

AITOR SÁNCHEZ

¿QUÉ PASA CON LA NUTRICIÓN?

Los grandes debates sobre alimentación que necesitas aclarar

PAIDÓS Divulgación

Introducción

¿POR QUÉ HAY TANTO DEBATE ABIERTO EN NUTRICIÓN?

Vivimos una época en la que la gente está un poco mareada, e incluso harta, de no saber qué alimentos son saludables o cuáles debería incorporar a su dieta. Así, en mi profesión, es fácil recibir respuestas como «¡a ver si os aclaráis!» o «¿ahora resulta que lo que decíais ayer es mentira?». Y es que la información sobre nutrición es muy a menudo contradictoria y no es raro encontrar profesionales con criterios y posturas muy distintos e, incluso, opuestos:

- Quienes dicen que la leche es imprescindible y quienes la consideran un veneno.
- Personas veganas y personas que siguen una dieta carnívora.
- Los que afirman que hay que comer como nuestros ancestros y los que aseguran que hoy en día se come mejor que nunca.
- Quienes dicen que lo mejor que podemos hacer es dejar de consumir hidratos y quienes aseguran que, al contrario, ese macronutriente es la clave de nuestro rendimiento.

Entonces, ¿en qué quedamos?

En este libro vamos a zambullirnos en diez de los grandes debates abiertos ahora mismo en el mundo de la nutrición y mi intención con ello es proporcionarte recursos para tomar decisiones explicándote las limitaciones, los puntos fuertes y los puntos débiles de cada abordaje y postura.

Cada una de estas controversias está motivada por una serie de motivos que vamos a explorar a continuación.

DESACTUALIZACIÓN

Esto es especialmente habitual en las profesiones sanitarias, que a menudo recibieron una formación muy limitada en nutrición hace bastantes años y no se han actualizado. Además, estos conocimientos fueron impartidos de forma muy dogmática, lo que hizo que muchos los adoptaran y aplicaran sin margen para el debate o el escepticismo.

Esta desactualización es la que sustenta que desde algunas consultas y algunos medios se sigan comunicando pautas y recomendaciones erróneas, muchas de las cuales ya comenté en mi primer libro, *Mi dieta cojea*, por ejemplo: «hay que hacer cinco comidas al día», «el desayuno es la comida más importante del día», «hay que seguir una dieta equilibrada con unas proporciones concretas», «las grasas engordan mucho», «la leche es imprescindible como fuente de calcio», etcétera.

Por desgracia, aunque estas afirmaciones salidas directamente de los libros de texto de la vieja escuela están ya parcialmente superadas hoy en día y quienes las defienden son cada día menos, a veces son difíciles de eliminar del todo del ámbito sanitario por motivos de costumbre, tradición o *statu quo*, ya que cualquier renovación supone esfuerzo, inversión de recursos y arriesgarse a recibir críticas, cosas a las que no todo el mundo está dispuesto. Por ejemplo:

- Cambiar dosieres desactualizados en las consultas y los hospitales.
- Ser la primera entidad que elimina una obligatoriedad en la dieta.
- Aparecer en medios con un mensaje renovador.
- Enfrentarse a tradiciones gastronómicas y culinarias.

Por otro lado, en ocasiones, esta desactualización puede estar alimentada o mantenida por conflictos de intereses y estamentos a

quienes les interesa que se siga transmitiendo determinados mensajes.

CONFLICTOS DE INTERESES CON LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

Como acabamos de apuntar, hay sectores que pueden beneficiarse de la desinformación o la desactualización en nutrición.

Siguiendo con los ejemplos anteriores, podemos imaginar a un sanitario que aprendió que la dieta debe estar compuesta principalmente por hidratos de carbono, que el desayuno es realmente importante y que hay que hacer cinco comidas diarias. Con estos datos, es más que probable que normalice que la gente tome galletas para desayunar o merendar, por lo que sería comprensible que a la industria en cuestión le convenga que no se actualice.

