

EL MENSAJE NUTRICIONAL
Gregorio Varela Moreiras
Catedrático de Nutrición y Bromatología
Universidad San Pablo-CEU
Madrid

Científicamente, los seres humanos son omnívoros, comemos alimentos de origen animal y vegetal. Al igual que otras especies (cerdos, ratas o cucarachas), satisfacemos las necesidades de nuestra nutrición consumiendo una gran variedad de sustancias. Es decir, comemos y digerimos toda clase de cosas, desde secreciones rancias de glándulas mamarias a hongos o rocas (si se prefieren los eufemismos, queso, champiñones y sal). Sin embargo, como ocurre con otros omnívoros, no comemos literalmente de todo: si se considera la gama total de posibles alimentos existentes en el mundo, nuestro *inventario de dieta* resulta bastante reducido. Así, dejamos pasar diferentes productos porque los consideramos biológicamente inadecuados para que nuestra especie los consuma (un buen ejemplo es el intestino humano y su incapacidad para digerir grandes cantidades de celulosa). Por ello, los humanos excluimos las hierbas, las hojas de los árboles o la madera. Otras limitaciones hacen que, por ejemplo, llenemos con petróleo (magnífico combustible energético...) los depósitos de nuestros automóviles, pero no nuestros estómagos. Sin embargo, muchas sustancias que los seres humanos de un determinado lugar no comemos son perfectamente comestibles desde el punto de vista biológico. Lo demuestra el hecho de que algunas sociedades comen y encuentran muy apetecibles alimentos que otras sociedades, en otras partes del mundo, excluyen. Y las variaciones genéticas, que conocemos, sólo pueden explicar una fracción muy pequeña de esta diversidad.

Como ejemplo, si los hindúes detestan la carne de vacuno, los judíos y los musulmanes aborrecen la del cerdo, y los norteamericanos apenas pueden reprimir una arcada con sólo pensar en un estofado de perro, o algo más cercano, unos calamares en tinta, podemos estar seguros que en la definición de lo que es apto para el consumo interviene algo más que la fisiología. Ese algo más, es fácil de intuir, son las tradiciones gastronómicas de cada pueblo, su cultura alimentaria. Es evidente, por tanto, que no se debe ridiculizar ni condicionar los hábitos alimentarios por el mero hecho de ser diferentes. Y desde luego, la comida tiene poco que ver con la nutrición. Comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni tampoco porque sepa bien.

En un momento en que se vive una auténtica euforia sobre lo que va a ocurrir en este milenio en todos los ámbitos de la vida, nos ha parecido oportuno mirar un poco hacia atrás, y reflexionar brevemente sobre lo que nos ha dejado el s. XX. Es bueno recordar que todavía la Nutrición como ciencia es joven, y que hace poco más de 50 años no habíamos completado nuestro “mapa” de nutrientes. Piénsese que el esfuerzo se dedica en la primera mitad de este siglo a identificar, sintetizar y conocer las funciones de las sustancias que hoy llamamos vitaminas, lo que permitió erradicar enfermedades carenciales en nuestros países occidentales que, si hoy apareciera un sólo caso, estamos convencidos sería motivo de un gran titular de prensa. Precisamente las vitaminas, pasan después por una especie de letargo que ocupa unos veinte años, para resurgir de nuevo en lo que podríamos considerar una auténtica “Revolución de las Vitaminas” que trata de sublevarse frente a “nuestras” enfermedades degenerativas, silentes, devastadoras, y aún mal conocidas. Se ha avanzado mucho en este terreno, pero hoy todavía tenemos que hablar con la *boca pequeña* cuando se nos pregunta por las

