Diez mitos sobre nutrición que los expertos desearían erradicar

La leche de soja puede incrementar el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Los alimentos sin grasa son más saludables que los alimentos altos en grasa. Los veganos y los vegetarianos tienen deficiencia de proteínas.

Parece que en la cultura estadounidense persisten algunas **ideas erróneas acerca de la nutrición**, como si fuera una de esas horribles canciones que no logramos sacarnos de la mente.

Así que con el propósito de aclarar las cosas, entrevistamos a 10 de los principales especialistas en nutrición de Estados Unidos para que respondieran a una sencilla pregunta: ¿Cuál es un mito acerca de la nutrición que te gustaría que

desapareciera y por qué?

Y esto es lo que contestaron:

Mito 1: Las frutas y las verduras frescas siempre son más saludables que si están enlatadas, secas o congeladas

A pesar de la vieja creencia de que “lo fresco es mejor”, las investigaciones han revelado que **las frutas y las verduras enlatadas, secas y congeladas pueden ser tan nutritivas como las frescas**.

“También nos pueden ahorrar dinero y son una manera fácil de asegurarnos de que siempre haya frutas y verduras disponibles en casa”, señaló Sara Bleich, directora saliente de seguridad nutricional y equidad en la salud del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y profesora de políticas de salud pública en la Escuela de Salud Pública T. H. Chan de la Universidad de Harvard.

Advertencia: según Bleich, algunas variantes enlatadas, secas y congeladas contienen ingredientes nocivos como azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, así que hay que asegurarse de leer las etiquetas de información nutricional y elegir productos que tengan una mínima parte de esos ingredientes.

Mito 2: Toda la grasa es perjudicial

Cuando los estudios que se publicaron a finales de la década de 1940 hablaban de la existencia de una correlación entre las dietas altas en grasas y los niveles elevados de colesterol, los especialistas pensaron que si disminuíamos la cantidad total de grasas en la dieta, se reducía el riesgo de padecer enfermedades cardiacas. Para la década de 1980, los médicos, los especialistas en salud a nivel federal, la industria de los alimentos y los medios informaban que una dieta baja en grasas nos podría beneficiar a todos… aunque no había pruebas concretas de que hacer esto ayudara a prevenir problemas como las enfermedades cardiacas o el sobrepeso y la obesidad.

Vijaya Surampudi, profesora adjunta de Medicina en el Centro para la Nutrición Humana de la Universidad de California, campus Los Ángeles, comentó que, como consecuencia, la mala fama de las grasas hizo que muchas personas –y fabricantes de alimentos– reemplazaran las calorías de las grasas por las calorías de carbohidratos refinados como las harinas blancas y los azúcares añadidos. (¿Recuerdan las galletas y panecillos sin grasa SnackWell's?). "En vez de ayudar a que la población del país se conservara delgada, las tasas de sobrepeso y obesidad aumentaron de manera importante", aseveró.

En realidad, Surampudi añadió, **no todas las grasas son malas**. Aunque cierto tipo de grasas, entre ellas las grasas saturadas y las grasas trans, pueden incrementar el riesgo de desarrollar algunos padecimientos como las cardiopatías y los derrames cerebrales, de hecho, las grasas saludables –como las monoinsaturadas (que se encuentran en el aceite de oliva y otros aceites vegetales, el aguacate y algunos frutos secos y semillas) y las grasas poliinsaturadas (que se encuentran en el girasol y otras plantas oleaginosas, las nueces, el pescado y la linaza)– ayudan a disminuir ese riesgo. Las grasas buenas también son importantes para proporcionar energía, producir algunas hormonas primordiales, apoyar a las funciones celulares y ayudar en la absorción de algunos nutrientes.

Surampudi recomendó que, cuando veamos cualquier producto que diga "sin grasa", no supongamos de manera automática que es saludable. Más bien, hay que darles prioridad a los productos con ingredientes sencillos y no con azúcares añadidos.

Mito 3: El factor más importante para el peso a largo plazo es "caloría que se consume, caloría que se gasta"

Es cierto que tal vez subamos de peso si consumimos más calorías de las que gastamos y que bajemos de peso si gastamos más calorías de las que consumimos, al menos a corto plazo.