Si a esto sumamos relaciones más que cuestionables desde un punto de vista ético entre determinadas sociedades científicas e industrias alimentarias, la cosa se complica. Los casos más llamativos son los de «científicos» que reproducen el discurso de la industria azucarera, contribuyen a perpetuar la idea errónea de que el alcohol es saludable o que la cerveza es una herramienta útil para hidratarse. Estas alianzas están dirigidas a normalizar y asentar determinados comportamientos alimentarios en la sociedad y, a veces, ni siquiera hay mala intención por parte del sanitario que se pone al servicio de la industria alimentaria, sino que la situación es más bien fruto de un contexto donde se genera y se comunica mala ciencia, también en las etapas formativas.

Incluso cuando los supuestos argumentos científicos de la industria parecen débiles y poco fiables, su propia existencia abre debates que alimentan la desconfianza de la población. Una muestra de esto son las distintas reacciones que suscitan determinados comportamientos. Por ejemplo, aunque no hay absolutamente ninguna duda científica al respecto de que no hay alimentos imprescindibles, ya hablemos de carne, de lácteos, de cereales o de

cualquier otro, que una familia decida no dar leche a sus hijos despierta mucha más preocupación que si decide no darles legumbres o frutos secos. Esto se debe a que la leche lleva años anunciando sus supuestas bondades a bombo y platillo y estas han sido integradas en el imaginario colectivo.

CONTROVERSIAS CIENTÍFICAS: NO TODO ESTÁ SIEMPRE TAN CLARO

Como sucede en cualquier otra disciplina científica madura, los debates y las controversias son habituales en el ámbito de la dietética y la nutrición.

Hay preguntas abiertas sobre el consumo de proteínas o los peligros asociados al consumo de colesterol, grasas saturadas o azúcar para las que se siguen recopilando evidencias y haciendo estudios que decanten finalmente la balanza y nos abran nuevas vías de investigación, porque son precisamente este tipo de debates los que generan avances.

Ha sido así como, en las últimas décadas, hemos visto que los lácteos desnatados no eran tan buena idea como parecían, se han redimido determinados alimentos grasos y calóricos, como los frutos secos o el aguacate, o ha dejado de considerarse incompleta toda la proteína vegetal para pasar a convertirse en la de referencia de las guías alimentarias de vanguardia.

El problema de esto es que el debate y los avances científicos son lentos, algo que contrasta con la inmediatez que se promueve y exige en redes sociales, donde las opiniones se expresan de forma más violenta, las posturas se enrocan con facilidad y se exigen verdades absolutas. Así, encontramos algunas tendencias pasadas de frenada que promueven cosas como hincharse a huevos o a carne o recuperar la mantequilla como grasa de preferencia. Aunque si tuviera que destacar un debate en pleno apogeo en estos momentos sería el que existe entre defensores y detractores de los lácteos y de algunos cereales.

En estos casos, como veremos a lo largo del libro, lo más sensato es mantenerse alejado de los extremos, analizar los pros y contras que esgrimen defensores y detractores, determinar qué recomendaciones tienen sentido y aprender algo de cada debate.

POSTURAS EXTREMAS Y TRIBUS ALIMENTARIAS

Hay personas, cuyo discurso a menudo va cargado de cierta moralidad, que convierten su pauta alimentaria en una identidad, una forma de vida o en el estandarte de su lucha.

Por si esto no fuera un problema en sí mismo, hay que sumar que algunas de estas pautas o normas ni siquiera son ciertas, porque en una época donde el negacionismo de evidencias como el cambio climático o la pandemia están a la orden del día, también existen comunidades que defienden a capa y espada pautas nutricionales construidas en torno a dogmas y escuelas concretas, que no aceptan crítica alguna y reaccionan con agresividad ante ellas. En esta categoría encontramos colectivos muy diversos, desde quienes solo comen alimentos crudos, hasta veganos extremos que, por ejemplo, no comen higos porqué podrían tener mosquitos atrapados dentro, pasando por los *haters* del azúcar que sostienen que la fruta provoca patologías graves, los seguidores de la dieta paleo que comen tierra, carne y pescados crudos o los opinadores intolerantes de barra de bar que consideran ridículo cualquier modelo de alimentación que no sea el suyo.

Al final, la existencia de estos grupos de individuos extremistas e intolerantes hacen un flaco favor a sus opciones alimentarias o a las ideas que defienden, que no deberían quedar invalidadas por su culpa.