vitaminas antioxidantes, o el papel del ácido fólico. El siglo que se nos va nos ha enseñado mucho sobre el papel de la grasa de la dieta en relación con estas patologías. Hoy no dudamos que nos importa más la calidad de la grasa que la cantidad, y que esa calidad va a relacionarse con un mayor o menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por ello, alimentos como el pescado azul han pasado de ser casi *malditos* a *milagrosos*. Y no digamos otros componentes de la dieta, caso del vino, cuyo consumo en cantidades “moderadas” es objeto de sana envidia entre nuestros colegas de centro y norte de Europa. Estamos hablando, fíjense, de alimentos de la llamada “Dieta Mediterránea”, y que ha sido sin lugar a dudas una de las *estrellas* en el último tercio de siglo. También sabemos valorar infinitamente mejor nuestro estado nutricional, no sólo a través de la dieta, sino también con la irrupción de la antropometría, y el conocimiento de nuevos marcadores bioquímicos de interés nutricional. Sin olvidar, algo reciente pero muy esperanzador, la herramienta de la Inmunología. Estamos todavía amaneciendo y muy legañosos sobre cómo la nutrición puede modular la genética, pero empezamos a conocer los que a principios de siglo llamábamos simplemente factores endógenos en la etiología de las enfermedades. En definitiva, nos encontramos que las herramientas de la biología molecular están siendo ya aplicadas a un mejor conocimiento de los mecanismos moleculares que tienen relación con la nutrición, lo que sin duda nos llevará a avances en el entendimiento para conocer las diferencias entre individuos sobre susceptibilidad a hipertensión, osteoporosis, aterosclerosis, diabetes, y obesidad. Seremos capaces, por tanto, de tener una visión mucha más realista de lo que se puede o no se puede hacer a través de la nutrición. Todo ello debería llevar consigo, al menos teóricamente, una reducción en el número de mitos nutricionales y magia. Sin embargo, lo que nos encontramos es que las visiones *míticas* y *mágicas* de la nutrición son aún más prevalentes que hace un siglo. Soy, por tanto, escéptico acerca de que el progreso de la nutrición tenga un impacto relevante en el público sobre el entendimiento de la nutrición. No olvidemos que gran parte de nosotros tienen en la nutrición la fuente mítica del elixir de vida, y lo que se espera de nosotros los científicos es proporcionarle soluciones mágicas para los problemas de salud que demanda. Se promueve, sin duda, una visión de la vida sin riesgo a través de la alimentación.

Las personas que nos dedicamos a la Nutrición debemos hacer un esfuerzo en explicar el significado de términos tales como el de fibra dietética-soluble e insoluble-, grasas visibles e invisibles, ácidos grasos saturados e insaturados, ácidos grasos cis y trans, etc. Por otro lado, no vamos a poder evitar que todo lo referente a la alimentación y la salud reciba muchísima atención a través de artículos de prensa, revistas, programas de radio y televisión, con información en muchas ocasiones acertada y, en otras muchas, rozando la ignorancia, por lo que podríamos llegar a la conclusión de que nadie podría culpar al público por la confusión que siente.

En muchas ocasiones, sin embargo, a los que nos dedicamos a la Nutrición nos ha faltado valor para reconocer los errores de nuestros colegas anteriores, lógicamente basados en lo que en ese momento se sabía y pensaba. ¿se nos ha olvidado ya cuando hace apenas veinte años se prohibía en muchas ocasiones con convencimiento tomar pescado azul, beber vino con moderación, o fumar?. Hoy sabemos que los dos primeros han pasado de ser *malditos* a recomendables, y únicamente el tabaco permanece como algo realmente perjudicial. ¿No deberíamos ser lo suficientemente humildes para pedir *perdón* a todas esas personas que les hemos privado de unas buenas sardinas acompañadas de un vaso de vino?. Pero en la Nutrición ocurre, además, que debemos

ser capaces de poder transmitir fácilmente los conocimientos científicos en mensajes asimilables por la heterogeneidad de la población. Y es que no nos olvidemos que los mensajes en alimentación son numerosísimos pero no siempre correctos. La llamada *pirámide de los alimentos*, ideada en Estados Unidos y muy imitada en otros países, ha tenido mucho éxito teórico para describir de una manera gráfica lo que se entendía por dieta saludable, y qué alimentos y con qué frecuencia consumidos nos llevaban a la misma. Sin embargo, un reciente análisis de Walter Willett, entre otros, ha supuesto una auténtica revolución que ha traspasado el ámbito científico, para llegar a los medios de comunicación. Este grupo investigador estadounidense afirma que se debe reconocer el fracaso del mensaje nutricional en EEUU habida cuenta del aumento en las cifras de obesidad, por poner sólo un ejemplo. Y lleva en su nuevo modelo de *pirámide alimentaria* al modelo de dieta de nuestros *abuelos mediterráneos*, esa precisamente que estamos dejando escapar. Un cambio espectacular para la mentalidad americana es el reconocer que no toda la grasa de la dieta es igual, y por tanto no toda es perjudicial. Así, la nueva pirámide estimula el consumo frecuente de aceites vegetales. Aún no se atreve a apostar claramente por nuestro aceite de oliva, pero seamos pacientes porque llegará. Y llegará también el convencimiento que en la relación dieta/salud no sólo tiene importancia la composición de la grasa de la dieta, sino la forma de consumirla, la preparación culinaria de la misma. Nuestra tradicional fritura en baño de aceite es un buen ejemplo de ello, y debemos cuidarla. En el mensaje siempre se debe ser cauteloso: el pensar que el aceite de oliva puede ser la panacea ha llevado a poblaciones como Grecia a un aumento espectacular en su consumo, y la aparición ya de obesidad colectiva. Un consejo final: hagamos nuestra propia pirámide y seamos atrevidos para compararla con la llamada *saludable*.