

CONSUMO

¿Existen realmente los superalimentos?

La quinoa, la chía o el brócoli son la última moda en la alimentación por la **creencia popular** de sus altas posibilidades dietéticas, pero no es oro todo lo que reluce

Sara Cabrero

Un grupo de científicos finlandeses revolucionaba el mundo de la alimentación al desvelar el proyecto en el que llevan meses trabajando: la producción de alimentos con electricidad. Su hallazgo está basado en una proteína creada tras mezclar agua, dióxido de carbono y microbios en un biorreactor del tamaño de una taza de café. Esta composición fue expuesta a electrólisis, consiguiendo así crear una pequeña cantidad de material sólido cuyo perfil de nutrición coincidía con los alimentos básicos. El revolucionario invento de los finlandeses es una muestra más de cómo los avances científicos, la incorporación de nuevos viveres a nuestra despensa y el descubrimiento de nuevas posibilidades en alimentos que ya teníamos incorporados a nuestra alimentación está cambiando la forma que tenemos de enfrentarnos a las comidas a diario.

La disminución de la calidad de muchos de los productos que consumimos y la dieta desequilibrada que predomina en algunas familias, han impulsado una nueva y poten-

te tendencia dietética, la de los superalimentos.

Los que defienden la importancia de una dieta rica en estos productos aseguran que son altos en antioxidantes y fitonutrientes, defienden que eliminan tóxicos y contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas o cancerígenas e incluso certifican que pueden combatir el envejecimiento. En los últimos tiempos, estos productos se han convertido en un auténtico bum, y sin embargo aún no tenemos muy claro qué es lo que eleva hasta esta categoría a un determinado comestible. «Científicamente no existe una definición oficial del término superalimento. Populamente se considera a aquel que contiene ciertos nutrientes o compuestos bioactivos como las vitaminas, algunos minerales, la fibra o los fitonutrientes, que además de poseer una función nutritiva, también pueden conferir un beneficio para la salud debido a su alto contenido en antioxidantes», explican desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Algunas frutas y verduras como los arándanos, la granada o el bró-

coli, además de otros productos como la cúrcuma, el jengibre, las bayas de goji, la chía, el té, la quinoa o incluso el aceite de oliva entran dentro del selecto grupo de los considerados como superalimentos. Pero desde la SEEN advierten que no es oro todo lo que reluce: «Aunque se han realizado investigaciones con animales que han demostrado que algunos de estos superalimentos pueden resultar beneficiosos, los resultados no se han podido confirmar completamente en humanos. Esto es debido a que en estas investigaciones se han empleado dosis elevadas del nutriente concreto que habitualmente no son alcanzables dentro de una dieta normal». Los expertos en nutrición alertan además de que llamar superalimentos a ciertos productos podría dar pie a considerar que el resto de viandas que incluimos en nuestra dieta no son igual de saludables, «cuando también pueden proporcionar nutrientes muy valiosos». «En nuestra cultura, la dieta mediterránea podría ser un ejemplo de combinación de alimentos saludables con un importante potencial nutricional y beneficioso



ILUSTRACIÓN MABEL RODRÍGUEZ

para nuestra salud. Dentro de estos alimentos se incluye el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos, las verduras, las frutas, las legumbres, el pescado azul y el vino tinto. A diferencia de los superalimentos, los beneficios de la dieta mediterránea sí han sido claramente demostrados en seres humanos», sentencian. Desde la SEEN explican que el interés por estos alimentos es un claro reflejo de que la actitud del consumidor está sufriendo algunos cambios. «Estos productos han

llegado a ser una tendencia en alimentación, en ocasiones hábilmente utilizada por la industria quizás por lo atractivo de la idea de que un alimento pueda tener un efecto beneficioso por sí mismo y pudiera contribuir de una manera fácil a prevenir o tratar diversas enfermedades. Y en realidad esto no es del todo cierto; porque la relación entre la dieta y la salud depende no tanto de la ingesta de un alimento concreto, sino del conjunto de la alimentación y del estilo de vida».

LIBROS

NOVEDAD

La batuta y el liderazgo empresarial

Luis Casal

Un director de orquesta, frente a un amplio grupo de músicos, es un símbolo de lo que debe ser un líder. Sin embargo, no todo el mundo nace con esta característica, algunos deben buscarla y esforzarse en conseguirla. Cómo y qué debe hacer un aspirante a líder para estar en esa posición es la razón de este libro, *El maestro ignorante*, escrito por Itay Talgam, un israelí discípulo del gran conductor de orquestas Leonard Bernstein y que ejerce además de consultor para empresas y políticos.

Su amplia experiencia a la hora de dirigir orquestas en Israel, Estados Unidos, Alemania o Rusia le ha dado una perspectiva distinta sobre lo que debe ser un directivo en una empresa. Según explica Talgam en su libro, al igual que un direc-

tor con su batuta, un jefe debe saber cómo debe ser el producto final antes de realizar cualquier actividad empresarial para obtenerlo, pero debe procurar que los trabajadores a su cargo tengan la suficiente iniciativa y espacio creativo para que el resultado final mejore, aunque no se parezca a lo que él mismo ha pensado. Y para corroborar sus palabras, el autor pone ejemplos y repasa la vida y la obra de seis directores de fama mundial: Ricardo Muti, Arturo Toscani, Richard Strauss, Herbert von Karajan, Carlos Kleiber y su maestro Leonard Bernstein.

Para el autor, hay tantos estilos de liderazgo como líderes y los maestros anteriores cada uno de ellos han tenido en sus batutas una forma de dirigir a los músicos que les ha llevado al éxito, cada uno por su propio camino.



«El maestro ignorante» Itay Talgam Empresa Activa (2017) 224 páginas 14,25 euros

SUGERENCIAS

«El dinero de los demás»

¿Para qué sirven los balances de los grandes bancos, los grandes beneficios, los inmensos movimientos financieros? ¿Cuál es el papel de una entidad bancaria? Las actividades financieras se distancian cada vez más de la realidad cotidiana, del pequeño negocio, y crecen separándose del ciudadano normal. Cada vez es una actividad más rentable que comercia, se relaciona e interactúa consigo misma, siguiendo sus propias reglas. El autor se esfuerza en este libro en profundizar en este mundo y analizar sus actos, pero siguiendo una metodología innovadora: trata a los bancos como a cualquier otra industria y juzga y critica sus actividades como si fueran empresas que generan y venden su producto. Su análisis concluye que el sistema es demasiado complejo y que sobran los intermediarios.



«El dinero de los demás» John Kay Edita: RBA (2017) 432 páginas 23,74 euros