

AMELIA MARTÍ DEL MORAL INVESTIGADORA DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

“Una dieta adecuada evitaría más del 25% de las enfermedades”



Amelia Martí del Moral, investigadora de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología de la UN CALLEJA

Los expertos apuestan por una alimentación equilibrada para cuidar la salud y, sobre todo, con alimentos funcionales, aquellos que por sus cualidades previenen enfermedades como el aceite de oliva, tomate, pescado o frutos secos.

M.J.E.
Pamplona

Entre un 25% y un 70% de las enfermedades podrían evitarse con una alimentación adecuada, aseguró Amelia Martí del Moral, investigadora del departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología de la Universidad de Navarra con motivo de las IV Jornadas de Actualización en Nutrición que se celebraron ayer en Pamplona y a las que asistieron un centenar de dietistas nutricionistas. Según la experta, el concepto de alimento está cambiando y a su función tradicional, gastronómica y de nutrición, se le está sumando la capacidad como medicamento. Ácidos grasos, fibra, esteroides o alimentos enriquecidos con calcio, por ejemplo, ya no son términos ajenos al consumidor.

Afirma que cambia el concepto de alimento ¿qué quiere decir?

Los alimentos dejan una huella genética y su efecto se verá en las próximas generaciones. La investigación de los compuestos bioactivos, presentes de forma natural en muchos alimentos, irá descubriendo su influencia en determinados genes y el nexo de unión entre ambos fenómenos es el hecho de que muchas enfermedades tienen un componente genético. Entre un 25% y un 70% de las enfermedades podrían evitarse con una alimentación adecuada.

¿Con los llamados alimentos

funcionales?

Los alimentos funcionales son los que nos ayudan a mejorar alguna función de nuestro organismo o a prevenir el riesgo de enfermedades: yogures, aceite de oliva, tomate, fibra, omega 3, etc. Proporcionan un aporte extra de alguna molécula bioactiva que realiza alguna función aparte de nutrir. Pueden ser ingredientes, como la fibra, o alimentos por sí mismos, como el aceite de oliva.

¿Todos los alimentos son funcionales?

No. Sólo los que ayudan a prevenir el riesgo de enfermedad, por ejemplo problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc.

¿Cuáles son los imprescindibles?

Los probióticos o yogures, el aceite de oliva, los frutos secos, los pescados blancos y azules, como la sardina y el salmón; la leche, las legumbres, las frutas y verduras.

¿Y entre los ingredientes?

La fibra, los ácidos grasos omega 3, etc. Se encuentran en algunos alimentos y, en otros casos se pueden añadir.

¿Una alimentación equilibrada proporciona la cantidad necesaria o es preciso añadir extras?

Para la población general una alimentación equilibrada y variada, con muchos productos de origen marino, vegetal y algunos de origen animal, proporciona de todo y no se necesitan suplementos. Pero si hay situaciones de enfermedad se pueden tomar alimentos enriquecidos.

Hoy los alimentos enriquecidos invaden los comercios...

Sí. Pero si tomas pescado no necesitas más omega 3. La leche con calcio, sin embargo, viene bien porque el organismo absorbe sólo el calcio que necesita.

¿Y el omega 3?

Es un ácido graso que ayuda en la prevención de la enfermedad cardiovascular. Mejora la limpieza de las arterias. Lo ideal es tomarlo en su fuente natural: los pescados azules.

¿Tomar más cantidad de la necesaria de estos ingredientes puede ser perjudicial?

A largo plazo no tenemos estudios. Pero las dosis que se toman no suelen ser muy elevadas y no parece que ese sea el peligro. Por contra, ahora llevamos una alimentación muy desordenada por la falta de tiempo y eso hace que a lo mejor todos los días no tengamos una ingesta equilibrada. Es bueno tomar de todos los alimentos y no abusar de ninguno, sobre todo de embutidos grasos y reducir la ingesta de los de origen animal. No digo que no haya que comer un chuletón, pero uno a la semana, y en según qué casos, puede ser suficiente.

Hay productos, tipo yogures, que aseguran que 'reducen el colesterol' ¿Qué opina?

Son para una población concreta y si lo aconseja el dietista en un situación determinada. Se supone que la dosis es baja pero no se han hecho estudios a largo plazo porque son productos nuevos. Y hoy no se puede pensar que un alimento puede sustituir a un medicamento. En todo caso pueden ayudar. La naranja, por ejemplo, no cura el resfriado, ayuda. En la industria alimentaria hay mucho marketing. Hay que tener sentido común y crítico.

