



Falsos

MITOS PARA COMÉRSELOS

Las teorías de la conspiración funcionan y cada vez circulan más creencias erróneas relacionadas con la alimentación, a veces por simple ignorancia y, en ocasiones, para obtener un beneficio económico. Tres nutricionistas nos ayudan a desentrañar qué hay detrás de los últimos mitos. **Antonio Orti**

1

Mascar chicle sirve para adelgazar

Hace ya algún tiempo, la Clínica Mayo de EE UU tuvo que desmentir que masticar goma de mascar fuera una estrategia brillante para gastar calorías, después de que un avisado industrial se permitiera la licencia de afirmar que su marca de chicle sin azúcar proporcionaba "calorías negativas", un concepto absurdo, ya que **ningún alimento puede tener menos calorías que cero**. En el estudio de esta prestigiosa clínica, los investigadores pidieron a un grupo de voluntarios que masticaran chicle a una velocidad aproximada de cien veces por minuto y concluyeron que el gasto calórico rondaba las 11 calorías por hora, por lo que si una persona masticara chicle cada hora del día que permaneciera despierta sólo perdería medio kilo al mes. Sin embargo, muchos fabricantes siguen erre que erre, intentando convencer a la gente de que el chicle ayuda a perder peso, cuando, como mucho, algunos psicólogos admiten que podría contribuir modestamente a atenuar el deseo de comer cosas dulces a las personas que siguen dietas de adelgazamiento.

EL VEREDICTO DEL EXPERTO. "Para perder peso es mucho más efectivo mover todos los músculos del cuerpo, por ejemplo haciendo actividad física, que sólo las mandíbulas", ironiza Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). Al respecto, no hay ningún estudio mínimamente fiable que avale que la salivación tenga un efecto reductor sobre el peso corporal. "Es falso y es absurdo", sentencia Russolillo, que es autor de libros como *Las 10 claves: pierde peso sin perder la salud*. Tampoco está demostrado que mascar chicle proporcione mayores niveles de saciedad, ni tampoco que algunos ingredientes como el té verde o el guaraná, que incorporan algunas marcas de chicle, sean efectivos para adelgazar.

2

El vinagre de manzana desintoxica y hace correr la sangre sin obstáculos

Últimamente corre el rumor de que el vinagre de manzana sirve para 'desintoxicar' -una palabra muy de moda entre las *celebrities diets* y demás famosas que viven en Hollywood-, así como para que la sangre circule sin cortapisas (como si tuviera que saltar vallas y otros obstáculos al fluir por las venas...), para prevenir trastornos digestivos, dolores de garganta, eliminar el colesterol malo, prevenir el cáncer (icon vinagre de manzana!), la caspa, el acné y un montón de problemas más.

EL VEREDICTO DEL EXPERTO. Aunque hay algún estudio que confirma su poder antimicrobiano, pues como es sabido el vinagre se utilizaba antiguamente como conservante, la EFSA ha señalado de forma taxativa que no se puede afirmar que un alimento purifica o desintoxica, puesto que se trata de un bulo. Desde el punto de vista científico, **decir que el vinagre de manzana desintoxica es completamente impreciso**. Ningún estudio realizado ha podido demostrar que elimine un tóxico determinado del organismo. "Para poder afirmar algo así, tendría que estar bien caracterizado el tóxico y haberse demostrado que el ácido acético del vinagre de manzana elimina esta sustancia en concreto.



3

El aceite de coco es muy bueno para perder peso

Recientemente, el periódico *The Guardian* se hacía eco de que en Gran Bretaña (también en España) corre el rumor de que el aceite de coco "es un buen aliado para adelgazar" al "acelerar el metabolismo" y ayudar a perder grasa. Justo al lado de esta información, una pestaña invita a comprar a los internautas un tarrito de 920 gramos de aceite de coco virgen, por ejemplo, por 19,75 euros, es decir, un 400% más que lo que vale un litro de aceite de oliva virgen extra. El diario inglés resolvía en relación con el aceite de coco que **es una grasa saturada y que ninguna investigación mínimamente seria e independiente ha confirmado sus supuestos beneficios**. "Probablemente, la mejor manera de disfrutar de un poco de aceite de coco sea en un plato tailandés de vez en cuando, en lugar de usarlo a diario", señalaba Duane Mellor, un profesor de Dietética británico en el artículo.

