

Hay gente defendiendo sacar a las patatas cocidas de nuestra dieta. La ciencia lo tiene claro: mala idea

El mayor componente de la patata es agua, un ejemplo de las leyendas urbanas que rodean a su consumo.

Cada cierto tiempo y sin que esté muy claro el motivo, Internet se llena de artículos diciendo que médicos y nutricionistas recomiendan sacar algún producto de nuestra dieta. El patrón siempre es el mismo: se enumeran largas listas de problemas, se demoniza las preparaciones que lo contienen y se moraliza sobre su consumo. Diez minutos después, pasamos al siguiente alimento de la lista.



De tanto en cuanto le ha tocado a la patata cocida.

¿Qué tiene de malo la patata cocida? Son cuatro los argumentos que (repetidos de una u otra forma) se dan para afirmar que las patatas son “un alimento peligroso”. El primero de ellos es que las solemos pelar y el segundo es que no son verduras. El tercero es que tienen un alto índice glucémico y fomentan la diabetes. El cuarto que no sacian el apetito. No quiero precipitarme, pero creo que ninguno de ellos tiene el más mínimo sentido.

El primer argumento es la munda. O sea, lo de la piel sí que puede tener sentido, claro. Es verdad que con la piel, “eliminamos la mayor parte de la vitamina C que contienen, junto con la fibra y otros nutrientes”. Eso quiere decir que, efectivamente, si es posible se recomienda consumir la piel.

Pero resulta casi más importante la forma de cocinarlo: de nada sirve dejarla la piel si sometemos a las patatas a un proceso de cocción muy agresivo (que desnaturaliza todo). Si de verdad nos preocupan los nutrientes como la vitamina C, lo mejor es cocinarlas al vapor o al horno (envueltas en papel de aluminio).

¿Y lo de la verdura? ¡Por supuesto que no son verduras (nutricionalmente hablando)! ¿De verdad hay que creer que lo son? Por si acaso, no. Las patatas no cuentan en recomendación de “consumir al menos cinco raciones de frutas y verduras al día”.

Y es que la patata, por su composición, está mucho más cerca de las pastas y de los cereales que de las verduras hortalizas porque aporta una gran cantidad de hidratos de carbono, que es justamente lo contrario lo que suele suceder con ese grupo de alimentos. No obstante, tampoco hay que sacar las cosas de quicio. La mayor parte de la patata es agua y su componente calórico es moderado (con 88 calorías por cada 100 gramos). Como vemos, buena parte de lo que se habla sobre la patata son leyendas urbanas.

¿Es mala para la salud? Y entre las leyendas urbanas, la de que la patata tiene un elevado índice glucémico y fomenta la diabetes es seguramente la más extendida. Sobre todo, si estamos hablando de las patatas cocidas.

Este mismo diciembre se publicaba en el 'Journal of Medicinal Food' un ensayo clínico del Pennington Biomedical que analizaba el impacto de la patata en la salud de personas con sobrepeso, obesidad o resistencia a la insulina. Las conclusiones son bastante sólidas: en el contexto de una dieta equilibrada, "demostramos que, contrariamente a la creencia común, las patatas no tienen un impacto negativo en los niveles de glucosa en la sangre".

Por supuesto que la patata es un problema. Pero lo es porque se ha convertido en un símbolo de la comida ultraprocesada. Basta con reparar la íntima relación entre este tipo de comida y el contenido total de azúcares añadidos de la dieta. El ejemplo de España es elocuente. El peso de la comida procesada en nuestra dieta se triplicó entre 1990 y 2010 (pasando del 11% al 31,7%) mientras que, de forma paralela, el peso de los azúcares añadidos pasó del 8.4% de nuestra ingesta diaria de energía al 13%.

Correlación no implica casualidad, pero (en este caso como en muchos otros) a algo apunta.

Así que, en realidad, el problema es todo lo demás. El problema es que estamos 'patologizando' la alimentación y promoviendo recomendaciones parciales que seleccionan cuatro estudios científicos para hacer afirmaciones taxativas. Nunca está de más recordar que no hay dietas milagro ni alimentos mágicos: la alimentación es un tema complejo y las recetas fáciles suelen ser poco más que marketing.

Fuente: xataka.