

Por qué algunas calorías son más dañinas que otras



Son el combustible que requiere nuestro organismo para poder vivir, pero hay que ser consciente de qué tipo son las que ingerimos

La alimentación saludable es algo más que contar calorías. Una dieta equilibrada no es simplemente un juego de números, y es algo que demuestran continuamente las investigaciones científicas.

La última, publicada en 'Obesity Reviews', revela que las calorías que se encuentran en las bebidas endulzadas, como los refrescos, pueden ser particularmente perjudiciales para nuestra salud.

El equipo, formado por 22 investigadores de diferentes universidades estadounidenses, reveló que, a pesar de contener la misma cantidad de calorías, una lata de 340 ml de un refresco azucarado es mucho menos saludable que una patata

mediana, y eso que tiene una cantidad considerable de almidón. Mientras que el primero puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2, este último es rico en fibra y potasio, y ofrece una gran cantidad de beneficios nutricionales.

Qué son las calorías

¿Qué es una caloría (kcal)? Una unidad que se utiliza para expresar el poder energético de los alimentos. Se refiere a la energía calorífica que aporta todo lo que comemos.

Podríamos decir que las calorías son “el combustible” que requiere nuestro organismo para poder vivir. Sin ellas, no tendríamos la energía necesaria para realizar nuestras actividades cotidianas, ni siquiera para mantenernos vivos, ya que respirar y hacer la digestión son acciones (involuntarias pero capitales) también consumen calorías.

Podemos saber cuántas calorías contiene un alimento si leemos la etiqueta que tienen los envoltorios de los productos, o si miramos en las tablas nutricionales.

Más riesgo de enfermedad

“Las calorías de cualquier alimento tienen el potencial de aumentar el riesgo de obesidad y enfermedad cardiometabólica, porque todas pueden contribuir directamente al balance energético positivo y al aumento de grasa”, asegura el estudio. Sin embargo, varios componentes o patrones de la dieta pueden promover la obesidad y dicha enfermedad mediante mecanismos adicionales que no están mediados únicamente por el contenido calórico.

Si bien consumir una cierta cantidad de calorías provenientes de bebidas endulzadas con fructosa y jarabe de maíz podría aumentar los riesgos de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, ingerir la misma cantidad de calorías de

fuentes como el yogur y el queso podría tener el efecto contrario y reducir los riesgos.

Las calorías de cualquier alimento tienen el potencial de aumentar el riesgo de obesidad y enfermedad cardiometabólica

La investigación también destacó las diferencias entre los alimentos que contienen cantidades iguales de grasa. Por ejemplo, comer alimentos con alto contenido de grasas poliinsaturadas, como semillas de chía y nueces, puede reducir el riesgo de enfermedades, mientras que ingerir la misma cantidad de grasas saturadas, como la que se encuentra en la carne roja, puede aumentar el riesgo.

La autora principal, la doctora Kimber Stanhope, investigadora de biólogos nutricionales de la Universidad de California, dijo que espera que la investigación arroje algo de luz sobre las inconsistencias en el asesoramiento nutricional: “Esta revisión académica es una contribución valiosa que puede mejorar el diseño de futuros estudios, con el objetivo de desacelerar las epidemias de obesidad, enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2”, recoge ‘The Independent’.



¿Cuántas calorías necesitamos?

Ya sabemos que unas calorías no son iguales a otras. Pero ¿cuántas necesitamos? Esto depende evidentemente del sexo, la edad, estado fisiológico y la intensidad de la actividad que realice cada persona. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud recomienda para una mujer (de 30 años con un peso aproximado de 60kg y una actividad física moderada) una dieta de 2200 kcal.

Ojo, no todos los alimentos aportan las mismas calorías. Las grasas (o lípidos) tienen 9 kcal por 100 gramos, mientras que los hidratos de carbono o carbohidratos tienen 4 kcal y las proteínas aportan 4 kcal.

Todos los alimentos tienen calorías, y aunque, como hemos visto, unas son más sanas que otras, no hay que abusar de ellas, pues un exceso nos podría conducir igualmente a la obesidad.

Para mantener un peso ideal es esencial que exista un equilibrio energético, es decir, gastar el número de calorías que consumes

Muchas personas creen que altas concentraciones de proteína o de vitaminas y minerales “cancelan” las calorías. Y, por lo tanto, consumen grandes cantidades de alimentos etiquetados como “sanos” y como resultado no pueden bajar de talla. Por ejemplo, existen alimentos muy nutritivos que tienen un alto valor calórico como las almendras, pues aportan fibra, calcio y grandes concentraciones de vitamina E, y sus grasas monosaturadas combaten enfermedades del corazón, pero, a la par, contienen una gran cantidad de grasas.

Por esto, para mantener un peso ideal, es esencial que exista un equilibrio energético (gastar el número de calorías que consumes) y aportar al cuerpo la cantidad de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fitonutrientes que requiere. Y ya lo sabes cómo hacerlo: a través de una

dieta variada y bien equilibrada, junto con ejercicio regular.

Fuente: elconfidencial.