

EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN

Comer con conciencia

Defienden un cambio de estilo de vida. Creen que no hay que preocuparse por contar calorías, sino nutrientes, y consideran clave que el ciudadano olvide las modas y tenga interés por saber lo que ingiere, porque un tomate o una aceituna también son superalimentos

Texto **Ana Fernández Abad** Fotos **Ximena Garrigues y Sergio Moya**
Estilismo **José Juan Rodríguez y Paco Casado**

Frente a quienes proponen soluciones milagrosas, ellos apuestan por escuchar al cuerpo, ser activos y dejar a un lado la comodidad —muchas veces la salida más fácil dentro del ritmo de vida actual—. Buscan que la población tome conciencia de lo que come, que se preocupe por su nutrición. Eso es algo que reclaman Marcela González-Gross, doctora en Farmacia, catedrática de la Universidad Politécnica de Madrid y vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición; Pepe Rodríguez, cocinero del restaurante El Bohío y jurado de *MasterChef*; Conchita Vidales, directora médica de la clínica Nutrimedic; Juan Serrano, biólogo que trabajó como analista en el Instituto Valenciano de Oncología; y Consol Rodríguez, formadora de cocina crudivegana y responsable del blog Kijimuna's Kitchen.

¿Sabemos lo que comemos?

PEPE RODRÍGUEZ: Creo que no, hay una confusión generalizada. En lo que respecta a la alimentación hay un caos, lo noto a nivel usuario. No nos hemos interesado, y encima creo que no nos lo han explicado bien.

MARCELA GONZÁLEZ-GROSS: En este tema hay muchos matices. Se piensa que la nutrición es una ciencia fácil, como si por comer todos los días ya estuviéramos aprendiendo, y no es así. Es importante basarse en la evidencia científica de los estudios rigurosos y bien planteados.

JUAN SERRANO: Lo que estamos comiendo está muy alejado de lo que deberíamos digerir, especialmente en los últimos 100 años. Estamos provistos de un sistema orgánico genérico que nos prepara para unos alimentos, y lo que estamos ingiriendo ahora está muy modificado.

CONSOL RODRÍGUEZ: A veces necesitamos leer el paquete para saber qué comemos. Estamos muy desconectados de la naturaleza, de cómo son los alimentos y en qué época del año tocan. Falta volver a concienciarse.

CONCHITA VIDALES: Tengo que romper una lanza a favor de que cada vez esto va mejorando. Todavía no del todo, aún existe un poquito de desconocimiento, pero vamos siendo más conscientes de que tenemos que hacer una dieta variada y equilibrada.

¿A qué se debe este creciente interés?

C. R.: Creo que tiene que ver con que la gente cada vez enferma más y eso está relacionado con una alimentación incorrecta. En la obesidad, la diabetes y el cáncer la dieta tiene un porcentaje muy alto de responsabilidad. Y tú lo sabes, notas variaciones en tu cuerpo, en tu estado de ánimo y en tu nivel de energía cuando comes una cosa u otra. ➤

De izquierda a derecha, Conchita Vidales lleva camisa y pantalón de CH CAROLINA HERRERA y zapatos de PURA LÓPEZ; Marcela González-Gross luce camisa, pantalón y zapatos de MAX MARA; Pepe Rodríguez viste camisa y pantalón de MIRTO y deportivas de ECOALF; Consol Rodríguez lleva suéter de LEBOR GABALA, vaquero de LIU JO y sandalias de BIRKENSTOCK; y Juan Serrano, camisa de DOCKERS, pantalón de LEVI'S y deportivas de GEOX.





LA MIRADA *debate*



Es mejor
ser activo
y comer
más que ser
sedentario
y comer
mucho menos

Marcela González Gross



c. v.: Como médico, estoy viendo muchas patologías relacionadas con la forma de comer. Está muy ligado. Esto está calando en la sociedad, y estamos viendo que mejorando hábitos dietéticos y de estilo de vida podemos recuperar salud.

j. s.: La gente toma conciencia e intenta comer y cocinar mejor para estar mejor.

m. g.-g.: Las sociedades, cuanto más desarrolladas están, más interés tienen por la alimentación y la salud. Las enfermedades crónicas de hoy no se pueden achacar

solo a la dieta, es la dieta en un contexto de estilo de vida.

p. r.: Pero también los países más desarrollados hemos perdido cierta manera de alimentarnos más sana por la industrialización, que nos hace comer de otra manera.

