

Entrevista a Marta Sureda, especialista en Nutrición y Dietética, y gestora de Grandes Cuentas de Mutua Universal



Hablamos con Marta Sureda, especialista en Nutrición y Dietética, sobre cómo adoptar una alimentación saludable y unos hábitos de vida saludables pueden influir en nuestro estado de salud.

Por ejemplo:

Vamos a merendar: ¿qué elijo: un pastelito envasado o una manzana?.

Los dos son alimentos, ambos tienen nutrientes, pero ¿La calidad de los nutrientes es la misma?.

Hola Marta, estamos encantados de poder hablar contigo sobre nutrición y dietética. Queremos iniciar la entrevista observando que actualmente hay un exceso de información sobre nutrición en redes sociales, artículos, libros, revistas... ¿Tanta información no tiende a confundirnos más?

Está claro que como consumidores nos cuestionamos cada vez más cosas. A lo corto, comemos una media de 20-30 veces a la semana, es una actividad frecuente, con lo cual todos los medios quieren dar respuesta.

Ya no existe periódico, revista que no contengan periódicamente un artículo sobre temas relacionados con la alimentación, sobre dietas milagro, un superalimento que nos va a llevar a la eternidad o de una combinación de alimentos que tomados en ayunas tienen un efecto “quemagrasa”.

También tenemos el Sr. Google, busques lo que busques lo vas a encontrar, si de cualquier alimento buscamos los beneficios van a salir un montón de reseñas, casi las mismas que si buscamos contraindicaciones de ese mismo alimento.

No todo lo que se publica es malo o intencionado, pero sí que este exceso de información nos puede llevar a una desinformación, o a una información sesgada o interesada.

La manzana es una fruta rica en vitamina C y en vitaminas del grupo B. Tiene calcio, fósforo, potasio y es rica en fibra. Es diurética por el potasio que contiene, perfecta para personas que sufren de retención de líquidos, es rica en antioxidantes y morder la manzana ayuda a prevenir la caries ya que reduce los niveles de bacterias dentro de la boca.

Vamos al pastelito envasado: lo primero que sorprende es que la letra donde indica la lista de los ingredientes y de las características nutricionales es demasiado pequeña, luego aunque logremos leer la etiqueta: ¿entendemos lo que significa?.

Si leyéramos el listado de ingredientes, vemos que hay pocos ingredientes que conozco (seguramente contiene aceite de girasol, azúcar y harina refinada), muchos conservantes y aditivos (las famosas E's) y varios ingredientes que aportan aún más azúcar (sorbitol, dextrosa, sirope de maíz, por ejemplo) y varios ingredientes que aportan más tipos de grasa manufacturada (aceite de palma hidrogenado).

El pastelito es comestible pero no nos nutre, es un alimento desvitalizado.

Hay que tener conciencia de qué le estoy dando a mi sistema digestivo, pero claro, el pastelito dispone de un envase atractivo, es apetecible, es un producto con gran palatabilidad (productos con buen sabor y agradables al “paladar”), accesibles, fáciles de encontrar, fáciles de consumir y muy económicos, pues sus ingredientes que son de baja calidad, también lo son.

¿Cómo puedo cribar la buena información de la mala?

En mi opinión hay que huir de tres tipos de titulares:

- Uno sería el titular absolutista, está siempre en imperativo, por ejemplo: “Comer dos yogures al día alarga la vida”. Está claro que detrás de este artículo hay una marca que quiere vender yogures, estoy convencida que no hay siquiera un estudio observacional y menos un estudio científico que avale esta afirmación.
- Luego, ojo con la sensación autoreferida, una amiga, un compañero de trabajo o el cuñado te da impetuosamente un consejo “tienes que tomar un zumo de limón por la mañana que elimina toxinas”. Bueno, pues yo me tomo un zumo de limón, o algo que contiene limón por la mañana y me acarrea un problema con mis dientes porque tengo sensibilidad dental. Por tanto a mí, ese consejo, seguro bien intencionado, no me irá bien, aunque me conste que el limón es un fruto con un montón de propiedades.
- Otra frase de las que hay que huir: “Hay que desayunar antes de salir de casa”. ¿Y si resulta que empiezo a trabajar a las 5h de la mañana? ¿y si he tenido una cena copiosa y no tengo hambre? ¿es necesario desayunar “sí o sí” un bol repleto de avena con dos cucharadas de chía y medio aguacate? Pues no.

