

Red Informal de Documentación sobre la  
Salud Psicosocial de la Familia

## ¿Qué comes? Ciencia y Conciencia para Resistir (2ª Parte)

Documento nº 127

Junio 2021



Artículo elaborado por  
Dña. Yolanda Vázquez Mazariego.  
Revista Sport Life

*La familia como agente de salud*

## DESMONTANDO LEYENDAS URBANAS QUE CIRCULAN POR AHÍ

### La pizza es un alimento típicamente mediterráneo.

Vaya excusa para ponerse las botas antes de una carrera, claro que la pizza es típica italiana y que Italia es un país mediterráneo.... pero es un alimento rico en calorías, especialmente en forma de grasas del queso, y rico en carbohidratos poco refinados de la harina de la base. Por mucho que corras o pedalees al día siguiente, puede que llegues a quemar las calorías de una pizza, pero no estás dando a tu cuerpo los nutrientes que necesita para rendir al máximo en tu deporte.

### Los frutos secos y el aceite de oliva engordan.

Como en el caso anterior, si la grasa es un macronutriente hipercalórico, los alimentos ricos en grasa como los frutos secos o los aceites sólo podrían conducirnos al sobrepeso y obesidad, y durante años, el miedo a las grasas desterró alimentos tan sanos y mediterráneos como las nueces, almendras, avellanas o nuestro oro líquido, el aceite de oliva virgen extra o AOVE. Pues ya está demostrado, estos alimentos mediterráneos son responsables de la buena salud car-



diovascular y el buen envejecer de nuestros abuelos. Sin grasas no hay salud, pero las grasas deben provenir de alimentos naturales y de nuestra tierra.

### No hay nada malo en el azúcar.

La famosa frase de que nuestro cerebro necesita azúcar para funcionar nos ha convertido a las personas golosas en aspirantes a premios Nóbel, me temo. Al contrario, el abuso de azúcares en los alimentos procesados, no sólo dulces y bollería, también en salsas y hasta en embutidos, nos ha ido haciendo ganar peso sin darnos cuenta y ganando puntos para ser adultos diabéticos. Así que desterremos el azúcar blanco y los azúcares refinados de nuestras cocinas.

### El pan, las patatas, la pasta y el arroz contienen carbohidratos que son la fuente de energía para el músculo.

Y si además consideramos que la pasta es otro alimento típico

de Italia, la paella del litoral valenciano y las patatas fritas de la cultura francesa y el pan fue la base de la comida de la postguerra de nuestros abuelos, pues en algún momento la dieta mediterránea se convirtió en la dieta de los carbohidratos refinados, y nos convirtió en 'bolitas mediterráneas'.

### Realmente no hay ningún problema grave con la sal.

Claro, el sodio es un mineral básico para las células y evita la deshidratación, sí... pero la sal ha sido un lujo para los seres humanos hasta hace poco tiempo, que se utilizaba para conservar los alimentos. No había saleros en las mesas, esto pasó cuando la comida empezó a perder sabor y al saltarla nos apetecía más comerla. La sal es el remedio para los desastres en la cocina, pero el abuso de sal actual tiene un precio, no sólo es un problema para las personas hipertensas, las células tienen un equilibrio hídrico que debemos respetar.

### La cerveza es una bebida saludable.

Ya, el mejor momento del entrenamiento con la pandilla son las cañas al terminar, porque nos han convencido de que la cerveza nos ayuda a hidratarnos y es una fuente de carbohidratos, vitaminas y sales minerales que nos podemos permitir si somos





personas activas. A ver, la cerveza es una bebida alcohólica, y el abuso del alcohol, como de otras drogas tiene consecuencias muy negativas, por muy baja graduación que tenga la caña que te tomes. Al final, el alcohol es alcohol, son calorías vacías que además producen adicción.

