

## LA MITOLOGÍA ALIMENTARIA

ASÍ VE HORMIGOS



### Mi APORTACIÓN AL ASUNTO...

Comer rápido

**PUEDE MATAR.**

¡Nam.  
¡nam...  
Pásame  
el fuet.

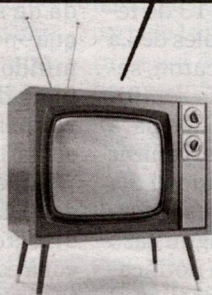
**¡¡QUE COJAS EL  
VOLANTE!!**



Cenar viendo el telediario

**PUEDE MATAR.**

Lo dijimos  
en la tele.



El azúcar

**PUEDE MATAR.**



#### Eliminar pan y fruta

#### Reorganizar aportes

Otro error. «Es un mito porque antes se pensaba que por la noche comer pan o un plátano engordaba mucho, pero no ocurre nada si tenemos todo bien estructurado y un aporte de nutrientes bien cuadrado. Las frutas no son alimentos peligrosos, lo importante es que no haya galletas ni bollería. Pero luego echamos la culpa a la fruta y no a la magdalena del desayuno», expresa el nutricionista valenciano.

#### Precocinados

#### Sin prisas

Para Ruth Sánchez «se deben evitar los alimentos ultraprocesados como la bollería, precocinados y consumir menos azúcar. Debemos aumentar la fruta y verdura y proteína de origen vegetal». La endocrino recomienda que hacer dietas «con prisas para llegar a tiempo al verano y verse bien», y apuesta por «una pérdida de peso progresiva, que es más interesante que bajar de golpe 7 kilos y recuperarlos después», cuenta.

#### Menos calorías es mejor

#### Contraproducente

Falso, un mito más. «El cuerpo se defiende ante esto, y dejar de ingerir alimentos de golpe puede ser contraproducente, porque cuando empiezas a comer un poco más tienes un efecto yoyo y recuperas lo que perdiste», dice Baier. El nutricionista apunta que la gente de mediana edad suele priorizar más la retirada de alimentos pero muy poca al ejercicio físico. «Quitarse demasiado el azúcar también es una equivocación. Se quitan refrescos, dulces y pan y creen que bajan de peso, eso estaría bien pero hay que transmitir que sólo eliminando comida no vale, hay que moverse, hacer deporte, y los nutrientes son esenciales», expresa.

#### Ayuno intermitente

#### Más dieta mediterránea

Está de moda el ayuno intermitente, que combina periodos de ayuno y comida a intervalos horarios. Para la endocrino «es difícil llevarla a cabo por nuestras costumbres, y aunque a veces da buenos resultados lo importante es mantenerla a largo plazo, aunque yo recomiendo más la dieta mediterránea, variada», indica Sánchez. Baier no recomienda este ayuno intermitente sin asesoramiento, «puede ser perjudicial».

#### Dietas de redes sociales

#### Pueden desestabilizar

Para el nutricionista «algunas dietas que se ven en las redes sociales son muy peligrosas, porque los niveles de colesterol pueden ir por las nubes al estar mal diseñadas». Así, con unas buenas bases de alimentación sana y equilibrada y ejercicio, Baier no le da tanta importancia a que de vez en cuando se pueda hacer un pequeño exceso.

# Edulcorantes y 'light': los mitos más comunes

La OMS desaconseja la sacarina y los expertos recomiendan siempre una alimentación variada

Muchos valencianos inician, a puertas del verano, la 'operación bikini', dietas restrictivas que muchas veces logran el efecto contrario

JOSÉ MOLINS

VALENCIA. «No, postre yo no quiero, estoy a régimen». La llamada 'operación bikini' hace que muchos valencianos traten de perder peso en pocas semanas, pero en muchos casos caen en errores porque no siempre se ponen en manos de endocrinos o nutricionistas. Muchos prefieren hacer dieta por su cuenta o seguir una por internet. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado esta semana que desaconseja el uso de edulcorantes como la sacarina o la estevia para perder peso. Los expertos recomiendan que las dietas sean variadas y equilibradas y alertan de que algunas opciones que se ven en redes sociales pueden ser peligrosas para la salud sin asesoramiento profesional.