Porque es posible que:

- El mayor enemigo del veganismo sea la «policía vegana», que despierta más rechazo que comprensión hacia su opción dietética.

- El mayor enemigo de la dieta evolutiva sean los «paleofrikis», que disfrutan jugando a vivir en su propia versión del Paleolítico.
- El mayor enemigo de las dietas bajas en carbohidratos para tratar determinadas condiciones sean los *haters* del azúcar que rechazan el consumo de fruta.
- El mayor enemigo de la salud pública sean los sanitarios que buscan estudios que justifiquen y refuercen sus dogmas y prejuicios.

Estos fanáticos juegan a prescribir indiscriminadamente sus pautas alimentarias y no usan la evidencia científica para ampliar y mejorar sus conocimientos sino para cargarse de razones y afianzar sus sesgos. Afortunadamente, es fácil detectar a estos prescriptores, porque se definen como personas a través de su estilo de vida.

Habría que mostrarse escépticos ante quienes se presentan como «Aitor Dieta Mediterránea» o escriben en sus biografías de redes sociales frases como «Sigo la dieta Dukan» o «Distribuidor de productos Herbalife».

Una forma de determinar si una crítica es o no extrema consiste en analizar el contexto. Por ejemplo, no es lo mismo estar en contra de la promoción pública del consumo de azúcar, que sostener que el azúcar es un veneno que no se debe consumir bajo ningún concepto, ni siquiera en forma de fruta. Igual que no es contradictorio criticar la promoción del alcohol como alimento saludable y admitir que un consumo ocasional sea dietéticamente aceptable.

OTROS FACTORES: SOSTENIBILIDAD, ÉTICA, MODELOS DE PRODUCCIÓN, ETCÉTERA

Más allá de la salud, hay otros motivos para prescribir o no determinados alimentos.

Qué comemos y cómo lo hacemos refleja modelos de consumo que tienen consecuencias sociales, políticas y medioambientales

en nuestra sociedad. Por eso, algunos dietistas-nutricionistas tenemos en cuenta estos otros aspectos al diseñar y recomendar pautas dietéticas. No es un capricho, es una forma de cumplir con nuestro código deontológico que, entre otras cosas, dice:

4. Ejercerá su profesión con integridad, responsabilidad, honradez, justicia, imparcialidad y dignidad respetando las necesidades y los valores específicos de los individuos.
7. Ayudará a paliar las desigualdades en materia de alimentación y nutrición.

Esto se explica mejor con un ejemplo. Supongamos el caso de un sanitario poco familiarizado con la dieta vegetariana o con las restricciones alimentarias de una determinada creencia religiosa, es probable que en lugar de dar consejos dietéticos de calidad e imparciales, se centre en transmitir alarmismo o rechazo ante las decisiones del paciente. En este caso, el sanitario estaría incumpliendo el código deontológico, incluida también la indicación que dice: «Desarrollará la práctica de la nutrición y la dietética basada en la evidencia científica», porque estaría promoviendo un alarmismo injustificado.

Que este tipo de episodios sucedan se debe a una terrible concatenación de factores: la no actualización lleva al desconocimiento, el desconocimiento provoca rechazo, el rechazo genera odio y el odio conduce al lado oscuro.

Por otro lado, el contexto de crisis climática es un factor crucial que debe ser tenido en cuenta. Por ejemplo, el kiwi puede ser una fruta muy saludable, pero hay dietistas-nutricionistas que quizá no lo recomiendan porque gran parte de los kiwis que se comercializan en España vienen de Nueva Zelanda y hay alternativas de frutas nacionales igual de saludables. Lo mismo sucede con la quinoa, que puede ser un alimento interesante, pero que apenas cuenta con producción en Europa, por lo que tiene más sentido emplear otros productos, como las legumbres, como fuente de proteína ve-

getal en nuestros platos. E igual con el coco, muy de moda últimamente en el mundo *fitness*, pero que llega a España procedente de Indonesia o Tailandia.

Este es el motivo de que a veces se maticen las pautas y se recomienda a la gente que consuma kiwi nacional, aguacate de Motril, pistacho o almendras de proximidad y se eviten las alternativas de Nueva Zelanda, Perú, Irán y Estados Unidos, respectivamente.