### Es normal engordar con la edad.

Pues si es normal, ¿por qué las personas más longevas no tienen sobrepeso? Cada vez podemos ver más ejemplos de personas mayores de 50 años que mantienen su peso saludable, con una buena musculatura y un bajo porcentaje de grasa, que corren, nadan, pedalean, van al gimnasio, hacen yoga, andan todos los días, y... no pasan hambre, pero mantienen la cintura en los mismos centímetros que tenían hacen 25 años. Si ellas pueden hacerlo, conviene escucharlas y aprender cómo consiguen cumplir años sin engordar.

### DIETA MEDITERRÁNEA ¿POR QUÉ ES LA MEJOR DEL MUNDO?

Lo que hoy llamamos dieta mediterránea corresponde a la alimentación tradicional de las poblaciones de la cuenca mediterránea de los años cincuenta y sesenta del siglo XX, algo que lamentablemente hemos perdido en los países mediterráneos en la actualidad, nos cuenta el Dr. Martínez-González.

La dieta mediterránea ha sido considerada la mejor del mundo en el año 2019 y 2020 por la re-

vista estadounidense US News, que analizó 41 patrones alimentarios diferentes, y considera que es la mejor para la prevención de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, la más saludable, la más sencilla de seguir y la que más fomenta el consumo de alimentos de origen vegetal.

Si te interesa saber más sobre los beneficios de la dieta mediterránea, te recomendamos leer el libro anterior, 'Salud a Ciencia Cierta', en el que se explica el estudio PREDIMED (PREVENCIÓN con DIETA MEDITERRÁNEA), y cómo la ciencia española está en el top mundial y ha conseguido que países como EE.UU. nos pongan como ejemplo de salud y buena alimentación. Vas a disfrutar leyéndolo y aprendiendo a comer mejor.

Para simplificarnos y poder seguir una dieta mediterránea, lo más sencillo es entender lo que sí y lo que no es dieta mediterránea.

#### SEMÁFORO ROJO:



- A las carnes rojas y procesadas.
- A los lácteos grasos (mantequilla, nata, helados, leche entera, etc.).

#### SEMÁFORO VERDE:



- Al aceite de oliva AOVE.
- Vegetales frescos, no procesados o mínimamente procesados: verduras, frutas, legumbres,

frutos secos y cereales integrales ricos en fibra.

- Pescados y mariscos sin excesos.
- Huevos.
- Consumo moderado de vino tinto. En las comidas y en pequeñas cantidades y sólo para adultos mayores como fuente de antioxidantes.

Además, a la dieta mediterránea se añaden otros factores de nuestra cultura como:

- Mantener una vida activa. No sólo hacer deporte cada día, también andar, evitar el coche, subir escaleras, jugar con los niños, etc.
- Consumir alimentos de proximidad. El clima favorece tener huertos, árboles frutales, la recogida de frutos secos, setas, frutas del bosque, etc.
- Beber agua. Disfrutamos de agua corriente segura y con buen sabor con la que hidratarnos, especialmente al llegar las altas temperaturas del verano.
- La comida es un acto social. Somos pueblos muy abiertos y familiares, nos gusta disfrutar de los alimentos en compañía y cada celebración se hace en grupos, con tiempo y platos ricos cocinados en casa.

### EJERCICIO FÍSICO Y SALUD EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

Las personas deportistas somos consideradas personas 'sanas'

## Los alimentos buenos que no deben faltar en nuestra dieta

Son 5 alimentos que hasta hace poco estaban considerados poco saludables y ahora sabemos que son beneficiosos y pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud y nuestro rendimiento físico y mental.

1 Café

2 Aceite de oliva AOVE

3 Frutos secos

4 Huevos

5 Jamón serrano o ibérico

en general, pero el ejercicio físico no es la solución para todos los males ni una excusa para comer de todo y no engordar.

