



REVISIÓN

Creencias erróneas sobre alimentación

M. D. CASTILLO SÁNCHEZ*, M. T. LEÓN ESPINOSA DE LOS MONTEROS**, J. A. NARANJO RODRÍGUEZ***

* *Doctora en Medicina. Médico general. Asesor Técnico de Valoración. Centro de Valoración y Orientación. Delegación Provincial de Asuntos Sociales (Granada). Experto Universitario en Nutrición Clínica y Dietética.*

** *Doctora en Medicina. Médico de familia. Servicio Andaluz de Salud. Experto Universitario en Nutrición Clínica y Dietética. Granada.*

*** *Doctor en Biología. Profesor Titular del Departamento de Ciencias Experimentales de la Facultad de Ciencias de la Educación. Granada.*

Ante las evidencias científicas de que los hábitos dietéticos y el estado de nutrición son determinantes fundamentales de la salud de los ciudadanos, ha habido en las últimas décadas una preocupación social por los problemas de alimentación y nutrición. La sociedad actual muestra un interés creciente por los problemas de la nutrición y la alimentación del hombre, motivado por el deseo de disfrutar de una vida larga y sana, así como de un cuerpo esbelto; desgraciadamente el interés por este tema se acompaña de gran proliferación de recomendaciones dietéticas basadas en mitos y creencias irracionales, con completo olvido de los principios establecidos por el estudio científico de la nutrición, y en no pocos casos en flagrante contradicción con los conocimientos generalmente aceptados y sólidamente documentados que actualmente poseemos (1).

Los mitos sobre alimentación condicionan los hábitos nutricionales de muchas personas y pueden influir de forma decisiva en su salud. El mito alimentario se presenta muchas veces como resto de un pasado de ignorancia, pero también es debido a creen-

cias erróneas fomentadas por intereses comerciales, económicos y por una publicidad tendenciosa. La población está bombardeada por toda clase de opiniones infundadas y contradictorias y se encuentra en un lamentable estado de confusión, que le impide distinguir la realidad de la fantasía.

A lo largo de la historia se han atribuido virtudes extraordinarias a algunos alimentos, las creencias populares sustituían al saber científico y actuaban como medio para transmitir la experiencia acumulada durante siglos. Algunas de estas creencias partían de una base nutricional cierta, pero otras sólo son fruto de la ignorancia. Hoy día algunos de los mitos tienen como base la interpretación equivocada de conocimientos científicos ciertos; en cambio otros constituyen residuos de medicinas tradicionales cuyas bases eran esencialmente empíricas (2).

Puede observarse que a lo largo del tiempo, paralelamente a la desaparición de unos mitos, nacen otros nuevos; la credulidad del hombre en materia de alimentación es ilimitada, muchos ciudadanos creen en las virtudes sobrenaturales que, sin razón alguna, se atribuyen a ciertos alimentos (1).

Los mitos actuales pueden estar propiciados por factores sociales, por el alejamiento entre el proceso de producción de alimentos y el consumo (ej. en una encuesta en la que se preguntaba a niños sobre la procedencia de la leche, contestaban que del *tetra-brick*), o por la pérdida de la transmisión de los conocimientos sobre alimentación infantil con la desestructuración de la familia. Por último, la publicidad, con su permanente exposición de cuerpos esbeltos, bellos, musculosos, ligados a ciertos alimentos concretos, ha impuesto un modelo que neurotiza la obesidad (ej. cuerpos *Danone*) y crea un terreno propicio, para la proliferación de creencias irracionales sobre regímenes y alimentos con efectos mágicos para conseguir el estado ideal al que se aspira (2).

Que el exceso de peso sea la mayor preocupación nutricional y ocupe casi la totalidad de la mitología alimentaria no es de extrañar, pues las abundantes alteraciones patológicas derivadas de la misma, que van desde la hipertensión arterial a la insuficiencia venosa periférica, son motivo de consultas médicas repetidas que suelen finalizar con la recomendación de perder peso; a ello se suma la presión social por los ideales estéticos prevalentes. A los problemas de salud derivados del exceso de grasa corporal, se suman el escaso éxito del tratamiento dietético convencional, sobre todo a largo plazo, lo que los convierte en una fácil diana para la promoción del consumo de variados procedimientos destinados a perder peso. Los medios de comunicación, centros médicos de tratamiento de la obesidad, centros paramédicos, fabricantes de "pastillas para adelgazar", industria de alimentos de "régimen", etc emiten continuos mensajes con promesas de soluciones casi milagrosas basadas en resultados inmediatos con el mínimo esfuerzo personal (4). La mayoría de creencias erróneas y mitos sobre obesidad puede resumirse en la falta de apreciación de que la obesidad puede resolverse con una reducción del aporte energético y con un aumento del gasto energético. Es lógico que el obeso crea esas falsas apreciaciones sobre alimentos adelgazantes, dada la dificultad y el sacrificio que supone realizar correctamente una dieta hipocalórica durante un período de tiempo prolongado.

