“Es necesario consumir gran variedad de alimentos”

- Comer variado asegura el aporte de todos los nutrientes y la prevención de enfermedades como la obesidad, diabetes, cáncer, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares.
- Es importante seguir dietas sostenibles y que se consuman alimentos de temporada y locales, ya que tienen un menor impacto medioambiental y mejoran la economía local.
- Hemos cambiado nuestra forma de relacionarnos con los alimentos: La dieta actual española es una dieta de tipo occidental que se aparta cada vez más de la dieta mediterránea.

Sevilla, 8 de abril de 2015 – Es bien conocida por la sociedad la necesidad de seguir una alimentación equilibrada y complementarla con actividad física, pero a esta recomendación de los especialistas de nutrición hay que añadir ésta otra: que se consuma la mayor variedad posible de alimentos.

Francisco Martín Bermudo, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y colaborador de SHC Medical, explica que consumir gran variedad de alimentos “asegura el aporte de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, diabetes, cáncer, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares”.

Contaminantes alimentarios

En su opinión, hay determinados contaminantes alimentarios que están afectando a nuestro organismo. Los contaminantes no biológicos más importantes, presentes en el medioambiente, que llegan a nuestro cuerpo a través de los alimentos son los metales pesados (mercurio, cadmio y plomo), las dioxinas, los dibenzofuranos, los bifenilos policlorados (PCB) o polibromados (PBB), los plaguicidas organohalogenados (DDT, aldrín, dieldrín y otros), los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs) y los residuos de medicamentos, principalmente los antibióticos que se utilizan para tratar y prevenir enfermedades del ganado. “Se trata de tóxicos que afectan a la mayor parte de los tejidos de nuestro organismo y además se pueden acumular en algunos órganos como el sistema nervioso”, comenta.

Los consumidores son cada vez más conscientes de los riesgos que estos contaminantes suponen y solicitan a las autoridades normas más estrictas para evitar su entrada en la cadena alimentaria. Por eso, “es importante seguir dietas sostenibles y que se consuman alimentos de temporada y locales –apostilla Martín-, ya que tienen un menor impacto medioambiental y mejoran la economía local”. El consumo de estos productos hace que se coma más variado, más productos frescos y menos alimentos elaborados. Por otro lado, la producción de los alimentos es menos contaminante y de menor gasto energético “y eso es indudablemente mejor para el planeta y para nosotros”.

Nuestra relación con los alimentos

La forma de relacionarnos con los alimentos ha cambiado. Entre semana la inmensa mayoría de los españoles come en su casa o en la de sus padres o suegros y los fines de semana en torno al 20% come fuera de casa. Menos del 20% de los españoles come solo. Además, la estructura básica de las comidas son tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés (media mañana y merienda).

Además, hay ingestas muy bajas de verduras, hortalizas, frutas, legumbres y sus derivados; ingestas bajas de cereales –que en su mayor parte se consumen refinados-; hay un consumo elevado de carnes y productos derivados, y se consumen muchos productos elaborados y precocinados. “En general, -concluye Martín- la dieta actual española es una dieta de tipo occidental que se aparta cada vez más de la dieta mediterránea”.