Debemos entender que hay que ser activos, en la pandemia hemos visto cómo el coronavirus se cebaba en las personas con obesidad, y algunos estudios han demostrado que las personas deportistas estamos más 'protegidas' frente a las infecciones, especialmente por el Covid-19, pero la vacuna de esta infección no es sólo adelgazar y hacer deporte, debemos poner atención en lo que comemos, en la calidad y cantidad de los alimentos de cada día para reforzar nuestras defensas y contar con suficiente arsenal para combatir virus y otras infecciones.

Para entenderlo, sigamos este cálculo matemático sencillo que nos recomienda el Dr. Martínez-González. Como nuestro experto en dieta mediterránea es corredor y montañero y no falta a su cita con sus zapatillas cada día, vamos a hacer las cuentas con un hombre corredor de 80 kilos de peso a ver qué nos sale:

## 1. DÍA EN REPOSO

Por cada kilogramo de peso gastamos aproximadamente 1 caloría por hora en reposo (MET = 1).

Una persona pesa 80 kilos, gasta aproximadamente 80 calorías cada hora estando sentado sin hacer nada. Si, teóricamente, pasara sentado y en reposo en el sofá viendo Netflix y durmiendo, en las 24 horas del día gastaría: **24 h x 80 kg = 1.920 calorías en un día.**

## 2. ANDAR RÁPIDO 2 HORAS

Si esa persona de 80 kilos estuviese andando por la calle a paso rápido, el gasto de calorías se multiplicaría por 4, que es el factor que se conoce como MET (equivalente metabólico).

$22 \text{ h} \times 80 \text{ kg} = 1.760 \text{ calorías en reposo}$

$2 \text{ h} \times 80 \text{ kg} = 160 \times 4 \text{ (MET)} = 640 \text{ calorías en 2 horas andando rápido}$

$1.760 \text{ cal} + 640 \text{ cal} = 2.400 \text{ calorías en un día de reposo con 2 horas andando.}$

Al andar 2 horas al día y pasar el resto sentado en reposo, gastaría un total diario de 2.400 calorías, lo que supone que ha gastado 480 calorías más por andar, comparado con el día que no se movió de la silla.

**2.400 cal – 1.920 cal = 480 calorías extra.**

## 3. CORRER 1 HORA

Si ahora a esa persona de 80 kilos la hiciéramos correr rápido durante 1 hora, su gasto calórico se multiplicaría por 8 (MET = 8),

$23 \text{ h} \times 80 \text{ kg} = 1.840 \text{ calorías en reposo}$

$1 \text{ h} \times 80 \text{ kg} = 80 \times 8 \text{ (MET)} = 640 \text{ calorías en 1 hora corriendo rápido}$

$1.840 \text{ cal} + 640 \text{ cal} = 2.480 \text{ calorías en un día en reposo en el que ha corrido rápido 1 hora.}$

Al correr rápido una hora, habría gastado un total de 2.480 calorías al día, lo que supone que ha gastado 560 calorías más que el día que hizo el maratón de series de Netflix en pijama y sin hacer ejercicio.

**2.480 cal – 1.920 cal = 560 calorías extra**

Con estas cuentas, nuestro corredor puede pensar que al salir a correr puede comer mucho más, 560 calorías más, exactamente...

Y por ello decide pasar la tarde en el sofá, en otro maratón de series de Netflix, y regalarse un aperitivo de cerveza con patatas fritas antes de comer un helado de nata con chocolate para el postre. Al fin al cabo, se lo ha ganado ¿no?

Pues hagamos las cuentas:

**Aperitivo:** Una lata de cerveza de 33 cl tiene 150 calorías, la bolsa de patatas fritas pequeña de 45 g tiene unas 230 calorías.

**150 cal + 230 cal = 380 calorías del aperitivo antes de comer.**

**Postre:** añadimos las 370 calorías de una ración de 110 ml de helado de nata y chocolate.

**TOTAL Extra: 380 cal + 370 cal = 750 calorías de aperitivo y postre.**

**Comida:** Imaginemos que nuestro corredor ha disfrutado de un plato de paella valenciana de unos 250 g, que supone unas 380 calorías. Acompañado de un vaso de sangría de 175 calorías, ya tenemos 555 calorías sólo de la comida.

