

Dieta preventiva

Apuesta por las proteínas de origen vegetal y cerco a las grasas y azúcares

Limitar el consumo de carnes, lácteos y azúcares refinados es la base sobre la que se sustenta este modelo alimentario para evitar y tratar patologías crónicas, enfermedades reumáticas y gastrointestinales

BEATRIZ MUÑOZ • MADRID

En la prevención de numerosas enfermedades, la nutrición puede convertirse en la mejor medicina. En concreto, todas aquellas patologías que tengan una base inflamatoria como las reumáticas, el colon irritable, dolores articulares e, incluso, las cardiovasculares mejoran de forma considerable si se sigue una dieta antiinflamatoria o integrativa. Elisa Blázquez, responsable del departamento de Nutrición y Dietética de la Clínica Medicina Integrativa (CMI), explica que «la idea es hacer una dieta preventiva. Es importante tener en cuenta que las propiedades de los alimentos, su cantidad de nutrientes y calorías no se corresponden a las tablas que manejábamos hace años. A esto se le suman tóxicos que contienen algunos alimentos como, por ejemplo, los pescados azules de gran tamaño, lo que hace imprescindible una revisión de las recomendaciones tradicionales y la búsqueda de fuentes alternativas. Para ello, es necesario incorporar otros productos que completen esas carencias y nos provean de todos los elementos que el organismo necesita para funcionar correctamente».

DIVERSIFICAR

Las bases sobre las que se sustenta este modelo alimentario son suprimir la leche y los azúcares, minimizar el consumo de carne roja y trigo y apostar por las proteínas de origen vegetal e introducir algas, semillas y otras variedades de cereales.



ALGA NORI
Rica en provitamina A y vitamina B

ALGA WAKAME
Rica en vitamina B12. Favorece la regeneración sanguínea, desintoxicación del organismo y estimula la secreción de hormonas

ALGA KOMBU
Alto contenido en yodo. Rica en carbohidratos y proteínas

TRIGO SARRACENO
Alto contenido en proteína vegetal. Rico en aminoácidos esenciales

ESPELTA
Cereal rico en proteínas, vitaminas del grupo B y fibra

MISO
Pasta aromatizante hecha con semillas de soja, cereales y sal marina. Con enzimas que ayudan a la digestión y suministran carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas

Juan Mesa Jiménez, fisioterapeuta y profesor de la Universidad CEU San Pablo, sostiene que «la ingesta de frutas, verduras, semillas, fibra y un aporte moderado proteico ha sido la base de nuestra nutrición y, además, se ha demostrado en numerosos estudios que es un arma imprescindible para la prevención y el tratamiento de multitud de enfermedades crónicas». El hecho de prescindir de ciertos alimentos se explica, según Blázquez, porque «algunos de ellos son muy inflamatorios. La carne, por ejemplo, y especialmente la grasa, tiene ácido araquidónico, por lo que conviene limitar su consumo. Los lácteos son alimentos difíciles de digerir, especialmente por sus proteínas, la caseína. Además, a las vacas se les ponen muchos antibióticos y hormonas para que produzcan más leche y eso nos lo estamos tomando. En cuanto al azúcar blanco, al organismo le cuesta metabolizarlo y produce picos de glucemia en sangre y calorías vacías». Los expertos en

En el intestino se encuentra el 70% del sistema inmunológico. Su equilibrio es fundamental para gozar de una buena salud

nutrición insisten en que el éxito de una buena alimentación se halla en comer de todo, sin necesidad de prescindir de ningún alimento, pero en las cantidades adecuadas. Esta afirmación la comparte Blázquez, pero matiza que «si retiramos algunos alimentos tendremos que incorporar otros para que no haya carencias nutricionales. Al evitar los lácteos prescindimos de una importante fuente de calcio, pero propongo algas o semillas de sésamo ricas en dicho mineral. Al ser una dieta principalmente vegetal, además de verduras de hoja verde también hay muchas legumbres que aportan mucho calcio. Respecto a la carne, podemos optar por proteínas de origen vegetal como algas o tofu, entre otros. La proporción debe estar en un 70 por ciento de proteína vegetal y un 30 por ciento de origen animal. Respecto a estas últimas, deben ser de buena calidad como, por ejemplo, ibérico, pollo de corral o huevos ecológicos».

Los beneficios de la dieta integrativa o antiinflamatoria son evidentes, según

Blázquez, «a nivel gastrointestinal, sobre todo en personas que padecen el colon irritable. Según la práctica clínica, podemos decir que si cuida la dieta la persona puede estar asintomática. La flora intestinal mejora cuando tomamos más fibra y menos alimentos que la irritan. En nuestro intestino se encuentra el 70 por ciento de nuestro sistema inmunológico, por lo que su equilibrio y su microbiota es fundamental para el mantenimiento de la salud».