EL VEREDICTO DEL EXPERTO. Bittor Rodríguez, profesor de la Facultad de Farmacia en la universidad del País Vasco, señala que existen unos pocos **estudios realizados en animales muy poco concluyentes**, que parecen apuntar que el aceite de coco podría ayudar a gastar más energía y a no almacenarla. "Sin embargo, estos estudios no se han hecho específicamente con aceite de coco, sino con ácidos grasos de cadena media" señala Rodríguez. "Lo que más me preocupa es que se sustituya el aceite de oliva por el de coco. Ya que está muy bien documentado, con estudios como Predimed, que el aceite de oliva es cardioprotector. Así que el peligro es elegir un aceite que no hace nada y desplazar a otro, que es saludable".



4

La piel de las manzanas está recubierta con una cera muy tóxica

En ocasiones, los vídeos más absurdos son los que más triunfan en internet. Es lo que sucedió hace poco con el vídeo de un señor que asegura que la cera que recubre las manzanas es un veneno por la simple razón de que no arde al acercarle un mechero. Su vídeo llamó la atención de miles de personas desde el mismo momento en el que lo compartió, el pasado 3 de enero de 2015, hasta el punto de que ya lo han compartido más de medio millón de personas simplemente en su cuenta de Facebook, muchas otras lo han visto en YouTube o en otras redes sociales. Para Olga Ayllón, titulada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona, **la cera que recubre a las manzanas no sólo es completamente inocua** sino que contribuye a preservar las propiedades de esta deliciosa fruta.



EL VEREDICTO DEL EXPERTO. Las ceras que recubren las manzanas, permiten conservarlas durante más tiempo, al proteger la fruta frente a los bruscos cambios de temperatura que la deterioran. Se trata de un tipo de cera especial con un punto de fusión particular. La seguridad alimentaria en Europa y en España es de las más estrictas del mundo, por lo que resulta inconcebible que todas las manzanas que consumimos a diario contengan una sustancia nociva para la salud humana y que las autoridades sanitarias lo hayan pasado por alto", afirma la nutricionista de la Universidad de Barcelona.

5

Con una cucharada de semillas de chía obtienes gran parte de los nutrientes imprescindibles

Cada dos por tres surgen alimentos que personifican el espíritu de Superman y que prometen solucionarlo todo. Por ejemplo, las semillas de chía. Sobre ellas se ha dicho que ayudan a perder peso o que comiéndolas ya no hace falta tomar pescado porque tienen mucho omega-3... Sin embargo, **hay pocos estudios realizados con humanos que hayan analizado su composición nutricional.** "Percibo que a la industria agroalimentaria -señala Rodríguez- le interesa, en general, que existan estas tendencias de consumo pasajeras, porque generan bastante movimiento económico. Aquí pasa un poco como con la barba, que estaba de moda en los años sesenta y que ahora vuelve a estarlo, sólo que quienes la llevan en la actualidad se llaman hipsters, que siempre vende más".

EL VEREDICTO DEL EXPERTO. Aunque es cierto -y como ya hemos dicho en anteriores artículos- que las semillas de chía tienen un alto contenido en proteína, fibra y en un ácido alfa-linolénico que es un omega-3 vegetal, no deberían sustituir, dice Rodríguez, **"a las legumbres que consumimos durante toda la vida, que nos aportan más fibra todavía y más proteínas saludables.** Las nueces, sin ir más lejos, aportan alfa linolénico y están respaldadas por muchos estudios serios". En cuanto al ácido omega-3, con una ración de pescado se supera lo que aportan las semillas de chía y seríamos más efectivos en términos de protección cardiovascular.

6

La fruta tomada después de comer fermenta en el estómago y es mala

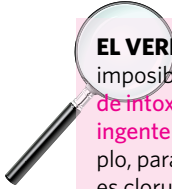
Algunas personas han recibido a través de internet un PowerPoint donde un supuesto doctor aconseja tomar siempre la fruta con el estómago vacío, ya que si no se hace así "fermenta", dice, en el estómago. Pero, claro, el referido señor no es ni médico ni nada que se le parezca... Pese a ello y pese a que millones de españoles toman fruta de postre y no acaban en el hospital, este mito anglosajón ha tenido una excelente acogida, tal vez porque muchas personas se escudan en esta rocambolesca creencia para tomar después de las comidas cosas dulces como flanes, pudins, tartas, natillas y otros postres más del agrado de los anglosajones, aunque no sean tan saludables como la fruta.