**380 cal + 175 cal = 555 calorías de la comida y bebida**

**TOTAL COMIDA DOMINGO CORREDOR:** 555 cal comida + 380 cal aperitivo + 370 cal postre: 1.305 calorías.

Es decir, ha superado ampliamente las 560 calorías quemadas.

das corriendo, por nada menos que 745 calorías extra (1.305 cal consumidas – 560 cal correr = 745 cal) que se ha metido al cuerpo con la ‘conciencia tranquila’ de que como ha corrido una hora rápido, puede disfrutar comiendo sin miedo.

Pero no te desanimes y abandones las zapatillas, porque la buena noticia es que el ejercicio sí que aporta años de vida y salud a tu día a día. Demostrado, un estudio publicado en la revista ‘Circulation’ en 2018 encontró que los 5 factores relacionados con el mayor o menor riesgo de mortalidad son la alimentación, el tabaco, el alcohol, la obesidad y la actividad física.

Dejar de fumar, reduce tu riesgo de muerte en un 51% en términos relativos, está claro, pero... hacer ejercicio físico, reduce tu riesgo de muerte hasta un 56%.

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, depresión, demencia, obesidad, diabetes, etc. Cuanto más aumenta la actividad física, mayor es la protección. Incluso personas que han sido sedentarias, al empezar a hacer ejercicio, consiguen beneficios en poco tiempo y mejoran su salud, alargando años de vida, ¡de buena vida! Así que hacer deporte no es sólo una cuestión de peso para mantener los kilos y la grasa a raya, es una cuestión de salud física, mental y emocional.

**CONCLUSIÓN: EL CORREDOR COGERÁ PESO A PESAR DE HABER CORRIDO 1 HORA**

## ENTREVISTA AL DR. MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ

El Dr. Miguel A. Martínez-González es médico epidemiólogo,

catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Navarra, investigador en nutrición y catedrático visitante de la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard, miembro del grupo CIBEROBN y coordinador de la red PREDIMED, el mayor ensayo aleatorizado sobre dieta mediterránea y salud realizado en Europa.

Acaba de publicar su nuevo libro “¿Qué comes? Ciencia y Conciencia para Resistir”, indispensable para entender las estrategias con las que la industria alimentaria nos engaña y con las que ponen en peligro nuestra salud. Como el libro anterior, Salud a Ciencia Cierta, es un libro indispensable para las personas que se preocupan por su salud y cuidan su alimentación.

### ¿Cómo descubriste tu vocación por la medicina y en concreto por la ciencia de la nutrición y la epidemiología?

Cuando acabé medicina obtuve mi plaza de MIR en Cardiología y empecé por esa especialidad. Haciendo cardiología me di cuenta de que había que adelantarse y hacer prevención, que la prevención era la gran asignatura pendiente. Además tuve claro que en la enfermedad cardiovascular la prevención era decisiva y eficaz.

Cuando decidí meterme en los aspectos de la prevención cardiovascular descubrí dos cosas, una que me gustaba mucho el método epidemiológico y otra que, al final, una gran parte de la prevención cardiovascular correspondía a los hábitos alimentarios.

Aparte de mi gran amigo Miguel Delgado, del que hablo

en el libro, influyeron mucho en mí 3 personas, buenos amigos: José María Martín Moreno, que había desarrollado un método a la vez pragmático y válido de estudiar los hábitos alimentarios de poblaciones en España. Ahora José María es catedrático de Salud Pública en Valencia (y muchas cosas más). El segundo es Alfredo Martínez, un apasionado catedrático de nutrición, al que conocí en la Universidad de Navarra y es el actual presidente de la International Union of Nutritional Sciences (IUNS), el organismo top mundial de nutrición. Y el tercero fue Walter Willett, director del Departamento de Nutrición de Harvard, que es el científico que más ha publicado sobre nutrición en la historia de la humanidad y que proviene de la medicina y de la epidemiología.