SIN RESTRICCIONES

Sin embargo, Estefanía Valero Cases, investigadora del departamento de Tecnología Agroalimentaria de la Universidad Miguel Hernández de Elche, insiste en que «no hay necesidad de eliminar ningún grupo de alimentos de nuestra dieta, salvo que el consumidor presente alguna patología reconocida. El patrón alimentario sano y equilibrado con el que se consigue una buena calidad de vida y ayuda a la prevención de enfermedades es la dieta mediterránea». En cuanto a la elección del tipo de proteína, «será de mayor o menor calidad en función de la composición de aminoácidos que presente. La mejor opción para asegurar un

La dieta como **arma terapéutica**



buen aporte en la dieta es consumir proteínas tanto de origen animal como vegetal. Las semillas, por ejemplo, poseen algunas carencias en cuanto a su composición en aminoácidos esenciales, por lo que, si se complementan con otros alimentos, sí son una buena opción. La clave

está en una buena complementación proteica», recuerda Valero. En cualquier caso, Blázquez insiste en que «esto no es una dieta milagro ni un plan de comidas temporal, sino una filosofía que se basa en una alimentación nutritiva, natural y reguladora».

EL RINCÓN
DE MARTA ROBLES



«No existe ningún suplemento que iguale el aporte natural de muchos alimentos»

-¿Qué es la dieta antiinflamatoria?

-Es la que destaca la importancia de conseguir que los alimentos no potencien los efectos inflamatorios en nuestro organismo y la consecuente enfermedad, fundamentalmente cardiovascular, cancerígena y reumatológica.

-¿Cómo actúa?

-Se ha demostrado que el nivel de inflamación en nuestro organismo, producido por el efecto de los radicales libres, estaba directamente relacionado con enfermedades cardiovasculares, digestivas, cancerígenas y reumatológicas, entre otras. Desde hace muchos años se ha estado buscando algún aporte o suplemento que pudiese contrarrestar el perjuicio de los radicales libres. Los antioxidantes, los ácidos grasos omega 3, varios micronutrientes, vitami-

Menú para retrasar el envejecimiento de la piel

En el cuidado de la piel, la alimentación juega un papel determinante. En concreto, la principal causa del envejecimiento de la piel es la inflamación, una reacción que se produce por tres razones: la carga genética, la radiación UV y las dietas pro-inflamatorias, con ácidos grasos omega 6 –presentes en aceites de soja, maíz o girasol– y alto contenido glucémico –como el pan, la pasta, el arroz o las patatas–. Estos alimentos aumentan la secreción de insulina generando la inflamación del sistema inmunológico y provocando la degradación de colágeno y elastina. «La pérdida de grasa cutánea y la descomposición de la matriz de colágeno y elastina de la piel es la causa molecular de las arrugas», afirma el doctor Barry Sears, que ha participado en la 29ª edición del Congreso de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) que se ha celebrado esta semana en Málaga.

SIGNOS DE LA EDAD

En su ponencia, «El papel de la alimentación antiinflamatoria en el tratamiento del envejecimiento cutáneo», expuso que «para eliminar los signos de la edad en la piel hay que combinar una dieta antiinflamatoria –alimentos con niveles limitados de ácidos grasos omega 6 y poca carga glucémica– y el uso de suplementos antiinflamatorios, que pueden disminuir la inflamación en el cuerpo y la piel, al incluir altas dosis de ácidos grasos omega-3 y polifenoles purificados». Para



mejorar la apariencia de la piel, el doctor Barry Sears recomienda comer verduras sin almidón y pescado. «Las verduras sin almidón tienen una carga glucémica muy baja y contienen polifenoles y el pescado contiene ácidos grasos omega-3. Estos interactúan para retardar el envejecimiento de nuestra piel», explica Sears. Una dieta antiinflamatoria tiene el poder no sólo de prevenir el envejecimiento de la piel, sino eliminar el daño que ya existe. Según Sears, «los beneficios anti-inflamatorios de este tipo de alimentación son evidentes en pocos días». En los primeros dos días se reduce significativamente la sensación de hambre, a partir del tercer día se observa un aumento en el rendimiento físico, ya que hay más capacidad para convertir la grasa dietética almacenada en energía química. La piel tiene un aspecto claramente más joven porque aumenta el flujo sanguíneo y se reduce la inflamación.

nas, minerales, etc son algunos de los recursos utilizados para dicho fin. Sin embargo, no existe aporte o suplemento multimineral o polivitamínico que pueda igualar el aporte natural de muchos alimentos. Es por ello que incluir ciertos alimentos en nuestra alimentación diaria mejora nuestra salud y previene la aparición de algunas patologías.

-¿Cualquier persona puede hacer esta dieta?

-No creo que una sola dieta sirva para todos los pacientes. Sí que es cierto que se pueden describir las bondades de los alimentos que nos pueden aportar los nutrientes más necesarios para combatir un

tipo u otro de enfermedad. Si lo que pretendemos es cuidarnos, es cierto que deberíamos hacer un poco examen de conciencia de los alimentos que terminamos comprando y comiendo y, sobre todo, de cómo los cocinamos.

-¿Podría poner un ejemplo?

-No es lo mismo comerse una patata asada o hervida que frita. De ser un alimento rico en agua y vitamina C, pierde muchas de estas propiedades cuando la freímos, además de aportar más del triple de calorías.



Dr. David Mariscal

Especialista en Nutrición y director de la Clínica Mariscal