#### Edulcorantes

#### Menor aporte calórico

Los productos sin azúcar tienen edulcorantes, que se ha convertido en foco de la OMS y los expertos. «Tienen un menor aporte calórico pero en grandes medidas pueden causar efectos laxantes, sobre todo a los intolerantes a la

fructosa, y generar un problema digestivo. Comer así no es beneficioso porque crea gases», señala Felipe Baier, vocal de Empleabilidad del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat. Y el director de Nutrición e Inocuidad de los Alimentos de la OMS, Francesco Branca, señala: «La sustitución de azúcares libres por edulcorantes no azucarados no ayuda a controlar el peso a largo plazo. Las personas deben considerar otras formas de reducir la ingesta de azúcares libres, como tomar fruta y bebidas no azucaradas».

#### Productos 'light'

#### Un reclamo sesgado

La etiqueta 'light' es un reclamo para muchos. «Tienen un 30% menos de calorías, pero no son más saludables, sino menos calóricos. La composición del alimento sigue siendo igual, pero en menor cantidad», dice Baier.

#### Dietas milagro

#### Efecto rebote

«Las dietas milagro no sirven para nada. La gente piensa que puede hacer una durante tres meses y después volver a lo que hacía antes. Pero no es así, porque el cuerpo gasta menos energía y luego hay un efecto rebote, se coge más peso porque el metabolismo cambia. Lo que hay que hacer son cambios saludables», explica Ruth Sánchez, miembro de la Junta de la Sociedad Valenciana de Endocrinología.

«Lo ideal es un cambio de vida en general, con dieta saludable y ejercicio físico», señala la doctora.

#### Sin hidratos

#### No tiene continuidad

Para Baier, restringir hidratos, «es un error, porque podemos conseguir el efecto contrario, ya que el cuerpo tiende a no deshacerse de su energía si no hay comida». «No pasar hambre es mi consejo, debemos tener una alimentación variada, rica en fuentes de origen vegetal y hacer deporte. Pensar a largo plazo y no en 2-3 meses», recomienda. También los deportistas jóvenes optan por bajar el consumo de hidratos de carbono y comer más proteínas para bajar grasa y aumentar músculo. «No es

Azúcar refinado. MATHILDE LANGEVIN

verdad que los hidratos engorden, son alimentos básicos, de hecho se necesitan en una dieta si se quiere rendir a nivel deportivo», argumenta Baier.

«Para cualquier persona que haga ejercicio, una fuente de energía básica son los hidratos de carbono. También la gente se quita el pan porque dice que engorda y es otro error, es fuente de glucosa, y con una dieta baja en hidratos nos sentimos más cansados, menos energéticos», añade.

## La experiencia de Rakel de Karak

La conocida chef Rakel Cerni-charo, ganadora de la cuarta edición del programa de televisión Top Chef y propietaria del restaurante Karak de Valencia, decidió empezar «un cambio de filosofía de vida» con la que ha perdido 35 kilos en casi tres años. «Sigo aprendiendo a comer y darle a mi cuerpo lo que necesita», cuenta. Aunque ad-

mite que «es duro al principio», y que tuvo que «pasar el mono del azúcar». «Yo solía comer pasta, pan, no miraba etiquetas, dulces, no buscaba cosas orgánicas ni ecológicas como ahora. Me quité el gluten porque me sentaba mal y me cambió la vida». Se puso a estudiar «y todo eso lo he aplicado a mi menú, es libre de gluten y no utilizo harinas ni azúcar blanco», explica. Es «adicta al deporte» y no echa de menos los dulces ni las comidas calóricas.