

## Presentación

Uno de los avances más significativos de nuestra sociedad es con toda seguridad el hecho de que el riesgo de malnutrición en España sea muy reducido o prácticamente nulo. Atrás quedaron épocas de falta de alimentos, como la posguerra, en las que tanto niños como adultos sufrían problemas de salud relacionados con la falta de nutrientes. Hoy en día, la mayoría de personas en nuestro entorno no se tienen que preocupar por no tener qué comer, sino por no comer en exceso. Como consecuencia, surgen otra clase de inquietudes y la atención de los consumidores se centra en otros aspectos, tanto en los que podemos considerar puramente hedonísticos, es decir, que la comida esté rica, que produzca buenas sensaciones al comerla o incluso que marque un determinado estatus social, como en aquellos que se centran en llevar a cabo una dieta que sea lo más nutritiva y saludable posible, y que nos proteja frente a posibles enfermedades.

En este sentido, la ciencia está avanzando hacia una mayor comprensión de cómo los alimentos pueden influir en el organismo para conseguir un estado de salud óptimo o incluso que se pueda prevenir la aparición de ciertas enfermedades. Paralelamente, el aumento en el conocimiento científico

ha provocado que se incremente la información disponible acerca de qué alimentos o componentes de los mismos pueden ser más perjudiciales para la salud. Sin embargo, en el traslado de la información científica a su divulgación al público general se producen efectos curiosos, que vienen casi siempre caracterizados por ser totalmente desinformativos. En un mundo cada vez más cambiante, en el que los medios de comunicación y las redes sociales tienen tanta influencia y las informaciones llegan tan rápido, no es extraño que una persona pase de héroe a villano en cuestión de horas o días. Lo mismo ocurre con la alimentación; el ruido mediático que acompaña a estos temas tiene un gran efecto en el consumidor. Sin embargo, la perspectiva que normalmente se utiliza es la de exagerar los acontecimientos, para bien o para mal, y rara vez se transmite el resultado de un determinado estudio científico de manera sosegada y proporcionada a la realidad de sus conclusiones.

Todos estos condicionantes son los que provocan que surjan constantemente nuevos mitos relacionados con los alimentos: tal o cual alimento mata, pero este otro es capaz de curar. La parafernalia que los rodea es, a veces, increíblemente llamativa y falaz. Por una parte, la industria alimentaria, o una parte de ella, intenta defender sus intereses económicos —lícitos, dicho sea de paso— con investigaciones sesgadas o cuanto menos interesadas, cuyos resultados se hacen públicos a bombo y platillo con una ética dudosa. Baste por poner como ejemplo la cantidad de artículos periodísticos, si se pueden calificar así, que cuentan los múltiples beneficios que tiene el consumo de alcohol para un sinfín de enfermedades y condiciones fisiológicas, pasando por alto, eso sí, la naturaleza del alcohol etílico como neurotoxina. Por otra parte, se encuentran otros grupos más heterogéneos, incluyendo los ecologistas, así como grupos de seguidores más o menos convencidos de multitud de teorías conspirativas. Estos inundan internet con páginas en las que se ilustra con los efectos

increíblemente dañinos de algunos alimentos e ingredientes, tras los cuales siempre suele haber una gran multinacional que nos esconde la realidad. Aquí también se hace un uso indebido de los estudios y datos científicos, sacando conclusiones erróneas y tergiversadas, con el fin de dar apariencia de hechos consumados a lo que no suele serlo.

Como resultado, parece que todo sea malo y tóxico, particularmente si tiene un origen *químico*, obviando que esa será la naturaleza de cualquier componente, sea natural o no. Sin embargo, la realidad nos muestra que la alimentación actual es más segura que antes. Actualmente, todos los procesos relacionados con la industria alimentaria, así como con la producción de alimentos, incluyendo la agricultura y la ganadería, están muy controlados, por lo que es muchísimo más difícil que se den malas prácticas que causen un peligro relacionado con la seguridad alimentaria. Por supuesto, estas se pueden dar, pero podemos convencernos de que los alimentos que consumimos son más seguros e inocuos que en el pasado, aunque solo sea por el hecho de que vienen avalados por años de investigación.

Aun así, el hecho de que algo sea seguro no implica que sea saludable. Estamos viviendo una época en la que existe una gran preocupación por la alimentación saludable que ha empujado a empresas y productores a mejorar sus productos en esta línea. Pero, por el camino, se está haciendo un uso abusivo de este término. No paran de aparecer *dietas milagro* y *superalimentos* que se apoyan en datos científicos sacados de contexto para promocionar ciertas prácticas teóricamente saludables. Y nada más lejos de la realidad: habrá alimentos saludables (deseables), perjudiciales para la salud (a evitar) y otros que, simplemente, serán neutros o cuyo efecto en uno u otro sentido será muy limitado. Por supuesto, su consideración tendrá mucho que ver con la cantidad en la que se consuman. Y es que el equilibrio, siempre tan difícil de conseguir, es la clave.