El consumo desmedido de productos de origen animal también implica un sufrimiento innecesario y un impacto en el medioambiente, que analizaremos en uno de los capítulos de este libro, que debería hacernos reflexionar.

Al fin y al cabo, nuestro consumo refleja el tipo de mundo en el que queremos vivir y por eso es importante tener en cuenta el impacto de nuestras decisiones dietéticas tanto a nivel individual como profesional, si este es nuestro ámbito.

PROBLEMAS COMUNICATIVOS

Llegados a este punto, los problemas en la comunicación de los mensajes sobre dietética es quizá la pieza menos importante de todas, pero no por ello debemos pasarla por alto.

Aquí estaríamos hablando de ir un paso más allá y valorar las posibles malinterpretaciones que pueden hacerse de nuestros mensajes, así como tener en cuenta a qué áreas prestamos más o menos atención o incluso el coste-beneficio o el coste de oportunidad de nuestras propuestas.

Los ejemplos del kiwi, el aguacate, el pistacho o las almendras que acabamos de citar, se pueden exponer y explicar claramente en una consulta dietética personalizada, pero a la hora de divulgar, donde a menudo no se dispone ni del espacio ni del tiempo necesarios para matizar, la cosa se complica.

Sin embargo, en este sentido, siempre vale la pena plantearse cosas como: si nos centramos mucho en transmitir el mensaje de que se identifiquen los chocolates con menos azúcar, ¿puede que

generemos un clima en el que las frutas pierdan importancia? Si recomendamos los alimentos integrales sin contextualizar, ¿es posible que se priorice el consumo de pan integral al de fruta? Si recomendamos bollería *healthy* o repostería casera, ¿pueden desplazar estos productos a alimentos más saludables? Si hablamos de lácteos, ¿no es mejor recomendar «yogur natural sin azucarar» que da menos margen a la libre interpretación que hablar de «lácteos» de postre? Si recomiendo a una persona los batidos verdes de fruta y verdura, que son geniales y saludables, ¿puedo estar contribuyendo sin querer a promocionar la corriente «detox» que también los incluye y, en cambio, no es saludable? ¿Puedo estar generando en quien me escucha la esperanza de que ese batido lo va a «depurar»?

Por otro lado, debemos tener en cuenta que las personas se comportan a veces de formas inesperadas e imposibles de prever, por lo que es necesario ser conscientes de los mensajes que lanzamos y hacer seguimientos.

ESTO ES LO QUE HA PASADO HASTA AHORA CON LA NUTRICIÓN

Como he dicho al inicio, todos los debates y todas las controversias controversias que recojo en el libro están alimentados por las causas que acabo de exponer.

Por otro lado, el ámbito de la nutrición atraviesa un punto de inflexión. En estos diez años que hace que me dedico a la divulgación, creo que la percepción social de la alimentación ha avanzado muchísimo: hoy en día somos mucho más conscientes de la importancia que tiene la comida para la salud física y mental, así como de su impacto sobre el medio ambiente.

Pero también vivimos cada vez más en una cultura de la inmediatez, donde mensajes simplistas y discursos interesados se abren camino mucho más deprisa que los más argumentados y reflexionados. Este libro nace de una inquietud personal: necesitamos parar un momento y reflexionar sobre los debates abiertos en alimen-

tación. No todo se puede resumir en un *reel*, un tuit y ni siquiera en un vídeo de YouTube; plataformas y formatos, por cierto, con los que trabajo a diario.

No es que el formato libro sea mejor, pero creo que sí nos aporta una forma de aprendizaje diferente, porque nos brinda la oportunidad de cambiar, de convertirnos en personas distintas, a lo largo de la lectura de sus páginas.

Por eso, he querido contribuir a los debates actuales con una reflexión pausada sobre sus aspectos positivos y negativos. Mi intención es que puedas distinguir qué argumentos están justificados y cuáles no, y que tengas siempre a mano las claves y los aprendizajes extraíbles de cada uno de los temas. Puede incluso que, con todos los datos en la mano, sientas el deseo de incorporar alguna de las propuestas a tu rutina.

Porque debatir y discutir nos hace mejores.

Por este motivo es importante poner orden en algo que afecta a la salud de millones de personas y preguntarnos: ¿qué pasa con la nutrición?