús, como una porción de melón, sandía, papayo o mango. El refresco de fruta también es rico en azúcares libres y por supuesto, no es saludable. La ingesta de una lata de refresco pequeña contiene la cantidad máxima de azúcar recomendada para un adulto en un día.

Otro de los falsos mitos que nos encontramos es si la fruta engorda más si la comemos como postre. Las calorías de la fruta son las mismas si se ingieren a media mañana, a media tarde o como postre. Al igual que otro falso mito, el de comer fruta a partir de cierta hora por la tarde. En este caso, tampoco podemos afirmar en la literatura científica que la fruta deja de ser buena en ningún momento del día.

Lo que sí está claro es que debemos insistir a la población en potenciar el consumo de fruta fresca. Si bien es verdad que si somos de los que nos cuesta comer fruta, aprovechando esta subida de temperaturas con el verano, una buena opción es incluirlas en las ensaladas o poner fruta cortada en la nevera. Así poco a poco podremos ir incorporando este aumento del consumo de fruta en nuestra alimentación diaria.