

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ

CATEDRÁTICO DE
MEDICINA PREVENTIVA
Y SALUD PÚBLICA
DE LA UN

“Es un escándalo
en España el mal
etiquetado de
los alimentos”

V EÍA tantas víctimas de infarto en urgencias que dejó la cardiología e hizo su segundo MIR: el de medicina preventiva. “Me parecía que en vez de sacar tantos ahogados del río era mejor evitar que la gente se tire al río”, afirma, y se dio cuenta de que una correcta alimentación evita desde percances cardiovasculares hasta diabetes. Ahora estudia la radiografía de los navarros y los españoles ante la comida.

Malagueño, profesor en la Universidad de Navarra, investiga con su equipo la relación entre alimentos y enfermedades sobre 21.180 voluntarios españoles (4.500 navarros) que, entre otras tareas, se pesan, miden su perímetro abdominal y confiesan sus vicios y virtudes ante la mesa, el tapeo y las copas. Es el proyecto SUN (“Seguimiento Universidad de Navarra”) financiado por el Instituto de Salud Carlos III con la colaboración de varias universidades españolas. Predica con el ejemplo de la dieta mediterránea comenzando su jornada con una tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y disfruta con las verduras, con un par de raciones de cereales, con una de pescado en días alternos, ensaladas a diario, frutos secos, tres o cuatro piezas de fruta en cada día y limita la ingesta de cárnicos y lácteos. Aconseja mantenerse en un índice de masa corporal de 22 (Se divide el peso entre la estatura al cuadrado) “y estar muy atento al tamaño de las raciones”. No muestra reparo en sacar los colores a la industria alimentaria y le indigna la falta de transparencia en los etiquetados. Le parece “necesario que se diga en los restaurantes cuántas calorías ingerimos porque sería una medida de salud pública importantísima que el consumidor sepa que, si necesita 2.200 o 2.300 calorías al día, no se puede meter 1.700. ¿Qué me queda para el desayuno y la cena?”

¿Qué tendencias detecta en su estudio? ¿Qué descubre?
El propio estudio conciencia a los voluntarios cada vez más de su sobre su salud. Se detecta más abandonos del tabaco e incrementos del consumo de frutas y verduras. Pero, aunque poco, están ganado un poquito de peso. Vemos que la morfología del ser humano se está modificando. Decimos que lo ideal es que el perímetro en la cintura debe ser inferior a 94 cm en el varón y de 80 cm para la mujer y encontramos que el 50% de los varones tiene más de 94. Lo más impresionante que estamos viendo es la alta protección que ejerce la dieta mediterránea frente a la diabetes. Y la diabetes va camino de afectar al 10% de la población adulta española. Se sabía que la pérdida de peso previene de manera muy efectiva la aparición de diabetes, pero no se sabía el modelo dietético ideal. Ha sido un hallazgo realmente importante.

ASÍ SON LOS NAVARROS

¿Qué rasgos diferencian a los navarros del resto de ciudadanos en cuanto a hábitos de alimentación?

Se observa mucho más consumo de carne. Navarra y País Vasco son los que más destacan por un mayor consumo de carne. En Navarra se tiene el concepto de que hay que comer carne todos los días cuando la dieta mediterránea apunta hacia un menor consumo de cárnicos y que no sean carnes rojas, sino de ave. Hay que quitar de la cabeza esa idea. Pero también es muy alto el consumo de verduras. Entre los participantes en el estudio SUN, a igualdad de edad y sexo, los navarros son un poco más delgados (1,4 kg menos que la media del resto de España). Toman más aceite de oliva que la media española y consumen menos comida rápida, sobre todo en la mujer. Evidencian un ligero menor consumo de alcohol y claramente se detecta menos consumo de refrescos azucarados. En cambio, desgraciadamente, su consumo de bollería industrial está por encima de la media española. Y también están muy por encima de la media en consumo de lácteos.

¿Se pueden traducir algunos rasgos de los navarros en cifras?