¿Nos molestamos en leer las etiquetas?

m. g.-g.: Hoy en día el consumidor está mucho más informado porque hay una obligatoriedad de etiquetado; debe leer las etiquetas para poder tomar decisiones con respecto a su alimentación. Y nosotros, desde las sociedades científicas y la administración pública, tenemos la obligación de formarlo para que comprenda esa información.

c. v.: Sí, España ha sido uno de los países más estrictos.

Pero tampoco hay que volverse loco con los etiquetados. Si te recomiendo comer fruta y verdura y pescado, no va a haber muchas etiquetas. ¿Dónde voy a encontrarlas? En un producto procesado, envasado... Cuanto menos tome productos procesados, aunque los voy a tomar, mejor.

j. s.: Cada vez hay más regulación higiénica y sanitaria, pero en tóxicos andamos muy justitos. En países punteros hay algunos pesticidas prohibidos que aquí se permiten. Y luego eso pasa factura. Habría que hacer el proceso un poquito más sostenible, y en España enlazamos con otros aspectos, como los *lobbys*, la publicidad...

p. r.: Sí, porque puedes ver que la naranja viene de Brasil, pero ¿y la que me vendes ecológica me aporta más salud que la que no lo es? Nos bombardean con grandes eslóganes, parece que lo *bio* es la panacea... Pero ¿eso es realmente así? Hay un lío generalizado.

¿Parece que la clave para una dieta sana ahora son los superalimentos, como la quinoa o el kale. ¿Este concepto es una moda más?

c. r.: Hay un problema de nomenclatura. El concepto se puso de moda en EE UU, y simplemente se trata de alimentos que tienen nutrientes concentrados. Pero también los tienen el tomate, el pimiento rojo, las aceitunas... Hay superalimentos en todos los países.

c. v.: El kale tiene unas propiedades muy parecidas al brócoli, que además lleva el sulforafano, un potente inhibidor de replicación de ADN anómalo. En España tenemos muchísimas frutas y verduras que contarían con la calificación de superalimentos. Pero es interesante que las personas conozcan las nuevas opciones y sepan sus beneficios.

p. r.: El problema es que la gente quiere comer quinoa porque cree que



De izda. a dcha., Consol Rodríguez, autora del libro *Raw Food* (Urano); el biólogo Juan Serrano, quien ha escrito *Podría antiáncer* (Paidós); y Marcela González Gross, vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición.

es la solución. Lo hace por moda, sin saber lo que realmente puede aportar; sobre eso hay un gran desconocimiento en la sociedad.

m. g.-g.: Hay muchas formas de alimentarse correctamente. Desde hace tiempo se viene hablando de alimentos más ricos en nutrientes, y eso en la nutrición se ha conocido siempre. Con la globalización, incorporamos nuevos alimentos, pero sí parece que por nuestra carga genética es más interesante mantener una dieta tradicional, en nuestro caso la mediterránea, porque estamos más predispuestos a digerirla mejor.

j. s.: Hay que comer para que los alimentos nos aporten nutrientes. Y hacerlo eligiendo productos de estación y de la tierra, a ser posible.

A veces es complicado: mucha oferta, poco tiempo, manda el ahorro.

p. r.: Debemos enseñar a comprar. En la pescadería hay salmonete vivo a 18 euros el kilo, pero te llevas un pescado congelado de 22 euros, porque no quieres espinas. Estamos adormeciéndonos a la sociedad.

c. v.: Por comodidad, la gente llega a casa y se abre un blíster de pavo y se come eso y unos canónigos. ¿No te puedes cocinar un plato?

j. s.: Es muy importante cambiar el estilo de vida, porque tenemos un alto ritmo, falta de ejercicio... Estamos comiendo en parte para calmar las emociones, hacemos cosas por ansiedad.

c. r.: También hay alimentos que no son comestibles, como el sol. Estamos trabajando muchas horas en sitios cerrados y no sintetizamos la vitamina D. Por eso, hay que conseguir un cambio de paradigma.

¿Condiciona el estilo de vida nuestra alimentación?

M. G.-G.: Uno de los retos es que consigamos ser activos y alimentarnos de forma saludable dentro de la vida actual, sin renunciar al progreso. Es mejor ser más activo y comer más que ser sedentario y comer menos. Se hace mucho hincapié en las calorías y poco en los nutrientes; en la actualidad, pese a la aparente abundancia, hay deficiencia de vitamina D, de B12 (en personas mayores), de hierro y ácido fólico (en mujeres)...

