



# [comer]

AL DÍA / OPINIÓN / SITIOS / NUTRICIÓN / MATERIA PRIMA / RECETAS / BEBER / GOURMET [SUSCRÍBETE](#)

## NUTRICIÓN

# Los lácteos inflaman el organismo y otros mitos nutricionales que hay que dejar atrás este 2025

Desmontamos ocho “conspiraciones” nutricionales que cuestionan lo que señalan las principales asociaciones a nivel mundial en materia de alimentación

**Los suplementos vitamínicos que jamás se deben mezclar, según una especialista en farmacia**

**¿Los aceites de semillas nos están envenenando lentamente sin que lo sepamos?**



Varios estudios concluyen que los lácteos, en contra de lo que piensa la mayoría, tienen una actividad antiinflamatoria (Getty Images)



**Antonio Ortí**

**Barcelona**

21/01/2025 07:00 | Actualizado a 21/01/2025 11:43

Propagar bulos (o, todavía peor, difundir medias verdades...) forma parte del menú diario de la nutrición. Quienes presumen de estar en el ajo dan crédito a teorías que no avalan los consensos científicos. Se ha demostrado que la desinformación se propaga hasta seis veces

más rápido que la información precisa, por lo que en ocasiones es difícil saber lo que es verdad, lo que no lo es, y lo que requiere más información para poder decidir.

A renglón seguido, Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas de España durante 2013-2023 y actualmente gerente de esta organización, a la vez que profesora universitaria y miembro del comité científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética, desmonta ocho “conspiraciones” nutricionales que cuestionan lo que señalan las principales asociaciones a nivel mundial en materia de alimentación.

---

## 1. El ayuno intermitente tiene beneficios únicos para la salud

---

Desde su aparición, se ha convertido en una de las dietas de moda, gracias al apoyo de quienes se abstienen de ingerir alimentos, generalmente durante 16 horas para poder comer a dos carrillos durante las 8 horas restantes. Pese a tratarse de una dieta tan popular como lo fue en el pasado la dieta Dukan o la dieta Atkins, “cada vez hay más evidencia científica de que el **ayuno intermitente** tiene muchas contraindicaciones”, remarca Palau.

El ayuno intermitente consiste en concentrar todas las comidas del día en unas horas y mantener periodos de ayuno prolongado (Xavier Cervera)

Uno de sus problemas, indica esta experta, es que fomenta trastornos de la conducta alimentaria, pues cuando llega la “ventana de alimentación” (las horas donde, teóricamente, es posible comer lo que se quiera y cuanto se desee) es bastante habitual pegarse un atracón. “Después de **ayunar** durante 16 horas, no te comes unas verduritas o un pescadito a la plancha”, ironiza Palau. “Es un error centrarse en los horarios en lugar de en la calidad de los alimentos”, pone de relieve.

La mayor parte de las investigaciones efectuadas hasta la fecha señalan que el ayuno intermitente no tiene beneficios únicos para la salud en relación con otros métodos de restricción calórica, ni para la pérdida de peso, ni para la reducción del hambre, ni tampoco para la mejora de la composición corporal o de los marcadores de riesgo cardiometabólico.

Asimismo, tampoco ha podido demostrarse que proporcione clarividencia mental ni que eleve el estado de ánimo.

---

## **2. Una copita de vino tinto en las comidas beneficia al corazón**

---

La idea de que beber moderadamente vino tinto durante las comidas es saludable ha sido desacreditada por infinidad de investigaciones que insisten en que para beneficiarse de los polifenoles y otros antioxidantes basta con consumir uva fresca, por ejemplo, en lugar de ingerir alcohol.

No es cierto que sea beneficioso acompañar las comidas con una copa de vino (Getty)

Recientemente, un estudio ha reavivado el debate al sugerir que a los hombres mayores de sesenta años con un alto riesgo cardiovascular les vendría bien acompañar la comida con un vasito de **vino**. Sin embargo, este mensaje puede ser peligroso para otros grupos de edad, habida cuenta de que el alcoholismo afecta ya a tres millones de españoles. Si bien festejar puntualmente una fecha señalada brindando con vino forma parte de la cultura mediterránea, ingerir diariamente alcohol pensando en que es bueno para la salud puede considerarse un error.

