

ARTÍCULOS



Las claves para una dieta saludable en verano: qué comer y no qué alim

Fecha: 13-08-2024 07:36

Autor: Tere

"Cualquier época del año es buena para intentar mejorar nuestra alimentación" ya que una dieta pobre en el consumo de cereales integrales, en fruta, frutos secos, semillas y vegetales es perjudicial

Ingerir azúcar: una montaña rusa de emociones (y hormonas) que puede provocarnos hambre
Consultorio Pan en el desayuno sí, aquí las claves para encontrar la tostada perfecta

La llegada del verano, que se acompaña de un aumento de comidas fuera de casa, celebraciones y fiestas, suele ser una fuente de preocupación en el sentido de cómo seguir llevando un estilo de vida saludable sin privarnos de compartir estos momentos. No siempre es sencillo saber cómo aplicarlo, pues abundan los consejos y mensajes basados en mitos o en recomendaciones sin respaldo científico que muchas veces conducen a restricciones innecesarias.

"Para llevar un estilo de vida saludable, prevenir la enfermedad y lograr una mayor calidad de vida, suelen transmitirse mensajes basados en los alimentos o bebidas que hay que evitar, pero este tipo de mensajes no son los más acertados", según Rosa María Ortega Anta, catedrática de Nutrición, coordinadora de la Unidad de Nutrición y directora del grupo de Investigación VALORNUT en la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense (UCM) de Madrid.

A su juicio, las recomendaciones nutricionales deben basarse en lo que conviene tomar, en lugar de en lo que se debe evitar, pues una dieta pobre en ciertos nutrientes puede ser muy perjudicial. Pero, concretamente, en época estival ¿qué hay que comer y qué no hay que eliminar de la dieta?

"En verano se mantiene la conveniencia de seguir una dieta variada, moderada y equilibrada, pero es buen momento para mejorar en aspectos en los que la dieta media falla. Concretamente es una buena oportunidad para aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas, pescado y líquidos, que tomamos, de manera habitual en cantidad inferior a la aconsejada", señala a DM la catedrática quien explica cuáles son los nutrientes que solemos eliminar o restringir en esta época y por qué no debería hacerse.

MANTENER LA INGESTA

"Quizá puede disminuir el consumo de alimentos que se suelen consumir calientes como las legumbres, pero se pueden tomar fríos en ensaladas. También tenemos que tener en cuenta que de manera habitual tomamos pocas verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales, pescado y legumbres, lo que conduce a que nuestra ingesta de fibra, vitaminas y ácidos grasos omega-3 sea inferior a la aconsejada".

Aumentar el consumo de estos alimentos ayuda a aproximar la dieta al ideal conveniente para la salud, así como elevar el aporte de los nutrientes cuyo aporte suele ser insuficiente. "Cualquier época del año es buena para intentar mejorar nuestra alimentación. El verano es una época ideal para tomar ensaladas, gazpachos, frutas y es indispensable aumentar el consumo de líquidos, pues la hidratación de la población está un poco por debajo de lo aconsejado".

Así, para Ortega Anta, no hay razón para restringir en verano alimentos diferentes de los que se aconseja en otras épocas del año. "En la mejora de la salud y el retraso de enfermedades y de mortalidad es muy importante moderar el consumo de sodio (sal), pero después de esta restricción las influencias que ayudan a evitar las principales causas de enfermedad y muerte son las encaminadas a evitar dietas pobres en cereales integrales, en fruta, frutos secos y semillas, vegetales, pescado y ácidos grasos omega-3, fibra, ácidos grasos poliinsaturados, legumbres, calcio y lácteos".

Hay que moderar, no obstante, el consumo de grasa, grasa trans y saturada, azúcar y bebidas dulces, carne roja y procesada. "Quizá en verano conviene hacer un mayor esfuerzo por tomar menos sodio (sal) dado que además de perjudicar la salud, contribuye a deshidratar y este problema es frecuente con el calor".