En mi opinión hay que gestionar una buena información sobre una alimentación saludable con otros dos temas:

¿Existe la publicidad engañosa?

A ver, somos muy vulnerables a los estímulos, a la publicidad, a los envases llamativos, a las marcas.

Somos menos libres de lo que nos imaginamos, es por ello que es clave la información y saber leer las etiquetas, para poder saber qué voy a ingerir.

Os pongo un ejemplo que además podéis comprobar cuando vayáis a vuestro supermercado habitual.

Vamos a la sección de congelados: veremos un envase, de una marca conocida donde se puede apreciar una fotografía de unos calamares a la romana. Al lado de la fotografía indica: “fuente natural de proteína”. Sería una fuente real de proteínas si el contenido tuviera calamar, pero vamos a poner la lupa en la lista de ingredientes: 40% es pota, que es un molusco de muy baja calidad y el resto, que es un 60% son harinas refinadas, azúcares y aditivos y es que en el envase indica “Anillos a la romana”, no indica que haya calamares aunque la fotografía nos lleve a error.

Este es un ejemplo de publicidad engañosa.

Comida precocinada, bebidas azucaradas, bollería industrial, salsas, snacks, todos estos productos son ultraprocesados y con una publicidad muy pensada e insistente. Hay que leer y poner la lupa en el listado de ingredientes, pues, en la mayoría, un porcentaje muy elevado de azúcar añadido, de sal y de grasa hidrogenada o de aceites refinados, que no son saludables ni nos nutren.

El conocimiento de mi cuerpo, de mi propia fisiología (lo que le sienta bien a una persona no tiene por qué sentarme bien a mí)

El estilo de vida de cada uno. La gestión de la salud, y la alimentación no es una excepción, es individual.

Es por ello que cuando hablan de dietas ideales y estandarizadas, tengo mis dudas sobre su aplicación.

Entonces, ¿no hay una dieta recomendable que nos aporte salud?

Una dieta basada en una alimentación saludable se basa en la calidad de los alimentos que ingiero.

Dietas basadas en la ingesta de un determinado alimento, de un único nutriente, balances energéticos imposibles, listas y raíces cuadradas con las calorías...pongamos un poco de sentido común.

Una cosa es alimentarse y la otra es nutrirse, ahí es dónde hay que poner el foco del conocimiento.

Entonces, ¿cuál sería la clave de una alimentación saludable?

Los alimentos naturales, los que no tiene etiquetas, alimentos que vienen de la tierra, del mar, del aire.

Los alimentos naturales no necesitan lista de ingredientes pues él es el ingrediente en sí. Más alimentos de mercado y evitar ultraprocesados. En el supermercado hay que saber elegir pues también hay productos saludables: lácteos, bebidas vegetales, latas de conserva, legumbre en bote, algunos congelados, aceite de oliva virgen, etc.

También os digo una cosa, comer aguacate y espinacas no nos va hacer más saludables. Lo que nos hace saludables es ir desplazando los productos ultraprocesados por estos alimentos naturales, ir dejándolos de lado hasta que no formen parte de nuestra cesta de la compra.

¿Qué diferencia hay entre nutrición y alimentación?

Existe una relación entre ambas palabras, pero no son sinónimos, ni mucho menos quieren decir lo mismo.

La alimentación es el acto voluntario por el cual las personas ingieren alimentos para satisfacer el apetito y el hambre.

La nutrición es el proceso fisiológico e involuntario que nuestro organismo realiza para capturar los nutrientes que precisa para poder mantenerse en vida.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Necesitamos proteínas, necesitamos hidratos de carbono, necesitamos grasas (grasas de las buenas, no las manufacturadas), necesitamos vitaminas, minerales y agua. Sin estos nutrientes, la maquinaria, nuestro cuerpo, no funciona.

¿Algo más que añadir?

Somos nosotros quién gestionamos y decidimos sobre nuestra salud.

Poco a poco, sin obsesiones, sin estrés, sí hay que ir introduciendo cambios, que esos cambios se conviertan en hábito y no en una locura. Al igual que en el resto de hábitos saludables.

No hay nada mejor que sentirse bien y os animo que apostéis por ello.

Muchas gracias por la entrevista, ha sido un placer que hayáis contado conmigo.

Gracias a ti, por ofrecernos estos consejos tan útiles...