En los últimos tiempos están aumentando determinadas creencias sobre alimentos que son incompatibles entre sí y que por tanto no pueden ingerirse

juntos en la misma comida. Asimismo, se postula en qué orden deben comerse los alimentos dentro de una comida, de tal modo que algunos deben comerse en primer lugar y nunca como postre o al revés (5).

Sobre incompatibilidades y orden de ingerir los alimentos hay amplias creencias, algunas difíciles de desmentir, ya que los conocimientos científicos al respecto no están suficientemente desarrollados. Es tal la variedad de alimentos y sus mezclas, y la investigación de la interacción de los nutrientes supone técnicas tan sofisticadas y costosas, que los estudios científicos sobre el tema son limitados y costosos; se conocen algunos casos de interacciones tal como que el ácido fosfórico presente en la coca-cola dificulta la fijación de calcio al hueso, o que los taninos presentes en el té y en el café disminuyen la absorción del hierro, que por otra parte, se puede ver favorecida por la presencia de vitamina C. También los tiocinatos de las coles dificultan la utilización del yodo por el tiroides y pueden producir bocio (2). De ahí a generar y difundir creencias sobre efectos mágicos o supuestas incompatibilidades entre diversos alimentos va un abismo. El turno en que los alimentos deben ser ingeridos también ha dado lugar a numerosas creencias equivocadas. Pero la experiencia de miles de años de la humanidad ingiriendo alimentos en un orden diferente según épocas y culturas, junto con los conocimientos de los procesos digestivos, restan credibilidad a tantas afirmaciones sobre incompatibilidad de alimentos (2).

Por todo lo anterior podemos afirmar que no hay alimentos incompatibles y que no es obligado establecer un orden en la ingesta de los mismos.

Expondremos seguidamente algunos ejemplos de estas creencias erróneas sobre los distintos tipos de alimentos:

- **LÁCTEOS:** la leche es un alimento muy completo, pues aporta proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (HC), lípidos, agua, calcio, vitaminas A, D, B1, B2. Algunas de las creencias erróneas sobre estos alimentos son:

- La leche es mala para niños mayores y adultos. Esto es falso, ya que el adolescente se encuentra en período de crecimiento y por tanto necesita mayor aporte de proteínas y de calcio; además las recomendaciones de lácteos más altas (1 litro de leche al día) se dan en este período, junto con el embarazo y lactancia; en el niño más joven se reco-



mienda 750 ml/día. Las necesidades del adulto son menores (500 ml/ día) y se recomienda que en el adulto y vejez se ingiera leche desnatada, pero eso no quiere decir que la ingesta de lácteos sea perjudicial para ellos.

- El yogur natural es mejor que el yogur de sabor a frutas. También es falso, ya que deja implícito que el yogur de sabores es malo, lo que no es cierto; la diferencia entre ambos está en la presencia de aromas y azúcar o sacarosa.

- Encima de la leche nada echas. Basada en la creencia de que si ingieres algo después de la leche, ésta sienta mal; ésta es otra de las creencias sin fundamento científico.

- FRUTAS, VERDURAS: contienen una proporción muy elevada de agua, son ricas en hidratos de carbono y fibra, no contienen apenas proteínas y carecen de grasas; aportan vitaminas y minerales. En este grupo son frecuentes las creencias de que:

- Las frutas ácidas son malas para el reumatismo. Esta afirmación carece de fundamento científico.

- Las partes de color más pálido de las verduras son mejores. En realidad es al contrario, son las partes más coloreadas de las verduras las que contienen más vitaminas.

- Las frutas al final de la comida engordan. Los alimentos no engordan porque se tomen en un determinado orden, sino porque el valor calórico de los ingeridos supere las necesidades del individuo; lo que sí puede ocurrir en el caso de tomar la fruta al principio es que dado su contenido en fibra produzca sensación de saciedad y se coma menos de los siguientes platos.

