

SALUD CUIDAR EL CUERPO**Cinco mitos alimentarios al descubierto**

➤ Los beneficios del alcohol, los peligros de la grasa de palma o el efecto de los antioxidantes, a debate

Redacción Efe

Comer es un placer pero, también, es una necesidad básica cuya forma de llevar a cabo determinará nuestra salud. Y, muchas veces, las elecciones que tomamos para nuestra dieta se basan en los mitos más populares: “una copa de vino al día es buena para la salud”, “la grasa de palma es la peor de todas” o “el chocolate es bueno para el corazón” son algunas de las creencias más comunes.

Sin embargo, aunque a veces esas creencias puedan tener una evidencia real, otras son simplemente ideas equivocadas. Por ello, Nutrimedia, una web de información científica sobre alimentación que forma parte de la Universitat Pompeu Fabra (Barcelona, España), se encarga de desvelar, apoyándose en informes y estudios de rigor, si son falsos o verdaderos algunos de estos mitos.

MITO UNO: “Tomar suplementos antioxidantes previene enfermedades”. Según los datos publicados por la UPF en Nutrimedia, entre un 20 y un 40 % de las personas en Europa y Estados Unidos consume suplementos antioxidantes, que son aquellas sustancias que, en teoría, previenen, como su propio nombre indica, la oxidación (y por tanto, el deterioro) de las células al protegerlas de los radicales libres (responsables del envejecimiento celular). A raíz de estas teorías existe, de forma muy extendida, la creencia popular de que consumir suple-



Faltan estudios clínicos para confirmar si el chocolate es protector cardiovascular.

mentos antioxidantes previene las dolencias crónicas, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer e incluso la enfermedad de Alzheimer.

Sin embargo, desde Nutrimedia recalcan que la calidad de los estudios científicos que avalan esta eficacia es baja, y que no existen evidencias reales de que así sea. Por tanto, el mito es: falso.

MITO DOS: “El aceite de palma es el peor para la salud”. El aceite de palma contiene un elevado nivel de grasas saturadas (un 50 %), que en exceso se consideran peligrosas para la salud, y es un ingrediente común en la mayoría de los pro-

ductos procesados de bollería y galletas, así como en helados, salsas, y todo tipo de “snacks” salados o dulces.

Nutrimedia hace referencia a varios estudios según los cuales el aceite de palma eleva el colesterol y otros lípidos en sangre, tras lo cual ha surgido el mito que dice que este aceite es “malo para la salud”. Al compararlo con otros productos de su categoría ofrece como resultado que el aceite de palma no es el que más grasas saturadas tiene, por ejemplo: el aceite de coco (92 %), la margarina (66 %) o la manteca (54 %) tienen más. Así pues, el mito es: incierto, puesto que, aunque el

aceite de palma es perjudicial, no lo es más que otras grasas similares.

MITO TRES: “El consumo moderado de alcohol es beneficioso para la salud”. Además de causar dependencia, y suponer un importante factor de riesgo en accidentes de tráfico o laborales, la OMS advirtió en 2012 de que el alcohol causó 3,3 millones de muertes en el mundo. Su consumo aumenta el riesgo de padecer más de 200 enfermedades, entre ellas la cirrosis y varios tipos de cáncer. A pesar de esto, existe la creencia popular de que beber alcohol de forma moderada es beneficioso para la salud, especialmen-

te para la del corazón. Por tanto, el mito es: falso.

MITO CUATRO: “El azúcar es perjudicial para la salud”. El rechazo hacia el azúcar lleva presente varios años desde que comenzó a relacionarse su consumo con el aumento de peso y a considerarse factor de riesgo en diversas enfermedades crónicas (diabetes, accidentes cerebro vasculares, enfermedades coronarias...) El problema que tienen todos esos estudios, según la UPF y Nutrimedia, es que la mayoría son de carácter observacional. No obstante, la OMS (Organización Mundial de la Salud), aconseja limitar el consumo de azúcar, así como tener cuidado con los azúcares añadidos u ocultos en los alimentos procesados y preparados a un 10 e incluso un 5 % de la ingesta diaria total de alimentos.

Así pues, el mito es: probablemente cierto, pero habrá que esperar a que haya estudios científicos de calidad para poder verificarlo.

MITO CINCO: “El chocolate previene las enfermedades cardiovasculares”. Durante los últimos años se ha informado de propiedades beneficiosas del chocolate para la salud cardiovascular, pero lo cierto es que no se ha realizado ninguna comprobación fiable y, según la UPF, los estudios que hay a favor de estas afirmaciones “son pocos y de calidad muy baja”. Habría que realizar un ensayo clínico.

Por ello, mientras tanto, el mito es: incierto, porque no existen estudios de calidad al respecto, según expertos de Nutrimedia. ▶

Guía de la Salud

Medicina · Nutrición · Cuerpo y Mente
Masajes terapéuticos

ORTOPEDIA TURU

Rambla Ègara, 376
Tel. 93 788 84 96

PODOLOGÍA

Ortopedia infantil
Clínica podológica

ORTOPEDIA

Ortesis
Prótesis
Ayudas Técnicas
Sillas de Ruedas
Camas clínicas
Adaptaciones en el hogar
para discapacitados

FISIOTERÀPIA OSTEOPÀTIA INFERMERIA COS MORERA

(Des de 1967)
Mal d'esquena, dolors musculars, ciàtica, post-part, reeducació postural global, lesions esportives, obesitat, estrès.
EGARSAUNA, Marquès de Comillas, 41 - Tel. 93 733 09 86.
Mòbil: 690 619 615
www.cosmorera.cat

Santiago Palet i Figuerola Psicòleg Col. 7571

* Depressió, ansietat, fòbies.
* Insomni, estrès, addiccions.
* Valoració memòria.
* Teràpia de parella i sexual.

C. Prat de la Riba, 45, pral. 1a.
Terrassa. Tel. 93 780 45 18
(hores convingudes)

Una de cada cuatro personas no sabe que tiene una enfermedad rara

“Fem pinya, fem recerca”. Con este lema Catalunya celebró ayer el Día Mundial de las Enfermedades Raras. Estas patologías no son “ni invisibles ni están olvidadas” explicó ayer el director del Servei Català de la Salut, David Elvira en un acto en el Hospital Universitari de la Vall d'Hebron. Este año el lema hace referencia a la importancia de la investigación como motor del cambio en el paradigma actual de las enfermedades minoritarias.

Se calcula que una de cada cuatro personas afectada por una enfermedad minoritaria desconoce su diagnóstico. En este sentido, el plan estratégico de investigación e innovación de salud 2016-2020 ya definió las enfermedades minoritarias como una área temática prioritaria. Por ello el Departament de Salut ha subvencionado un pro-



grama de medicina personalizada en enfermedades neurológicas no diagnosticadas. Los centros sanitarios que cooperan en red para actuar contra este tipo de patologías son el Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) (a la cabeza), en colaboración con la Fundació Clínic per a la Recerca

Biomèdica, la Fundació Sant Joan de Déu, la Fundació Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge, el Vall d'Hebron Institut de Recerca, el Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, la Fundació Centre de Regulació Genòmica y el Institut de Salut Global de Barcelona.

Juan Carrión, presidente de la Federación Española de Enfermedades Raras y su fundación, insta a reconocer la investigación en estas patologías como un desafío global. El reto es conseguir “el diagnóstico en un año, aprobar 1.000 nuevas terapias para las enfermedades raras y desarrollar metodologías que permitan evaluar el impacto de su abordaje”. Estos son los tres objetivos prioritarios que la asociación española destacó en la jornada reivindicativa. ▶