

«Olvidamos a menudo que alimentarse bien es invertir en salud»

Daniel de Luis Catedrático, endocrinólogo y nutricionista, publica 'Alimentos para vivir sano'

«Vivimos tan rápido, compramos tan rápido y comemos tan rápido que no dedicamos tiempo suficiente a la alimentación», advierte

J. I. FOCES



VALLADOLID. He aquí un científico admirado y respetado por la sociedad; un médico especialista querido por sus pacientes, y un profesor universitario al que sus alumnos atienden y aprecian. Daniel Antonio de Luis Román (París, 54 años), jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Clínico de Valladolid y catedrático de la Universidad. Los tres profesionales que conviven en él (el científico, el médico y el profesor) tienen en común una doble función: la divulgación y la concienciación sobre la necesidad de mantener hábitos de alimentación saludable para tener una vida sana. Insiste, insiste e insiste allá por dónde va. Tanto y de tal manera que lleva ya siete libros publicados sobre materias relacionadas con la alimentación sana. El martes 4 de junio, con motivo de la Feria del Libro de Valladolid (Círculo de Recreo, 18:50 horas) presentará 'Alimentos para vivir sano', su nueva obra, que prologa Juan Luis Arsuaga, codirector de los Yacimientos de Atapuerca. El doctor De Luis acaba de recibir el Premio a la Trayectoria Científica en el XXXIX Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo por sus aportaciones en el área de la investigación clínica en nutrición humana y metabolismo.

–Dice Arsuaga que es usted «un sabio» y que por ello merece «admiración social».

–Él sí que es un sabio, un hombre del Renacimiento, toca todos los palos. Los que tenemos vocación docente y asistencial todas estas actividades nos permiten divulgar y como te sales un poco de la norma, puede que Arsuaga diga por eso lo de sabio, pero lo dejó al entender de los lectores. –Si existen los 'Alimentos para

vivir sano', ¿por qué la sociedad no les hace caso?

–Son los típicos claroscuros que tenemos en esta sociedad. En el tema de la alimentación y de vivir sano nos estamos alejando de algo que siempre hacíamos bien en nuestro país como era seguir los principios de la dieta mediterránea y una actividad física regular. Ahora vivimos mucho más rápido, tenemos acceso a muchos alimentos procesados, que en algunas ocasiones tienen grasas de peor calidad y más sal.

–¿Todo para ya mismo también en el comer y la nutrición?

–Vivimos rápido, compramos rápido y comemos rápido. Y no podemos dedicar tiempo a la alimentación, que es fundamental. A lo largo de nuestra vida comemos 150.000 veces, tomamos 50.000 litros de líquido, más de 5 toneladas de alimentos... Por tanto, alimentarse bien es invertir en salud.

–Ese círculo de la rapidez cada vez que ha sido roto se ha hecho en contra de la salud...

–Porque la forma de romperlo es más cómoda que seguir los prin-

cipios de la dieta mediterránea y saludable. Para que sea saludable tienes que dedicarle tiempo a la compra, en primer lugar; dedicarle tiempo a cocinar, en segundo lugar, y no tomar alimentos procesados. Y, luego, has de tener cierto conocimiento, y en eso se fundamenta el libro, de los alimentos. Ningún alimento es malo.

–Ah, ¿no?

–Pero hay alimentos que pueden tener mayor carga de sal, o mayor carga de grasas saturadas y que, consumidos de manera regular, pueden empeorar nuestros factores de riesgo cardiovascular, por ejemplo. Es más sencillo transgredir que seguir la norma.

–Verduras, legumbres, carnes y embutidos, pescados, crustáceos, moluscos, frutas, frutos secos, lácteos, bebidas, chocolate, aceite... ¡No será por falta de oportunidades para comer sano!

–Son 200 alimentos los que se repasan en el libro y todos los podemos conseguir fácilmente en nuestras tiendas de proximidad o en las grandes superficies. Lo que sucede es que ahora mismo estos alimentos compiten con otros ya procesados, que los compras y casi directamente los puedes poner en la mesa con un pequeño calentado o reconstitución. Tenemos muchísimo donde elegir, tenemos en España muy buena huerta, muy buen pescado, muy buena carne, muy buen pan, pero hemos de dedicarle tiempo y estar preparados.

–¿Preparados para qué?