- La piña y el pomelo adelgazan. Existe la creencia de que estas frutas y algunas otras adelgazan pues se les atribuye funciones diuréticas o desintoxicantes. La fruta contiene agua que, si junto a la que se bebe o se ingiere con otros alimentos está en exceso respecto a las necesidades corporales, se elimina, pero eso no quiere decir que tenga acción diurética (5). Las frutas en general tienen un bajo contenido calórico, aportan agua, vitaminas, minerales y fibra; son útiles para el control del peso corporal; el que se les atribuya precisamente estas propiedades a la piña y al pomelo parece debido más a su carácter exótico que a propiedades específicas.

- El plátano y el aguacate engordan. El plátano y el aguacate tienen más valor calórico que otras frutas, pero, por ejemplo, con la manzana y otras frutas

apenas hay diferencias y no se dice que engorden. Sólo podemos decir que esas diferencias calóricas no justifican que estas frutas no se ingieran en una dieta normal, si se tendrá en cuenta en caso de dietas de adelgazamiento (5).

- CARNES, PESCADOS Y HUEVOS: son alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico; aportan también en menor proporción grasas, hierro, vitaminas A, D y B. El pescado es una fuente importante de yodo. Se consideran falsas las siguientes afirmaciones:

- Los caldos de carnes concentrados son un magnífico alimento. Cuando están hechos con pastillas de extractos especificadas para caldos, éstos no tienen valor nutricional apreciable, aunque sí un exceso de sal. Si se han elaborado con carnes, los nutrientes aportados suelen ser grasas animales (5).

- Las carnes alimentan más que los pescados. Esta idea parece derivar del hecho de que los pescados se asimilan mejor que las carnes dado su pobreza en tejido conjuntivo; esto hace que tras su ingesta nos sintamos más ligeros, y eso ha llevado a la idea de que los pescados alimentan menos que las carnes (7).

- El pescado es bueno para el cerebro. Esta creencia puede ser debida a la idea de que el fósforo es bueno para el cerebro porque el tejido nervioso es rico en fosfolípidos. El desarrollo orgánico y cerebral no está determinado por el aporte de fósforo. Respecto a las funciones cerebrales (inteligencia, memoria, coordinación), pese a múltiples estudios, no hay demostración científica establecida que asegure que desciendan o aumenten en función de unos determinados alimentos (5).

- Las ostras son buenas para el sexo. No hay estudio científico al respecto. No obstante, lo más probable es que si las acompañamos de una copa de vino, en un ambiente íntimo, con velas, con nuestro/a compañero/a, pueden ser afrodisíacas, al igual que cualquier alimento.

- Los huevos crudos alimentan más que los cocinados. En realidad es al revés, ya que el huevo crudo se digiere menos que el cocido, dado que en estado líquido la clara resiste la acción de los jugos digestivos y se utiliza tan sólo en un 50%;, por el contrario, cuando está coagulada por el calor, se digiere en un 92% (7).

- Los huevos morenos son mejores que los blancos. El color de la cáscara del huevo no afecta

al valor nutritivo de los huevos, pero por tratarse de una cáscara más sólida y menos permeable que la de los huevos blancos, permite una mejor conservación (7).

– Si tienes colesterol, no puedes comer huevos. Actualmente está claro que este concepto tan popular carece de fundamento científico. En la literatura médica hay numerosos estudios que demuestran el escaso efecto del consumo de huevos sobre los lípidos séricos, principalmente el colesterol. En un estudio (Vorste HH, Bernarde AJ, Barnard HC. Egg intake does not change plasma lipoprotein and coagulation profiles) en tres grupos de jóvenes sanos se evaluó el efecto sobre el perfil lipídico del consumo de 3, 7 y 14 huevos semanales; tras cinco meses no se encontraron diferencias significativas en los lípidos de los tres grupos, y se concluyó que las recomendaciones dirigidas a disminuir el riesgo cardiovascular deberían concentrarse más en una reducción de la grasa que del colesterol dietético. La recomendación de limitar la ingestión de colesterol dietético a un máximo de 300 mg/día, para prevenir el aumento de la colesterolemia y del riesgo cardiovascular, es el principal argumento para limitar (no eliminar ni siquiera en caso de hipercolesterolemia) el consumo de huevos a un máximo de tres por semana (4).