EL VEREDICTO DEL EXPERTO. "La creencia de que la fruta fermenta en el estómago cuando se toma después de comer es una auténtica tontería. Ningún alimento fermenta en el estómago salvo que la persona en cuestión tenga un problema gastrointestinal que requiera individualizar la dieta", indica Russolillo. Dicho lo cual, "no hay ningún problema en tomar fruta antes, durante o después de las comidas. En todo caso, para las personas que están perdiendo peso puede ser una buena idea tomar algo de fruta antes de las principales comidas para rebajar un poco el apetito, ya que la fruta tiene mucha fibra y es saciante", aprecia el experto.

7

El agua potable contiene mucho cloro, un gas tóxico

Si bien nadie duda de que el cloro es un gas tóxico, tampoco existe experto alguno que considere que el agua del grifo nos está envenenando lentamente. Y es que el agua potable que recibimos en nuestros hogares está libre de microorganismos patógenos (algunos potencialmente mortales) gracias al efecto de agentes como el cloro, un muy efectivo desinfectante a dosis verdaderamente bajas. Sin embargo, corre el rumor de que el cloro del agua tiene sal y destruye la piel. Para Olga Ayllón, una dietista-nutricionista que visita en su consulta junto a los pediatras Carlos González y Luis Ruiz, dejar de beber agua del grifo por miedo a intoxicarse con el cloro no tiene sentido alguno. Según esta experta, deberíamos beber una cantidad de agua impensable para igualar el cloro que tomamos de forma inconsciente con alimentos comunes o, sobre todo, con la sal (que es cloruro de sodio).



EL VEREDICTO DEL EXPERTO. Para Olga Ayllón, "es imposible que el cloro del agua nos intoxique. **Antes de intoxicarnos con cloro, moriríamos a causa de la ingente cantidad de agua ingerida.** A modo de ejemplo, para igualar el cloro que tomamos con la sal (que es cloruro sódico) tendríamos que tomar unos 26 litros de agua al día. Al respecto, superar los 7,5 litros de agua al día puede generar una gravísima condición denominada "hiperhidratación", potencialmente mortal. La cloración del agua es una de las medidas más efectivas, y seguras de prevenir gravísimas infecciones que años atrás costaban miles de vidas.



El mito de la leche

8

Cualquier persona puede tomar leche tranquilamente a lo largo de su vida, salvo que tenga problemas para digerir la lactosa

La leche es mala para los adultos

Casi todo el mundo, a estas alturas, ha escuchado la cantinela: "La leche sólo es buena cuando se está creciendo". También circula otra creencia: "El ser humano es el único mamífero que bebe leche de hembras de otra especie", pero, claro, también es el único -se podría aducir- que ordeña a las vacas o que se come los espaguetis al pesto... Es más, cuando se ofrece leche a un gato, por citar a un animal, tampoco es que la rechace precisamente, sino al contrario. Para Giuseppe Russolillo, la crisis de valores occidental está repercutiendo en que se importen creencias procedentes de Oriente y en que todo lo que proviene de allí parezca muy bueno. "El problema es que la gente se lo cree", dice. "La creencia de que la leche es mala para los adultos tiene pleno sentido en Asia pues allí nunca han bebido leche, bien sea porque hay muy pocas vacas o porque son sagradas, con lo que no están acostumbrados genéticamente a tolerar la lactosa. Esta es la razón por la que les sienta mal. En cambio, los europeos llevamos miles de años bebiendo leche, así que, salvo algunas personas que son intolerantes a la lactosa, el resto de la población puede tomar perfectamente leche durante toda su vida".



EL VEREDICTO DEL EXPERTO

"La leche, en relación a su precio, es uno de los alimentos más completos que existen. Es rica en proteínas, calcio, vitaminas A y B, y posee otros nutrientes en pequeñas cantidades", aprecia el presidente de los nutricionistas españoles. "Así que **cualquier persona puede beberla tranquilamente a lo largo de su vida, salvo que tenga problemas para digerir la lactosa,** lo que, llegado el caso, debería de abordar un nutricionista para buscar alternativas", manifiesta Russolillo.