### Hace 20 años, la dieta mediterránea era una desconocida ¿Cómo recuerdas las primeras reacciones al hablar a expertos del mundo de la nutrición sobre la dieta mediterránea?

Inicialmente pensé que había mucho más de nostalgia y tradición que de realidad científica. Hasta que me decidí a re-





coger datos. Ver lo que -una vez tras otra- mostraban los datos me convenció.

### **Miguel Ángel, sabemos que te cuidas, hacer deporte y comes sano...pero ¿qué desayunas?**

Café (sin azúcar). Fruta casi siempre. A veces tomo también una tostada de pan integral con aceite de oliva virgen. Otras veces tomo yogurt (2 o 3 veces por semana). En torno a una vez a la semana tomo huevo frito en el desayuno. Cuando tomo bizcocho es porque tiene las garantías de que lo hemos hecho en casa. En realidad no le dedico mucho tiempo al desayuno.

### **¿Nos podrías decir uno varios alimentos que no falta en tu alimentación diaria?**

Fruta variada.

### **¿Y un alimento que te prive y que no deberías comer?**

Helado. Lo dejo para una vez a la semana.

### **Sabemos que eres una persona deportista, ¿Qué tipo de deporte te gusta? ¿Recomiendas hacer ejercicio aeróbico o anaeróbico? ¿Por qué?**

Hago montaña siempre que puedo en los fines de semana. Salgo a correr una o dos veces por sema-

na. Cuando voy de viaje me llevo siempre las zapatillas de deporte y hago un recorrido temprano corriendo por los parques y calles de la ciudad donde me toca estar. Practico el squash. Cuando voy a Boston uso siempre la bicicleta para todo y en el fin de semana hago un recorrido largo. Hago unas pocas flexiones y barras todos los días.

Recomiendo fundamentalmente ejercicio aeróbico, pero acompañado de un poco de ejercicios más anaeróbicos variados de fuerza, equilibrio y flexibilidad.

### **Cuando un amigo o una amiga te pide una 'dieta para adelgazar' ¿Qué le recomiendas?**

La de los 17 puntos de PREDI-MED-Plus.

Está detallada en el libro "¿Qué comes? Hay mucha ciencia detrás de esos 17 puntos. No es solo idea mía. Es un esfuerzo conjunto de muchos científicos de muchas universidades y centros sanitarios de todo el país. Y funciona, sobre todo a largo plazo.

### **¿Cómo has vivido y estás viviendo la pandemia mundial por COVID-19? ¿Qué crees que podríamos haber hecho en España para evitarla?**

He tenido como primer princi-

pio: a más distanciamiento físico, mayor proximidad social y afectiva con las personas: la familia, los colegas, los alumnos.

En España, desde final de enero hasta septiembre, hemos llegado siempre tarde a lo que se tenía que haber hecho. Es como un incendio en un bosque: si no lo apagas pronto, ya por muchas medidas draconianas que pongas, no conseguirás casi nada. Debería investigarse bien, desde instancias externas, científicas y TOTALMENTE despolitizadas porque tenemos tan malos indicadores no solo en sus resultados, también en su fiabilidad.

### **Nos podrías dar uno o más consejos para mantenernos sanos en tiempos de COVID-19?**

Evitar el sobrepeso, adquirir suficiente vitamina D comiendo pescados grasos y exponiéndose al sol al menos 15 minutos al día, hacer actividad física frecuente, y también insistiría en tomarse muy en serio las 3 'emes': mascarilla, manos y metros. Y en evitar a toda costa estar en las '3 Cs': cercanos, concurridos y cerrados.

Segunda parte del artículo elaborado por Dña. Yolanda Vázquez Mazariego en la revista Sport Life (Noviembre 2020): Artículo y Entrevista en base al libro "¿Qué comes? Ciencia y Conciencia para resistir" (ed. Planeta) del Dr. Miguel Ángel Martínez-González.