• **AZÚCAR, MIEL, JALEA REAL:** el azúcar es un 99,8% sacarosa, la miel contiene un 3% de sacarosa, un 80% de glucosa y el resto de agua, lípidos y algunas vitaminas.

Las propiedades mágicas asignadas a la miel o a la jalea real no tienen ninguna base.

– La miel engorda más que el azúcar. En realidad es al revés, ya que un gramo de miel proporciona 3 Kcal frente a las 4 kcal que proporciona el azúcar, pero en cualquier caso, esto es irrelevante dado que se utilizan ambas para edulcorar y las diferencias de Kcal en un día si se toma una u otra, serían de 4-10 kcal (5).

• **LÍPIDOS:** proporcionan energía a nuestro organismo, ácidos grasos esenciales para el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos y transportan las vitaminas liposolubles, A, D, E, K. Las grasas animales son ricas en colesterol. De las creencias erróneas de las grasas podemos comentar:

– La margarina puede sustituir a la leche. La leche no puede ser sustituida ni por mantequilla (fabricada a partir de la grasa de la leche) ni por la margarina (obtenida por un proceso químico de

solidificación de aceites vegetales), ya que su composición nutricional es diferente.

• **OTRAS:**

– El agua engorda. Hay creencias erróneas acerca de que el agua engorda porque se retiene en el cuerpo o porque ayuda a digerir y absorber los alimentos, esto es falso pues sabemos que el agua no engorda ya que es acalórica. En general, no se retiene en el cuerpo salvo en caso de enfermedades renales y cardíacas y la digestión y absorción de los alimentos se produce igualmente aunque no se ingiera agua, ya que el tubo digestivo segrega las secreciones necesarias para la digestión y absorción de los alimentos (ácido clorhídrico, saliva, bilis, etc).

– Los hidratos de carbono son más calóricos que las proteínas. Es obvio que esta afirmación es falsa, ya que ambos proporcionan 4 Kcal por cada gramo de nutriente.

– Comer una sola vez al día adelgaza. Esto puede ser cierto si se hace una comida hipocalórica, pero si en una sola comida se ingiere gran cantidad de calorías (más de las necesidades energéticas) lo que ocurrirá es que se engordará, independientemente de que las calorías ingeridas en un día se hagan en una o en cuatro comidas.

– Las tostadas engordan menos que el pan. El pan tostado y la corteza del pan se diferencian del pan blanco y de la miga por su pérdida de agua, por lo que a igual cantidad de pan, el tostado y la corteza tienen mayor valor calórico que el pan blanco y la miga (7,8).

– Las bebidas alcohólicas abren el apetito. No está comprobado que abran el apetito; lo que sí es bien conocido es el efecto tóxico y cómo el consumo excesivo ocasiona graves problemas de salud pública.

– Si se bebe un vaso de leche antes de beber alcohol se evita la borrachera. Lo que ocurre no es que se evita la borrachera, sino que se retarda, pues al haber alimento en el estómago el paso de alcohol a la sangre es más lento.

– Los productos dietéticos no engordan. Los productos dietéticos al igual que el resto de alimentos engordan más o menos dependiendo de las Kcal que produzcan por cada gramo, de la cantidad ingerida y de las necesidades energéticas del individuo, etc.

– Las vitaminas aumentan el apetito. Está totalmente comprobado que ninguna vitamina es capaz de aumentar el apetito.



■ BIBLIOGRAFÍA

1. Grande Covián F. Nutrición y salud. Mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento. Biblioteca de la salud. Grupo Correo de Comunicación. 1996.

2. Moreno Suescun I. Mitos populares sobre alimentación. Revista Salud entre todos. Septiembre 1989, suplemento 41.

3. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Dirección General de Planificación Sanitaria. Los alimentos. Madrid 1989.

4. Campero Calzada B, Fisac Martínez-Arévalo C, Zambón Rados D, Coronas Alonso R, Ros Rahola E. Alimentación y obesidad: mitos y dietas alternativas. Medicina Integral 1998; 32(7): 295-304.

5. Mataix Verdú J. Adelgazar verdades y falsedades. Alhulia S.L. Granada 1998.

6. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Educación Compensatoria y Promoción Educativa. Educación de Adultos Semipermanente. Alimentación. Sevilla 1990.

7. López Mondedeu C. Los alimentos. Madrid 1989. Egea González C. Curso de alimentación y Nutrición. Junta de Andalucía. Consejería de Gobernación. IAAP. Sevilla 1999.