¿Os resultaba difícil tomar 5 raciones diarias de fruta y verdura? Ánimo... ¡en realidad son 10!

Durante años se ha repetido la idea de que había que comer 5 raciones al día de fruta y verdura para mantener la salud y vivir más años. Ahora, un nuevo estudio concluye que no era cierto... que lo correcto serían 10 raciones diarias (800 gramos) para favorecer su corazón y evitar el cáncer.

Hasta el más acérrimo defensor de la carne, incluido el devorador de chuletones y barbacoas más paleolítico, reconocerá aunque no lo suela practicar que comer fruta y verdura es bueno para la salud. Y no se trata solo del famoso y nunca bien ponderado brécol con el que las mamás y los papás suelen martirizar a los niños... ni siquiera del sufrido plátano. No, no, la idea correcta que subyace bajo el prestigio de la huerta era variar mucho de estos alimentos.

Y para ello importamos, como en tantas otras cosas, un mensaje americano: ¡Coma 5 al día! ¿Cinco melones, cinco sandías?, ¿varios platos de acelgas?, se preguntaba a menudo el sufrido consumidor español al que el concepto yanqui de 'ración' no le acababa de entrar en la cabeza, más acostumbrado como estaba a hablar de piezas de fruta o platos de verdura.

Era ese mismo ciudadano que había escuchado a lo largo de su vida órdenes tan coherentes y contrastadas como "las sardinas son malas y suben el colesterol, el aceite de oliva no es nada bueno, los huevos matan si tomas más de dos a la semana, el pan engorda y las nueces ni te cuento...", y que adoptó sin embargo ese hermoso mensaje de tomar 5 al día, cayera quien cayera. Y lo hizo con fervor. O eso dicen, porque lo cierto es que en España, si se tira de estadísticas, salen unas cifras bien curiosas (o deprimentes) en lo que respecta a la ingesta de productos del reino vegetal: por ejemplo, que somos un país exportador neto de fruta y hortalizas. Vamos, que vendemos productos 'sanos' (esos que llaman en la prensa 'súperalimentos') a los alemanes e ingleses y a cambio ellos nos venden salchichas.

Y no se crean, que no se trata de que nos sobren las acelgas y los pepinos porque según la Encuesta nacional de salud, la mitad de los españoles no toman verdura a diario. Y el 38% tampoco toma la fruta necesaria. Eso debe de crear un hueco en su estómago... porque lo que nunca será muy creíble es que un español se quede con hambre. Así que en ausencia de lo verde, será otra cosa lo que lleve su estómago... así que lo mismo
acabamos de dar con una de las razones de por qué España es un país con unas cifras de obesidad en adultos bastante llamativas.

O que en niños, las tasas de exceso de peso ya no es que sean destacables... es que son directamente escandalosas en un lugar donde sus progenitores presumen cuando se les pregunta por la excelencia de la gastronomía española (ya saben: el jamón, la paella, el gazpacho...), ese país en el que ya no hay nadie que no vea un programa televisivo de cocina con un chef que infaliblemente, a la que trinchá el pollo, no para de dar la monserga sobre los antioxidantes o los omega-3. Así que es mucho de temer que presumimos (comemos) más de lo que realmente hacemos (embutirnos).

Pero, en cualquier caso, ¿tan necesario resulta meterse entre pecho y espalda esas ‘Cinco al día’? A saber y por simplificar: tres piezas de fruta y dos raciones de verdura. Aquí sí que está fácil la respuesta ya que preocupada por el incremento de las patologías crónicas (esas de las que nos morimos en los países ricos donde el hambre desapareció hace unas décadas), la Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró en 2003 un informe elaborado por los mayores expertos mundiales. Las conclusiones fueron sorprendentes de lo puro simples y fáciles: son necesarias políticas que reduzcan entre la población la ingesta de grasas saturadas, de sal y de azúcar mientras que, a la vez, es necesario incrementar el consumo de verduras y hortalizas así como la actividad física. Desde luego, no se trata de comprar medicamentos muy caros... al menos mientras haya en el super cerca de casa melocotones, alcachofas, granadas, avelgas y sandías. Gracias a esta singular receta, podría recortarse el coste personal y económico de las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el cáncer. Un gran interés para una inversión tan poco exigente.