La American Heart Association (AHA), máxima autoridad mundial en materia cardiovascular, señala que no es recomendable beber vino por su posible efecto cardioprotector, ya que no hay pruebas científicas suficientes como para añadir la recomendación “consumir alcohol con moderación” a los consejos ya establecidos para reducir el riesgo coronario: disminuir el colesterol y la presión arterial, controlar el peso corporal, hacer suficiente actividad física y comer saludablemente.

---

### **3. Evitar los alimentos de origen animal aumenta la esperanza de vida**

---

Hay cinco “zonas azules” donde las personas de todo el mundo viven más tiempo, y todos esos grupos de personas y culturas consumen productos animales en distintos grados. Se trata de: Ikaria (Grecia), Okinawa (Japón), Ogliastra (Cerdeña), Loma Linda (California) y la península de Nicoya (Costa Rica).

El sashimi es un corte típico japonés (Getty Images)

Cuestión distinta es que en países como España “ingerimos casi el triple de carne de lo que sería saludable”, reconoce Palau, quien también es la delegada española en la European Federation of Dietetic Association y en la [International Confederation Dietetic Associations](#), además de formar parte del consejo editorial de la [Revista Española de Nutrición Humana y Dietética](#).

---

#### 4. Hay alimentos que desintoxican el cuerpo

---

De manera similar al mito de la limpieza, no existe ningún alimento o producto que desintoxique el organismo. El cuerpo humano ya está equipado con los mecanismos de desintoxicación que necesita, incluidos los riñones, los intestinos, los pulmones, el sistema

linfático e incluso la piel, ya que también nos “desintoxicamos” a través del sudor. Con todo, el principal error de los amantes de los batidos detox es pensar estar “intoxicados”, cuando no es así.

---

## 5. Tomar lácteos inflama el organismo

---

Para la mayoría de la población, los lácteos no causan inflamación, por lo que no hay ninguna necesidad de evitarlos. “Sostener que los lácteos inflaman al organismo es un mito”, confirma Palau. Para quienes no tienen intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche de vaca, los lácteos pueden reducir, incluso, las citocinas inflamatorias.

No se recomienda prescindir de los lácteos (Getty Images)

Sin embargo, existe una corriente de opinión que argumenta que los humanos somos los únicos que consumimos leche de animales de otras especies (algo que no es del todo cierto porque los gatos y los perros, por ejemplo, tampoco rehúsan tomarla cuando se les ofrece...). Sobre la **leche y sus subproductos** (kéfir, yogur, etc.) existe un metaanálisis que analiza 52 estudios (tanto de instituciones públicas como privadas, para descartar intereses espurios) en relación con si inflama el organismo.

Los resultados son reveladores: en los individuos sanos se aprecia que los lácteos tienen una actividad antiinflamatoria muy significativa estadísticamente. Solamente en las personas con hipersensibilidad a la lactosa o que no digieren bien la caseína, la tendencia es proinflamatoria.

---

## **6. El azúcar es malo, mientras los edulcorantes son buenos**

---

Aunque en España ingerimos casi el triple de azúcar del que recomienda la **OMS**, esto no significa que sea malo. Por otra parte, el “mono” al que algunas personas se refieren de manera coloquial cuando no tienen algo dulce a mano para saciar su apetencia de azúcar, señalan los expertos, no es comparable a la adicción que producen el tabaco, la cocaína o el alcohol.

Según los expertos, no existe un azúcar mejor que otro (Getty Images)

“El azúcar no es malo, lo que es malo es consumirlo en exceso”, recalca Palau. “El único azúcar que necesita el organismo es el que contienen los propios alimentos”, manifiesta. En el otro extremo, las peores fuentes de azúcar son los alimentos ultraprocesados y las bebidas azucaradas. Respecto a los **edulcorantes**, “no ha podido demostrarse que ninguno de ellos sea beneficioso o necesario para el organismo”, apunta esta profesora de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Católica de Valencia.