En los participantes del SUN, el peso medio de los hombres en Navarra es de 78,1 kg y en el resto de España de 79,6. En mujeres, 58,7 en Navarra y en el resto de España es de 60,1. El índice de masa corporal medio en varones para Navarra es de 25,3 kg/m² y en el resto España de 25,7 kg/m² y en las mujeres navarras es de 21,9 por 22,3 en el resto España. En cuanto a diferencias medias por persona, los navarros consumen 4 kg más de verdura por año, 5,4 kg más de productos cárnicos y 1,1 kg/año más en bolle-



El Dr. Miguel Ángel Martínez destapa los usos y costumbres de los navarros y los españoles ante la comida.

Es uno de los dos españoles invitados al 15º aniversario del primer congreso sobre la dieta mediterránea que se celebra en Boston, lo cual, reconoce, revela una paradoja: somos mediterráneos, vivimos en el paraíso de las verduras pero, sus estudios testifican que los navarros importamos hábitos de comida norteamericanos, lo cual no favorece nuestra salud. ¿Doblemente tontos? Piensa que se trata de un problema de educación. Entre cientos de datos maneja dos excelentes: estamos en temporada del bonito y se acerca la de la alcachofa, dos alimentos más que aconsejables desde su punto de vista de autoridad mundial en dieta mediterránea.

TEXTOS: GABRIEL ASENJO. FOTOS: EDUARDO BUXENS

ría industrial. Y sólo en carnes rojas: 3.5 kg más. ¿Alcohol? 215 gr de alcohol puro menos al año; y en cuanto a refrescos azucarados, 4,8 litros/año menos que el resto, pero 1,3 litros más de aceite de oliva. Hacemos las comparaciones asumiendo que la edad y la distribución por sexo fuese la misma y esto tiende a minimizar las diferencias.

Pensaban los abuelos en la comida como fuente de salud, sin embargo ahora se abre paso la idea de que la comida nos intoxica poco a poco.

Lo que perjudica es el exceso. No se puede ser radical. Somos afortunados teniendo un abastecimiento suficiente de alimentos y que resulten baratos, aunque hayan subido. No supone un gran esfuerzo cubrir la necesidad de calorías del ser humano. El ser humano necesita unas 2.200 a 2.300 calorías al día, pero la industria alimentaria está produciendo unas 3.500 calorías y las tiene que vender. ¿Cómo? Aumentando el tamaño de las raciones, haciendo que nos entren por el ojo o con botellas más grandes de medio litro. Y si no, no tienes posibilidad de consumir ese producto. Mire el tamaño de las bolsas de patatas fritas. Falta racionalidad, pero es una presión comercial muy fuerte la que se hace.

¿Qué errores garrafales observa?

Seguimos encontrando que la combinación de los refrescos azucarados y la comida rápida es lo que más explica el aumento de peso con lo que ello implica. Lo hemos publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*. La industria nos contesta que lo que producen viene muy bien para la hidratación pero, claro, nutricionalmente no aportan nada. Aportan azúcar y agua. Y aportar azúcar es aportar calorías, pero vacías de micronutrientes como vitaminas o minerales. Esto genera picos de insulina conforme el niño aumenta de peso lo que hace que tenga más hambre, así que come más. Y esos pequeños desequilibrios de un día y otro día pueden acabar requiriendo cirugías de obesidad con riesgo y que producen problemas psicológicos.

EL TIMO DE LAS GRASAS

¿Dónde se sufre más la obesidad?

En el sur de España y Canarias. Es devastadora por lo que supone para la salud y el gasto económico que genera su tratamiento. La obesidad hipoteca la calidad de vida, nos hace perder años de vida y estamos perdiendo récords históricos que habíamos conseguido en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. A estas personas les resulta muy difícil hacer ejercicio. Las personas, cuando se hacen sedentarias, además de tener más calorías de la cuenta, parte de su tejido muscular lo pierden y generan tejido adiposo que es metabólicamente menos activo, con lo que favorece más acumulación de grasas, cerrando un ciclo vicioso.