A estas alturas, todos los lectores estarán preguntándose vale, ¿sí, pero ¿y cuanta verdura y cuanta fruta estamos hablando al final? Cuestión que nos hacen llegar con más razón que un santo vista la eficacia de una dieta vegetariana que entronca con la afamada dieta mediterránea. O sea, la nuestra de toda la vida. La respuesta vino, contrastada y exacta, de la mano del estudio europeo EPIC (Estudio Prospectivo Europeo sobre Nutrición y Cáncer), publicado en 2013 en el American Journal of Epidemiology. En las conclusiones, se encontró que el consumo de más de 569 gramos al día de frutas y verduras reduciría el riesgo de mortalidad en un 10% y la retrasaría en 1,12 años no con respecto a no comer verdura en absoluto, sino a una ingesta inferior a 249 gramos. Además, por cada 200 gramos al día de incremento en el consumo de frutas y verduras, este riesgo caería un 6%.

Por si fuera poco, y para profundizar y mejorar los datos del citado estudio, en 2017 se publicó su continuación que resultó francamente reveladora de las ventajas de la ingesta de vegetales. Así, se concluye que la ingesta diaria de 800 gramos de frutas y verduras (esas ‘10 al día’ de nuestro titular) sería francamente recomendable para la prevención de patologías cardiovasculares y de ciertos tipos de cáncer... por ejemplo, con esa cantidad sería suficiente para disminuir en un 31% el riesgo de morir de forma prematura, en un 24% el riesgo de padecer cardiopatías, en el 33% de sufrir un ictus y en un 13% de sufrir cáncer. En lo que se refiere al cáncer, esto se reafirma en el estudio de Ricceri publicado en noviembre pasado.

En fin, ustedes hagan lo que quieran con su salud, su carro de la compra y su plato. Desde luego, en lo que a mí respecta, hace tiempo que decidí pasarme a este medicamento vegetal tan sabroso, eficaz y sin efectos secundarios. Por cierto... ¿hacen unas espinacas para cenar?
Para saber más: referencias.


Agencia SINC. Demuestran que el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de mortalidad. Disponible en URL: [http://www.agenciasinc.es/Noticias/Confirman-que-el-consumo-de-frutas-y-verduras-reduce-el-riesgo-de-mortalidad](http://www.agenciasinc.es/Noticias/Confirman-que-el-consumo-de-frutas-y-verduras-reduce-el-riesgo-de-mortalidad)


Valoración de la condición nutricional en las poblaciones humanas y sus aplicaciones clínicas, epidemiológicas y de promoción de la salud. Grupo EPINUT de investigación acreditado nº 920325 de la Universidad Complutense de Madrid. Accedido en URL: [http://webs.ucm.es/info/epinut/](http://webs.ucm.es/info/epinut/)


Sobre el autor:

El profesor Dr. Jesús Román imparte Nutrición en la Universidad Complutense de Madrid. Es presidente de la Fundación Alimentación Saludable y de la revista científica Nutrición clínica y dietética hospitalaria.

---

Sr. Vicerrector de Transferencia del Conocimiento y Emprendimiento

(Entregar en el Registro General de la UCM, en sus registros auxiliares o en la forma establecida en el art. 16 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas)

PROTECCIÓN DE DATOS: Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero “Investigación”, cuya finalidad es la gestión administrativa y económica de todas las ayudas y acciones destinadas al apoyo de la Investigación y podrán ser cedidos a organismos públicos que intervengan en la gestión de la convocatoria, además de otras cesiones previstas en la Ley. El órgano responsable del fichero es el Vicerrectorado de Política Científica, Investigación y Doctorado y la dirección donde el interesado podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el mismo es: Archivo General y Protección de Datos, Avda. de Séneca, 2, 28040-MADRID, de todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.”