C. R.: Dejar de contar calorías y contar nutrientes. Las grasas saludables importan en nuestro sistema hormonal, la piel y el cerebro.

J. S.: Tomar conciencia: el ritmo rápido provoca estrés y que nos alimentemos mal. Hay que empezar a cambiarlo todo desde el colegio.

P. R.: Eso me parece fundamental, que se tome conciencia y se nos eduque en salud. Deberían decirnos cómo debemos alimentarnos, qué tomar en función del peso, de la actividad física... Que nos den desde pequeños más o menos unas pautas, porque no las tenemos.

¿Hay que comer de todo? Se habla de veganismo, dietas sin gluten...

C. V.: Cuando la persona no tiene ninguna patología, no hay nada que le

impida hacer una alimentación variada y equilibrada. El problema es si existe alguna intolerancia. Hay que escuchar al cuerpo. El intestino es el órgano donde se generan la mayor parte de las enfermedades, ya lo decía Hipócrates. Allí está una gran parte de la inmunidad. Si funciona mal, va a afectar a nuestro organismo en general.

M. G.-G.: Una cosa son los consejos de salud pública para la sociedad, que se apoyan en datos estadísticos y científicos, y otra los casos particulares. Siempre hay unos extremos por abajo y por arriba de la media que van a necesitar otro tipo de dieta. La alimentación y la nutrición deben garantizar los nutrientes y la energía que necesitamos. Se puede ser vegetariano, vegano... Se puede ser muchas cosas de adulto, pero de niño hay que tener cuidado. Cuanto más se restringen los alimentos, más se pone la persona en riesgo de no tomar ciertos nutrientes. Para eliminar algunos alimentos de la dieta, hay que saber de nutrición.

C. R.: Yo sigo una filosofía de vida vegana, rechazo todo aquello que proviene de la explotación animal. Está demostrado que todos los nutrientes los podemos obtener del reino vegetal sin ningún problema.

J. S.: Se debe comer de todo, y en función de los parámetros y porcentajes adecuados. Hay personas que son carnívoras, que necesitan la carne, todo eso es adaptable y se debe contemplar.

¿Y en la cocina? Algunas corrientes promueven no elaborar mucho el producto.

M. G.-G.: Existen alimentos en los que la digestión se hace mejor cuando están crudos, sobre todo las frutas y verduras. Las proteínas, en cambio, es mejor cocinarlas, porque de esa forma se facilita el tránsito. El calor también tiene la ventaja de que mata bacterias o algunos patógenos.

J. S.: Sí, al cocinar a altas temperaturas eliminamos microorganismos patógenos, pero puedes alterar los lípidos y las proteínas. Y es importante también el material con el que cocinas, por cuestión de tóxicos.

C. R.: Dependiendo de la cocción y de la temperatura se pueden generar tóxicos dañinos para la salud. En el *raw food* (comida crudivegana) no se cocina, se intenta

preservar los nutrientes, las vitaminas, los minerales. La manera más purista de comer un alimento es tal cual nos lo da la naturaleza. El resto son elaboraciones *gourmet* para no aburrirse con la dieta.

C. V.: Me parece que es importante conseguir guardar un equilibrio. Cuando exista alguna patología, se debe cuidar aún más la forma de cocinar los alimentos. Por ejemplo, si hay una anemia, tenderemos a conservar más el hierro, a carnes más rojas...

P. R.: Yo soy simplemente cocinero y tengo un restaurante para dar placer. Esa no es la manera de comer habitual de todos los días. Pero creo que los cocineros deberíamos estar asesorados por nutricionistas ●



No nos hemos interesado por lo que comemos, y encima no nos lo han explicado bien

Pepe Rodríguez



Pepe Rodríguez, autor de *La cocina de boy con sabores tradicionales* (Espasa); y la doctora Conchita Vidales, quien acaba de lanzar de *La digestión perfecta* (Libros Cúpula).

Maquillaje y peluquería: Lourdes Fernández Izquierdo (Rizos The Beauty Boutique) para Ríza. Asistente de fotografía: Javier Suárez. Agradecimientos: Restaurante Mamá Campo, Plaza de Olveide. Madrid. Tl.: 914 47 41 38. Tienda Mamá Campo. Trafalgar, 22. Madrid. Tl.: 916 22 75 16 (mamacampo.es).