Analizando el impacto de la nutrición en la salud, una investigación llevada a cabo por el grupo de expertos Global Burden of Disease ha puesto de manifiesto que 11 millones de muertes y 255 millones de años perdidos por enfermedad eran atribuibles a factores de riesgo dietético. Destacan, como acciones dietéticas con más impacto como causas de enfermedad y muerte el alto consumo de sal y la dieta pobre en cereales integrales, fruta, frutos secos y semillas, vegetales, pescado y omega 3, fibra, ácidos grasos poliinsaturados y legumbres. El impacto negativo de la grasa trans y del exceso de azúcar se sitúa detrás del impacto del bajo consumo de legumbres.

"Muchos alimentos, como el huevo, la leche o el pan, han sido demonizados a lo largo del tiempo y, sin embargo, no tienen efectos negativos en la salud. Su restricción no ayuda sino que lleva al consumo de otros que, con frecuencia, tienen menos nutrientes y peor composición", señala la catedrática, que ha participado en Cuenca en un curso de verano de la Universidad de Castilla-La Mancha con una ponencia sobre los últimos avances en patología digestiva y nutricional, que ha contado con la colaboración del Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida (Ficye).

El prototipo de una alimentación adecuada y saludable en verano contemplaría la conveniencia de tomar frutas (2-3 raciones al día), verduras y hortalizas (principalmente en ensaladas, gazpachos, vichyssoises (2-4 raciones cada día), lácteos (2-3 raciones por día), cereales integrales (4-8 raciones al día) y carnes, pescados y huevos (2-3 raciones por día, intentando que el consumo de estos alimentos sea similar y no predomine la carne, sobre el pescado y los huevos).

"Estas recomendaciones forman parte de una alimentación adecuada junto con el aumento de la actividad física para que el gasto energético sea mayor y podamos tomar más alimentos sin incrementar el peso. También es vital aumentar el consumo de líquidos, porque la hidratación es más importante en verano y existe más riesgo de deshidratación, con graves riesgos en la salud y supervivencia".

En este sentido, Ortega Anta, insiste en la importancia que recobra la hidratación en los meses de veranos. Debe hacerse intentando seguir una pauta y no esperar a sentir sed porque "cuando se siente sed ya existe una ligera deshidratación, punto especialmente importante para las personas mayores, que tienen peor percepción de la sed y mayor riesgo de deshidratación".

ATENTOS A LA HIDRATACIÓN

"Este problema se da en todas las épocas del año, pero el riesgo es mucho mayor con el calor, por lo que hay que hidratarse y vigilar la hidratación en las personas que nos rodean. Se ha comprobado que la variedad en el consumo de líquidos ayuda a beber más, por lo que además de tomar agua, se pueden hacer infusiones (con o sin hielo), tomar algún refresco sin azúcar, cerveza (hidrata más sin alcohol, aunque se puede tomar alguna con alcohol), zumos de frutas".

Insiste en que, por ejemplo, "el quedar para tomar una cerveza (con o sin alcohol según las circunstancias, preferencias o hábitos) en contextos sociales (terrazas, momentos con amigos, familia) puede favorecer el movimiento, las relaciones sociales y el estado de ánimo, estos momentos puntuales constituyen una opción dónde más allá de la alimentación y la hidratación se favorecen otras parcelas saludables y características de la dieta mediterránea".

En el entorno de la alimentación, en el que abundan informaciones falsas y a menudo contradictorias, así como modas sin evidencia científica, los profesionales sanitarios se posicionan como portavoces referentes a los que recurrir ante la duda de cómo alimentarnos. "Nutricionistas, pero también médicos, enfermeras y profesionales de farmacia, juegan un papel decisivo sobre divulgación de medidas nutricionales óptimas y pautas de hidratación correcta. Pueden ayudar mucho a mejorar la salud y calidad de vida de la población, a corto y largo plazo".

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2024/07/31/66a8c52ae85ece364e8b4594.html>