Asegura que consumimos demasiada bollería ¿Qué hay de las grasas saturadas?

Se encuentran en productos de origen animal que no son pescado, en

carnes y lácteos enteros como leche o quesos. El peligro que les veo es que están sustituyendo a la fruta como postre y es mejor tomar de postre fruta que lácteos. Los lácteos desnatados tienen ventajas. Un hallazgo nuestro que ha dado la vuelta internacionalmente es que los lácteos desnatados previenen la hipertensión, producen la inhibición de una encima como hacen los fármacos para la hipertensión. Pero la industria láctea le quita la nata a la leche para venderla desnatada. ¿Tiran la nata que les sobra? No. Nos la coloca como sea. Por eso hay tantos productos que son bombas de nata y se venden como postres. El peor de todos los ingredientes en una comida es la llamada grasa trans, esas grasas vegetales parcialmente hidrogenadas. Está en los donuts, en las palomitas de los microondas, en las patatas fritas de hamburgueserías, en algunas margarinas en chucherías y chokolatinas baratas y principalmente en la bollería industrial. Esa grasa ya se ha prohibido en Nueva York y ya hay un decreto para prohibirla en California. En España es muy difícil saber dónde nos encontramos con grasas trans y si unas patatas fritas las han freído con este tipo de grasas. Son grasas muy baratas, no se enrancian, se envasan fácilmente, dan volumen baratísimo a los alimentos y esa grasa va directamente a la pared arterial y lo que produce es muchísimo peor que la grasa saturada.

Insiste usted en sus trabajos en la necesidad de ser riguroso en la información de los etiquetados.

Una cosa que me saca de mis casillas es lo difícil que es enterarse de la composición de muchos alimentos envasados. Tenemos muy malas etiquetas en los productos alimentarios, con letra microscópica y muchas veces no hay transparencia al mostrar los ingredientes. A veces en los ingredientes encuentras: leche desnatada y más abajo, puedes leer: nata. Y tampoco sabemos las cantidades que tienen de grasa saturada, no saturada y de tipo trans. Es un escándalo en España el mal etiquetado de los alimentos y lo poco que sabemos sobre qué es lo que estamos comiendo.

¿Qué otras acciones de medicina preventiva propugna?

Tenemos una investigación muy fuerte en accidentes de tráfico y nos asombra la cantidad de personas que afirmaban que después de beber conducía. España tiene unas tasas inaceptablemente altas de lesiones y muertes en carretera. Ingenualmente se piensa que los accidentes sólo afectan a la gente joven, pero vemos que la mayoría de los que muere tiene más de 40 años. Después de tomar copas se conduce, incluso en profesionales sanitarios. Eso nos asombra. Ese patrón mediterráneo de una copa de vino tinto al día tiene un efecto protector, pero ese alcohol de siete copas acumuladas en dos días tiene un efecto muy perjudicial y se asocia con mayor riesgo de ataques al corazón.



“Es necesario que se diga en los restaurantes cuántas calorías ingerimos. Sería una medida de salud pública importantísima”

“En Navarra se tiene el concepto que hay que comer carne todos los días y hay que quitar de la cabeza esa idea”

“El peor de los ingredientes en una comida es la grasa trans y esa grasa ya se ha prohibido en Nueva York”



EL TEST

Poesía o teatro.

Paella de mariscos o **ajoarriero**

Wikipedia o la Enciclopedia Británica

Panza o **danza**

Oposición o libre contratación

Vino ecológico o **Gran Reserva**

Sms o **carta en papel**

Otoño o **primavera**

Atún o **Jabugo** (Pero debería decir atún que es más sano)

Una cena con Fleming o con **Bill**

Gates (para cantarle las cuarenta por cosas como Windows Vista)

En bici o en Todoterreno

DNI

■ **Miguel Ángel Martínez González.** Nacido en Málaga hace 51 años, soltero, estudió medicina en la Universidad de Granada. Es catedrático de Epidemiología y Salud Pública y dirige el departamento del mismo nombre en la Universidad de Navarra. Se especializó primero en cardiología y más tarde en medicina preventiva. Ha sido “visiting scholar” durante tres periodos en la Universidad de Harvard con la que colabora. Es investigador principal del proyecto SUN cuyos resultados se reconocen en diversas publicaciones internacionales.