¿En general es más negocio que

Los antioxidantes no son la panacea

Los antioxidantes, principalmente vitamina C y ácido lipoi-co, pueden tener efectos nocivos o neutros ya que no todos se comportan de igual manera en la dieta, afirmó la investigadora Patricia Pérez Matute durante las IV Jornadas de Actualización en Nutrición. Según la experta, es preciso realizar más estudios para saber como actúan en la dieta. Por eso, afirmó que “no deben recomendarse como suplementos sueltos sino dentro de una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, que son las principales fuentes de los antioxidantes”.

salud?

Quizás sí. Se está viendo que los efectos beneficiosos en la salud dependen más de un patrón dietético, de que se tome un conjunto de alimentos adecuado. Es más interesante esa costumbre que tomar un producto estrella, que además suele ser caro.

¿Cada vez comemos peor?

Creo que influye mucho la prisa y hay extremos. Gente muy preocupada por su salud y por comer bien, que incluso conlleva patologías, y lo contrario. Hay que comer en familia, a horas fijas, de forma relajada, sin ansiedad, sin abusar y cinco veces al día. Es bueno levantarse de la mesa con un poco de apetito. Y eso se debe unir a la actividad física, adecuada a las necesidades. Es tan importante como la alimentación. La solución es una combinación de factores.

Eso sí está estudiado.

El estudio PREDIMED que hacemos en la universidad, con 12.000 pacientes, está demostrando que una dieta rica en aceite de oliva está disminuyendo el riesgo de enfermedad cardiovascular y también de depresión. Hay que volver a la legumbre.

Pero lejos de simplificarse el mundo de la alimentación cada vez parece más complejo.

Se van estudiando aspectos novedosos. La nutrigenómica es una ciencia que explica los mecanismos por los que ciertos nutrientes presentes en los alimentos pueden alterar la estructura de nuestra información genética. En pocos años, secuenciar el genoma de cada persona será tan barato como un análisis de sangre. Y los alimentos funcionales, gracias al conocimiento del ADN de la persona, ayudarán a su desarrollo y a mejorar su rendimiento físico y cognitivo.

Aralar y EA, a favor de un pacto de todas fuerzas abertzales

• Txentxo Jiménez (Aralar) cree que el hecho de que ETA abandone la violencia será determinante para el éxito de este proyecto

Europa Press. Pamplona

Aralar y EA se mostraron ayer favorables a la posibilidad de alcanzar un acuerdo estratégico entre todas las fuerzas abertzales, con el objetivo de iniciar un proyecto en común como “mejor instrumento de progreso nacional para el conjunto de Euskal Herria”. Así lo expusieron el coordinador de Aralar en Navarra, Txentxo Jiménez, y el secretario territorial de EA en Navarra, Maiorga Ramírez, en una mesa redonda que celebraron junto al portavoz de la izquierda abertzale Xanti Kiroga. El acto estuvo organizado por la iniciativa popular ‘Bil Gaitezen’.

Txentxo Jiménez destacó que el hecho de que ETA abandone o no la violencia “va a ser determinante de esta realidad”. Por su parte, Xanti Kiroga también se mostró partidario de la acumulación de fuerzas abertzales y destacó que “no sólo es una oportunidad histórica, sino que es una cuestión de responsabilidad saber aprovecharla”.

Las Jornadas de Avicultura reúnen a 800 profesionales

• Durante el encuentro se trató sobre la producción de pollos y huevos y la higiene y patologías de las aves

DN.
Pamplona

Las Jornadas Profesionales de Avicultura, organizadas por la Real Escuela de Avicultura, empresas del sector y UPNA con la colaboración del Gobierno de Navarra han reunido desde el día 3 a cerca de 800 profesionales de toda España que han tratado sobre la producción de pollos y huevos y aspectos relacionados con la higiene y patología animal así como la alimentación de los broilers (aves de carne). Miguel Ángel Martínez, director del Servicio de Ganadería del departamento de Desarrollo Rural, recordó que el sector representa el 24% de la producción ganadera de Navarra. La Comunidad foral cuenta con 100 explotaciones dedicadas a la cría de broilers y 40 para producción de huevos, lo que genera empleo directo a más de 350 personas. Además, la edad media de los avicultores es de la más baja en ganadería y ronda los 51 años.