Pero las investigaciones no establecen que comer más provocará

un aumento de peso continuo que de como resultado que alguien se vuelva obeso o con sobrepeso. “Más bien, los causantes de estas enfermedades a largo plazo a veces son el tipo de alimentos que consumimos”, señaló Dariush Mozaffarian, profesor de nutrición y medicina en la Escuela de Políticas y Ciencias de la Nutrición Friedman de la Universidad Tufts.

Los **alimentos ultraprocesados** —como los tentempiés que contienen almidones refinados, los cereales, las galletas, las barritas de energía, los productos horneados, los refrescos y los dulces— pueden ser **especialmente perjudiciales** en lo referente al aumento de peso, ya que se digieren con rapidez e inundan el torrente sanguíneo con glucosa, fructosa y aminoácidos, los cuales luego el hígado convierte en grasa. Lo que se requiere para mantener un buen peso es pasar de contar calorías a darle prioridad a **consumir alimentos saludables en general: calidad y no cantidad**.

Mito 4: Las personas que tienen diabetes tipo 2 no deben comer fruta

Este mito surge de confundir los jugos de fruta —los cuales pueden elevar los niveles de azúcar en sangre debido a su alto contenido de azúcar y bajo contenido de fibra— con las frutas enteras.

Pero las investigaciones han revelado que no es así. Algunos estudios demuestran, por ejemplo, que quienes consumen una ración de fruta entera al día (sobre todo arándanos, uvas y manzanas), tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Y otras investigaciones dan a entender que para quien ya tiene diabetes tipo 2, comer frutas enteras puede ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre.

Es hora de derribar ese mito, señaló Linda Shiue, médico internista y directora de medicina culinaria y medicina del estilo de vida en Kaiser Permanente, rama San Francisco, y añadió que a todas las personas —incluso a quienes padecen

diabetes tipo 2– les pueden beneficiar los **nutrientes saludables que contienen las frutas, como la fibra, las vitaminas, los minerales y los antioxidantes**.

Mito 5: La leche vegetal es más saludable que la de vaca

Se cree que las llamadas leches vegetales, como las que se elaboran con avena, almendra, arroz y cáñamo, son más nutritivas que la leche de vaca. "Esto simplemente no es cierto", afirmó Kathleen Merrigan, profesora de sistemas de alimentos sustentables en la Universidad Estatal de Arizona y exsubsecretaria de Agricultura de Estados Unidos.

Veamos las proteínas: normalmente, **la leche de vaca tiene cerca de ocho gramos de proteína por taza, mientras que la leche de almendra tiene de uno a dos gramos por taza y la leche de avena, de dos a tres gramos por taza**. Aunque el valor nutricional de las bebidas vegetales puede variar, según Merrigan, muchas tienen más ingredientes adicionales –como sodio y azúcares añadidas, que pueden ser perjudiciales para la salud– que la leche de vaca.

Mito 6: Las papas blancas te hacen daño

Dentro de la comunidad de la nutrición, muchas veces se ha satanizado a las papas debido a su alto índice glucémico, lo cual significa que contienen carbohidratos de rápida digestión que pueden elevar mucho los niveles de azúcar en sangre. No obstante, Daphene Altema-Johnson, responsable de los programas de comunidades alimentarias y salud pública en el Centro para un Futuro Digno Johns Hopkins, explicó que en realidad **las papas pueden ser benéficas para la salud**.

Son ricas en vitamina C, potasio, fibra y otros nutrientes, sobre todo si se consumen con cáscara. También son baratas y las encontramos todo el año en los supermercados, lo cual las hace más accesibles. Entre los métodos de preparación más saludables están asadas, horneadas y cocidas en la freidora de aire.

Mito 7: Nunca se les debe dar maní a los niños en sus primeros años de vida

Por muchos años, los especialistas les dijeron a los nuevos padres que la mejor manera de prevenir que los niños desarrollaran alergias a los alimentos era evitar darles los alimentos más comúnmente alergénicos, como huevos y maní (cacahuates), durante sus primeros años de vida. Pero ahora, los alergólogos afirman que **es mejor darles a los niños productos que contienen maní desde edades tempranas**.