Aunque este libro no es de nutrición, en este ámbito sí que se puede recordar que cualquier dieta que excluya algún grupo de alimentos estará produciendo automáticamente un desequilibrio nutricional nada aconsejable. De igual forma, conviene desconfiar de todos los productos que se venden, etiquetan y anuncian como saludables porque, realmente, los más saludables no necesitan esta publicidad. En este sentido, también hacen mucho daño en la relevancia que adquieren estas falsas creencias las afirmaciones del tipo “a mi prima le funcionó”. Todo el mundo conoce a alguien que le ha contado que a otro esto o aquello le funcionó, vive mejor, más sano y más delgado. La realidad es que rara vez esto es verdad, aunque el componente interpersonal es muy importante en alimentación. De hecho, la forma en que se asimilan los alimentos y se metabolizan sus componentes es muy variable entre personas, por lo que no a todo el mundo le funciona lo mismo.

Entonces ¿qué hacemos? Una forma de actuar prudente y acorde con los tiempos es ver y analizar críticamente qué dice la ciencia respecto a un tema determinado. Esto es lo que se pretende a lo largo de los capítulos de este libro, cada uno de ellos dedicado a un alimento o grupo de alimentos relacionados por ser parte de algunos mitos y falsas creencias.

Un problema muy frecuente para cualquier ciudadano es ver que esta información científica puede cambiar a lo largo del tiempo. Por ejemplo, el huevo era un gran alimento; más tarde se recomendó no consumir más de uno por semana, y ahora, como veremos, desaparece este consejo injustificado.

Aunque pueda parecer una contradicción, lo que hay que entender es que la ciencia no funciona de forma estática, de manera que una creencia se mantenga indefinidamente, sino que constantemente se amplía el conocimiento relativo a todos estos aspectos. Hay veces en que esta ampliación del conocimiento conduce a dar todavía más soporte a lo que ya se ha establecido y otras veces en las que se ve que las cosas

no eran exactamente como se pensaba. Volviendo al caso del huevo, se vio que era un producto muy rico en colesterol que podría pasar a la sangre ejerciendo efectos perjudiciales para la salud. Pero más tarde se ha podido comprobar que este efecto puede no ser tan fuerte como se pensaba. ¿Estaba mal, por lo tanto, recomendar no consumir mucho huevo? Realmente, no. Es lo que había que hacer de acuerdo con el conocimiento disponible en aquel momento. Por tanto, no hay que tener miedo de que nuevas investigaciones cambien la perspectiva de algunos temas en el futuro, también de los tratados en el libro.

Para ver cómo la alimentación influye en la salud hacen falta muchos años de estudio e involucrar a un gran número de personas para que los resultados obtenidos sean aceptables estadísticamente. Para acortar los plazos, una herramienta fundamental es llevar a cabo estudios poblacionales en los que se analice la alimentación de una cohorte (grupo amplio de personas) a lo largo de muchos años y se relacione con la evolución de la salud de esas personas que, mal interpretados, pueden dar lugar a contradicciones.

Un ejemplo de estudio, totalmente inventado, podría ser observar a una población determinada y ver quiénes consumen galletas y cuántas al día y, posteriormente, analizar de qué enferman o no esas personas en comparación con los no consumidores de dichas galletas. De esta forma es posible extraer conclusiones que nos digan, por ejemplo, que las personas que comen 3 galletas diariamente tienen menos probabilidades de padecer hipertensión que las que no comen o comen menos de 3, porque en el primer grupo la incidencia de hipertensión sea estadísticamente menor que en los otros. Aunque es una buena aproximación, el problema de estos estudios es que son capaces de señalar relaciones, pero no de demostrar que haya una relación causa-efecto, que es lo que hace falta para que algo quede demostrado con evidencia científica suficiente. Es decir, los no consumidores de galletas

podrían ser más hipertensos porque tuvieran también otros factores que lo provocaran y que no se hubieran considerado en el estudio.

Por ello, hay que tomar este tipo de estudios con precaución y no dejarse llevar por la tendencia a dar por sentado que siempre existe causalidad. Pero lo que complica aún más la situación es que si tomamos otras poblaciones diferentes, por ejemplo, de otros países, puede que encontremos relaciones diferentes también, dado que la genética, la edad y los hábitos de vida sociales son muy importantes en lo relacionado con la alimentación. Entre los estudios seleccionados que se verán en los capítulos posteriores se ilustrarán algunos ejemplos de ello. Así, una buena recomendación es dejar que la prudencia y el sentido común guíen nuestras decisiones y opiniones en lo que tiene que ver con la alimentación y huir de las alertas sorprendidas y de las soluciones milagrosas.

En resumen, la intención con la que nace este libro es proporcionar al lector información de interés sobre diferentes aspectos relacionados con la alimentación, de una forma sencilla, divulgativa y con rigor científico, no con la intención de aleccionar ni convencer, sino con la de dar a conocer datos relevantes con los que cada uno pueda obtener una perspectiva científica clara de los temas tratados, con el propósito de que sea útil para forjarse una opinión propia.