

Desconocimiento, nutrientes y obesidad: las batallas de la dieta del siglo XXI



Los españoles desconocemos el significado de una dieta equilibrada, somos sedentarios, criminalizamos alimentos necesarios y no llegamos a la ingesta diaria recomendada de calcio, magnesio o vitamina D. En el Día de la Nutrición, que se celebra este sábado, investigadoras de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid analizan la radiografía de la salud alimentaria de país.



El equilibrio y el control de cantidades son básicos en la nutrición. / [grobery](#).

MARÍA MILÁN | “Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida”, decía el griego Hipócrates, considerado por muchos el padre de la medicina.

Nutrirse hoy de forma correcta y saludable es el pasaporte de mañana al futuro, pero en muchas ocasiones la falta de información o las etiquetas erróneas juegan malas pasadas en nuestra alimentación.

“La primera batalla de la nutrición es el desconocimiento, la población no tiene claro qué es una dieta equilibrada”, sentencia Rosa M. Ortega, investigadora del [departamento de Nutrición y Bromatología](#) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) con motivo del Día Mundial de esta ciencia.

La docente, coautora de estudios sobre este tema en *Nutrients*, destaca que otro de los problemas de la nutrición del siglo XXI es que “no tomamos los alimentos en las proporciones adecuadas”.



Con ella coincide la directora del departamento, Ana M. López Sobaler: “En España existe la necesidad de formar adecuadamente a la población en temas de alimentación y nutrición”.

Lácteos y huevos: enemigos erróneos

En los resultados del estudio científico ANIBES sobre encuestas de alimentación y nutrición en más de 100 territorios españoles, Ortega destaca unas cifras esclarecedoras de que algo estamos haciendo mal: más del 70% de la población no llega a cubrir el 80% de lo recomendado, por autoridades nacionales y europeas, para el magnesio y el calcio.

¿La razón? “La gente busca es qué alimento le va a salvar o cuál es el enemigo. Y ahora los atacados son los lácteos”, señala la científica.

“Hay muchos mitos en alimentación. En principio, ningún alimento debería calificarse como “malo” o “bueno” por su composición nutricional. Todo depende del protagonismo que le demos a cada alimento en la dieta”, continúa López Sobaler.

No solo el calcio y el magnesio son insuficientes, existe otro nutriente destacado: la vitamina D. Según el estudio ANIBES, el 94% de los españoles no alcanza el 80% de las cantidades recomendadas para la vitamina. Es decir, prácticamente, nadie se encuentra en una situación óptima.



Más del 70% de personas no consume suficiente calcio. / [Lars Plougmann](#).

Esto se debe, además de que es más difícil de encontrar este nutriente en los alimentos, a que está presente en cantidad pequeña. Otro de los falsos enemigos de la nutrición, pero imprescindible en una dieta equilibrada: el huevo. Los estudios más recientes demuestran que su consumo no eleva el colesterol y se asocia con diversos beneficios, pero sigue siendo temido. “Se buscan culpables, pero lo que importa es el total”, recuerda Ortega.

Adolescentes, en el punto de mira

En esta batalla nutricional, las investigadoras de la UCM hacen hincapié en un colectivo cuyo desequilibrio nutricional es preocupante: los adolescentes.

“Otro de los problemas que destacaría en España es la obesidad, especialmente en niños y adolescentes, así como el sedentarismo”, admite la directora del departamento de Nutrición.

Al igual que los adultos, añade Ortega, entre los más jóvenes se ha impuesto la “moda” de no tomar leche en el desayuno, antes de ir a clase, y en otros momentos del día, “una corriente que está creciendo mucho”.



Como sucede con lengua, matemáticas o historia, es necesario que los menores se eduquen en nutrición. “En ese proceso deben implicarse los profesionales de la salud, la familia y el centro escolar”, indica López Sobaler, e invita a que las instituciones organicen actividades en las que expertos en salud y nutrición involucren a los adolescentes para concienciar de la importancia de una buena alimentación.

Por su parte, Ortega insiste en que sean estos profesionales los encargados de transmitir en los medios los últimos avances en esta ciencia y no “cualquier personaje famoso que no ha estudiado nutrición pero que ha seguido una dieta que a él, personalmente le ha ido bien. Las experiencias personales no son aplicables a toda la población”.

Información, formación, equilibrio en las cantidades de nutrientes y vida activa son los retos de la nutrición del siglo XXI, una carrera de fondo en la que solo se llega a meta con una salud de hierro.



Referencias bibliográficas:

Josune Olza, Javier Aranceta-Bartrina, Marcela González-Gross, Rosa M. Ortega, Lluís Serra-Majem, Gregorio Varela- Moreiras y Ángel Gil. “Reported Dietary Intake, Disparity between the Reported Consumption and the Level Needed for Adequacy and Food Sources of Calcium, Phosphorus, Magnesium and Vitamin D in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study”. *Nutrients* 201, 9, 168. DOI: [10.3390/nu9020168](https://doi.org/10.3390/nu9020168).

Ana M. López-Sobaler, Aránzazu Aparicio, Liliana G. González- Rodríguez, Esther Cuadrado-Soto, Josefa Rubio, Victoria Marcos, Rosa Sanchidrián, Sara Santos, Napoléon Pérez-Farinós, Marian Ángeles Dal Re, Carmen Villar, Teresa Robledo, J. Javier Castrodeza y Rosa M. Ortega. “Adequacy of Usual Vitamin and Mineral Intake in Spanish Children and Adolescents: ENALIA Study”. *Nutrients*. 2017, 9, 131. DOI:[10.3390/nu9020131](https://doi.org/10.3390/nu9020131)