“Plato navarro especialmente saludable es el cardo con almendras”

SOBRE el juicio que le merecen las conductas alimenticias de los navarros es tajante: Ojo con las cantidades, el chuletón, los refrescos azucarados... “Me preocupa que la gente joven se aparte de la comida tradicional de Navarra. Estamos derivando hacia la comida americanizada”, indica. Observa que prima entre la gente joven “la comida basura” y que “los niños son refractarios hacia las verduras por lo que es muy importante una educación alimentaria desde pequeños”. “Muchas veces, llenos de ilusión, por tener un detalle de cariño en su cumpleaños, le llevamos al niño a un local de comida rápida y el chaval asocia fiesta con la mala comida”. **Lo local, es decir, el piquillo, el espárrago, el chilindrón, la trucha a la Navarra, el ajoarriero, el chuletón... ¿Qué nota le concede desde el punto de vista de la salud?**

El aprobado no se lo puedo poner al chilindrón y al chuletón, pero al pimiento del piquillo, sobresaliente alto igual que al espárrago. Y también buena nota a la trucha; siempre que ese jamón sea magro no es tan perjudicial. ¿Al ajoarriero? Hay que darle notable alto o sobresaliente. El bacalao es un producto del mar esencialmente sano y los otros ingredientes constituyen una mezcla perfecta: aceite de oliva, ajos en láminas, pimientos del piquillo, cebolla dorada y tomate. Lo malo sería pasarse demasiado con la cantidad de dados de patatas. El consumo de pescado es recomendable totalmente, y cada vez tenemos más evidencias. No soy forero de los alimentos funcionales, es decir, de añadir aceite de pescado. Lo está haciendo la industria láctea con ácidos grasos Omega 3 pero, si queremos Omega 3, tomemos pescado.

PESCADO E INTELIGENCIA

Los Omega 3 están de moda. ¿Es justa su fama?

Cada vez le encontramos más beneficios. Se los hemos encontrado ante enfermedades mentales porque nuestro cerebro tiene un gran componente graso en las membranas de las neuronas. Cuando la madre tiene una dieta rica en pescado los niños salen con más coeficiente intelectual. Previene la depresión.

¿Un plato navarro especialmente saludable?

Cardo con almendras. Hay muchas razones en epidemiología para apoyar la bondad de los frutos secos, especialmente las almendras. También el cardo es una verdura rica en fibra y sustancias fitoquímicas que han resultado protectoras frente a enfermedades cardiovasculares y diabetes, como los frutos secos, en multitud de estudios epidemiológicos.

Un ministro recomendaba en Navidad tomar conejo.

No es mal consejo. El conejo es más o menos una composición parecida a la de las aves. No es una carne como el cerdo o la ternera.

Los embutidos tienen mala prensa...

Es que son calóricamente muy ricos, son de origen animal y muchos de ellos tienen mucha grasa y mucha sal. Hay personas que desarrollan hipertensión debido a la sal.

¿El futuro de la mesa se orienta al mar y a las algas?

Creo que no. La dieta mediterránea tiene más evidencias que las visiones futuristas. Donde ha crecido el olivo y han tenido mucha pesca han tenido las mejores expectativas de vida del mundo. Esta tradición milenaria de uso de la dieta mediterránea sin evidencia de daño es una ventaja muy grande frente a visiones futuristas. Creo además que los mecanismos biológicos que explican la menor tasa de accidentes al corazón por la dieta son importantes porque somos lo que comemos y, al final, la arterioesclerosis, consiste en la una placa de grasa que tiene que estar relacionada con el tipo de grasa que comemos.