“Existe una evidencia científica muy sólida en el sentido de que el sabor dulce de los edulcorantes activa mecanismos que tienen como resultado final la acumulación de grasa abdominal”, resume. Si a ello le añadimos que la mayoría de los edulcorantes son artificiales, “algo susceptible de afectar a la salud intestinal”, recuerda Palau, “es mejor tomar azúcar, aunque siempre controlando la cantidad”.

## 7. Saltarse la cena ayuda a perder peso

---

“Algunas personas interpretan que sustituir la cena por un yogur o una manzana contribuye a la pérdida peso, por tratarse de alimentos poco calóricos”, desmiente Palau. Sin embargo, el yogur y la fruta, por ejemplo, son mucho mejores para desayunar, ya que aportan azúcares cuando el cerebro se prepara para la actividad.

Un yogur con fruta no es una buena cena (Freepik)

En cambio, cuando nuestra materia gris se dispone a desconectar a última hora del día, hay que evitar los azúcares. “La cena ha de ser de muy fácil digestión: verduras hervidas, carnes y pescados magros o alimentos sencillos que faciliten el sueño”, aconseja Palau. Por ello, en

lugar de no cenar nada o de conformarse con una manzana y un yogur, resulta mucha mejor opción cenar antes de las nueve de la noche.

---

## 8. Tu intestino necesita una buena limpieza

---

No existe ningún alimento o producto que sea posible consumir que logre que el cuerpo se “limpie” de una manera que no lo haga por sí solo. “Para dejar al intestino tan limpio como una patena, basta con comer saludablemente (pero de verdad...) e hidratarse bien”, indica Palau. Del resto de la “autolimpieza” se encargan el hígado (nuestra auténtica “depuradora”) y también los riñones, en el caso de los líquidos.

### Mejor el azúcar blanco que el moreno

Pese a la buena fama del azúcar moreno, muchos expertos señalan que, si se trata de elegir, es mejor quedarse con el blanco. El dietista-nutricionista Julio Basulto lo explica así: “si te dan a escoger azúcar moreno o blanco para el café, es mejor (además de intentar no tomar azúcar) escoger azúcar blanco. El moreno no es más nutritivo o saludable y es posible que, creyendo que sí lo es: 1) Tomes más; 2) Desatiendas, inconscientemente, el estilo de vida”.

Es decir, lo importante no es que el azúcar sea blanco o moreno, sino tomar más o menos cantidad. De hecho, entre el blanco y el moreno no existen prácticamente diferencias como para representar un beneficio. Si se quiere, el blanco es más puro (99,9 por ciento de sacarosa), en relación con el moreno (de un 91 a un 96%). Pero esa pequeña diferencia, simplemente, se traduce en que el oscuro contenga alrededor de un 0,7% de hierro y 0,3 miligramos de calcio por gramo, unas cantidades insignificantes para obtener algún tipo de beneficio.

MOSTRAR 11 COMENTARIOS

---

### Al Minuto

---

El Hospital Mútua Terrassa cubrirá tres fachadas del edificio con placas fotovoltaicas

Discreta ceremonia de entronización del nuevo Aga Khan V

Un estudio revela el ejercicio que protegerá tus ojos tras pasar horas frente a una pantalla

Rocio Flores, obligada a pagar las costas procesales tras perder la demanda contra Kiko Hernández: "Me pedía dos años y medio de cárcel y 120.000 euros"

Un conductor de camión escucha unos sonidos debajo de su camión y lo que se encuentra no tiene precio: "Elegió su casa para siempre"

---

Cargando siguiente contenido...

[Comer / Nutrición](#)

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de cookies](#) [Otras webs del grupo](#) [Política de privacidad](#)  
[Canal ético](#) [Configuración de cookies](#) [Sitemap](#)