Si el bebé no tiene eccemas graves o una alergia alimentaria reportada, se puede empezar a darle productos con maní (como mantequilla de maní diluida, bocaditos de maní con harina de maíz o polvo de maní, pero no cacahuates enteros) más o menos a los cuatro o seis meses de edad, cuando el bebé ya está listo para comer alimentos sólidos. Según Ruchi Gupta, profesora de pediatría y directora del Centro de Investigación sobre las Alergias a los Alimentos y el Asma en la Escuela de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern, se puede empezar con dos cucharaditas de mantequilla de maní suave mezclada con agua, leche materna o de fórmula, dos o tres veces por semana.

Si el bebé tiene problemas graves en la piel, hay que preguntarle primero a un pediatra o a un alergólogo si podemos empezar a darle productos con maní a los cuatro meses. “También es importante alimentar al bebé con una dieta variada durante su primer año de vida para evitar cualquier tipo de alergia a los alimentos”, afirmó Gupta.

Mito 8: La proteína de los vegetales no es completa

“La primera pregunta que se les hace a las personas vegetarianas es ‘¿De dónde obtenés la proteína?’”, comentó Christopher Gardner, un nutriólogo y profesor de medicina en la Universidad de Stanford. “El mito es que las verduras carecen por completo de algunos aminoácidos”, conocidos

también como componentes fundamentales de las proteínas, explicó. Pero en realidad, **todos los alimentos vegetales contienen 20 aminoácidos**, incluyendo nueve aminoácidos esenciales, puntualizó Gardner; la diferencia es que el porcentaje de estos aminoácidos no es tan bueno como el porcentaje de aminoácidos que contienen los alimentos de origen animal.

Así que, con el fin de obtener una combinación adecuada, solo se tiene que comer una buena variedad de alimentos de origen vegetal a lo largo del día —como frijoles, granos y nueces— y comer una cantidad suficiente de proteínas. Por fortuna, casi todos los estadounidenses consumen una cantidad de proteínas más que suficiente todos los días. "Es más sencillo de lo que la mayoría de la gente cree", aseguró Gardner.

Mito 9: Los alimentos derivados de la soja pueden incrementar el riesgo de desarrollar cáncer de mama

En estudios con animales, se ha descubierto que las dosis elevadas de estrógenos de origen vegetal de la soya (soja), llamados isoflavonas, estimulan el crecimiento de células malignas en la mama. "Sin embargo, esta correlación no se ha demostrado en estudios con seres humanos", indicó Frank Hu, profesor y presidente del departamento de nutrición en la Escuela de Salud Pública T. H. Chan de la Universidad de Harvard. Hasta ahora, la ciencia no señala un vínculo entre la ingesta de soja y el riesgo de que las personas desarrollen cáncer.

Por el contrario, puede ser que el consumo de alimentos y bebidas que contengan soja —como tofu, tempeh, edamame, miso y leche de soya— tenga, incluso, una acción protectora contra el riesgo de desarrollar cáncer de mama y para su sobrevivencia en caso de desarrollarlo. "Los alimentos con soya son también una fuente inagotable de nutrientes benéficos para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiacas, por ejemplo, proteínas de buena calidad, fibra, vitaminas y minerales",

señaló Hu. Las investigaciones no fallan: tené la confianza de incorporar a tu dieta alimentos que contengan soja.

Mito 10: Las recomendaciones sobre nutrición cambian con frecuencia… y mucho

Este no es el caso, subrayó Marion Nestle, profesora emérita de nutrición, estudios sobre los alimentos y salud pública en la Universidad de Nueva York. “En la década de 1950, las primeras recomendaciones sobre la dieta para prevenir la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiacas y similares aconsejaban equilibrar las calorías y reducir al mínimo los alimentos altos en grasas saturadas, la sal y el azúcar. Las actuales guías alimentarias para los estadounidenses exhortan a hacer lo mismo”.

Sí, la ciencia evoluciona, pero la orientación alimentaria fundamental se mantiene constante. Como lo dijo en siete sencillas palabras el escritor Michael Pollan: “**Ingiere alimentos. No demasiados. Sobre todo verduras**”. Esa recomendación funcionaba hace 70 años y sigue funcionando hoy en día, aseveró Nestle. Además, te deja mucho espacio para comer los alimentos que te encantan.

Fuente: vida-estilo.