





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 trincha 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 súper cerca de casa melocotones, alcachofas, granadas, acelgas 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 vegetal 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?