–Es que esto también es una labor de las familias: lo que comemos en casa, qué ven nuestros pequeños, lo que se les puede explicar en el cole... Todo eso va sumando. Y mejor un bocadillo de toda la vida con un buen embutido que, por ejemplo, cualquier bollería industrial para nuestros pequeños. O una pieza de fruta antes que un zumo industrial.

–¿Hay vuelta atrás si se adquieren de pequeño malos hábitos alimenticios?

–Es muy complicado, muy complicado. Muchas veces cuando le preguntas a una persona qué está comiendo te dice que 'lo normal' y cuando te metes a revisar el detalle de desayuno, comida y cena la percepción de las raciones es muy subjetiva.

–¿Subjetiva?

–A ver: un filete que alguien considere normal puede ser de 150 gramos, que ya es una buena ración de carne, y por lo tanto de proteínas, pero para otro lo normal son 300 gramos. Y, después, cada uno va comiendo y seleccionando alimentos como va viendo en su entorno.

–¿Presión social?

–Hay personas que no toman fruta a lo largo del día, o que seleccionan mucho las verduras, o que en su comida no aparecen las leguminosas ni el pescado y sí mucha carne roja y menos carne de corral... Cuando bajas al detalle de la nutrición de cada persona ves que mucho se debe a costumbres de su entorno y luchar contra estas es complicado.

–¿Qué haría falta para que preparar frente a esas costumbres, además de en las familias se hiciera en las escuelas?

–Dentro de las materias que los críos tienen yo incluiría la de Educación para la Salud.

–¿Con qué temáticas?

–Incluiría medidas de prevención, como el lavado de manos, pero también la actividad física, que es la otra pata, y todo lo relacionado con los alimentos saludables. Los niños a esas edades son esponjas y transmisores de ese conocimiento en su casa. Por eso es interesante darles unas buenas bases. A veces nos han invitado en el cole de nuestros pequeños y les das una charla de una hora y les dejas una pirámide de alimentos y generas debate, los críos preguntan, después llevan a su casa esa pirámide y tiran de las orejas a sus padres.

–Pero no todos los niños tienen un padre nutricionista...

–Sí, es algo puntual. Pero en los itinerarios formativos de los más pequeños se podía incluir ya esta materia y luego repetirlo en los siguientes ciclos: Primaria, Secundaria, Bachillerato...

–¿Por qué el vino está considerado un alimento?

–Existen multitud de estudios relacionados con el vino que aseguran que un consumo moderado, y estamos hablando de un vaso de vino en mujeres y dos en los varones, tiene propiedades cardiosaludables. El vino, no solo por su contenido en alcohol, que no es muy elevado, sino por la presencia de polifenoles, son nutrientes cardiosaludables, que mejoran el perfil lipídico, que tiene capacidad antioxidante, y se ha demostrado que el consumo regular del vino es cardiosaludable. Se demostró en un estudio de siete países europeos donde, por ejemplo, está la paradoja francesa...

–¿Qué es la paradoja francesa?

–En Francia consumían muchas grasas saturadas, de mala calidad, y no tenía su población tanto riesgo cardiovascular como otras áreas donde también consumían la misma cantidad de grasa en exceso.

–¿Y la causa fue el vino?

–La única respuesta científica que se pudo dar fue ese consumo moderado y continuo de vino a lo lar-

Daniel de Luis Román posa con su nuevo libro para la entrevista en la Facultad de Medicina de Valladolid.

RODRIGO JIMÉNEZ

go del día. En las pirámides de los alimentos se incluye también la cerveza como alimento saludable. –Topamos ahora con que la cesta de la compra ha subido mucho de precio y eso no invita a comprar alimentos que garanticen una vida sana.

–Es un problema, porque todos los productos que comentamos han subido. El ejemplo más llamativo es el del aceite de oliva. Todas las guías internacionales recomiendan el aceite de oliva como el de mayor calidad y el más cardiosaludable y, ahora mismo, por el precio tan alto es prohibitivo para muchas familias. Es un problema. También se ha reducido el IVA en algunos alimentos de primera necesidad... Todo lo que sea invertir en alimentos saludables por parte de las autoridades es invertir en salud: más vale prevenir que curar. Habrá que apretarse el cinturón pero intentar acceder a fruta fresca,