

El fin de la caloría

NUTRICIÓN, VIDA SANA

Tras más de un siglo contando calorías, los nutricionistas coinciden en que centrar en ellas la dieta es una estrategia obsoleta.

Publicado el 23 de Marzo de 2019 - 00: 30

CRISTINA CASTRO

cristina.castro@elindependiente.com @criscastro_sm

“Cuando yo estudié **Nutrición**, hace 25 años, nuestros profesores estaban todo el día hablando de calorías. Hablaban de calorías sin más, sin importar su origen. Nos contaban los experimentos realizados con la bomba calorimétrica, una cámara cerrada donde se introducía a una persona y se calculaban las calorías que quemaba a través de la energía que desprendía”, recuerda Alma Palau, presidenta del **Consejo General de Dietistas-Nutricionistas**.

Esa bomba calorimétrica la popularizó el estadounidense Wilbur Olin Atwater, el principal responsable de que llevemos más de un siglo contando calorías. A finales del siglo XIX este químico y nutricionista empezó a hablar de calorías y nutrientes y realizó las primeras tablas nutricionales de composición de los alimentos. Muchas de ellas se siguen utilizando hoy día casi sin modificaciones.



Un código de cinco colores nos dirá el valor nutricional de lo que comemos

Desde entonces y hasta hace unos pocos años, las calorías eran las protagonistas en cualquier dieta. El razonamiento era claro: si gastamos más energía de la que consumimos, conseguiremos perder peso. Una estrategia que, aunque no estrictamente falsa, los nutricionistas llevan algunos años intentando desterrar. Por varias razones.

La reducción calórica tiende a ser insostenible. “Al principio será muy fácil que alguien pierda peso si reduce las calorías de su dieta. Pero a largo plazo mantener una dieta hipocalórica será insostenible y en cuanto se vuelvan a ingerir, se recuperará el peso”, subraya Palau.

No todas las calorías son iguales. “Antes nos fijábamos en las calorías pero ahora que tenemos mucha más información sobre los alimentos sabemos que no todos son iguales”, explica **Andrea Cañas**, coach nutricional, que señala aquí el problema que suponen los productos light o bajos en calorías. “Cuando a un producto le quitan la grasa, su textura la tienen que sustituir con espesantes, fécula o componentes que aportan menos calorías y cero nutrientes. Lo único que nos aportan son calorías que llamamos vacías, exentas de nutrientes”, añade.

Los riesgos de fijarse sólo en las calorías

No sólo los productos bajos en grasa, Cañas advierte también del riesgo de disfrutar sin remordimientos de alimentos “0% azúcares” que vienen, sin embargo, cargados de edulcorantes. “Los edulcorantes dañan la flora intestinal y, tomados en exceso, pueden producir hinchazón, gases y mala digestión”, explica.

Porque perder peso ya se considera inseparable del cuidado de la salud. “El principal riesgo de llevar una dieta guiada sólo por las calorías es que sea desequilibrada. Porque las dietas son solo una pequeña parte de los criterios que ha de seguir una dieta y si nos centramos en algo pequeño solo conseguiremos resultados pequeños”, afirma **María Ballesteros**, coordinadora del área de Nutrición de la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**.



Canarias, Valencia, La Rioja y Extremadura: suspenso en alimentación saludable

En los riesgos para la **salud** de basar una dieta en contar las calorías coincide **Palau**: “La salud podría empeorar, principalmente por déficit de hierro, calcio o vitamina B12. Problemas que florecerán, más tarde o más temprano, en una anemia o un dolor lumbar por osteoporosis”.

Esto responde, por ejemplo, a lo que preguntaba hace un tiempo un paciente a **Cañas**. “Pero si me dices que mi dieta debe ser de 2.000 calorías, puedo tomar un menú en una hamburguesería y no tomar nada más en todo el día, ¿no?” “Evidentemente no, tuve que responderle. Aunque al principio se consiguieran perder calorías, esa pérdida de peso no duraría mucho. Se estancaría porque el cuerpo, al no recibir nutrientes, activaría su mecanismo de defensa. Ralentizaría su metabolismo para no perder nutrientes, de manera que ante una misma actividad, respondería quemando menos calorías”, explica **Cañas**.



Mujeres de entre 35 y 44 años, el blanco más fácil de las dietas milagro

Hay dudas sobre la cantidad real de calorías de algunos alimentos que tomamos. Puesto que las tablas de composición de alimentos creadas por Atwater han cambiado muy poco en más de un siglo y otras, en general, tienen varias décadas de antigüedad. “Decimos, por ejemplo, que 100 gramos de pechuga de pollo tienen 23 gramos de proteínas y 108 calorías. Pero esos datos son los mismos desde hace décadas, cuando la alimentación del pollo poco tiene que ver. Por tanto quizás esa información está obsoleta y no comemos lo que creemos que estamos comiendo”, plantea Palau.

Esta duda sobre las calorías reales de los alimentos la ha planteado también el científico de Harvard Richard Wrangham, que asegura que el valor calórico de los alimentos varía según su nivel de procesamiento y asegura que en los datos oficiales, el error puede llegar al 30%. En un estudio realizado para el Departamento de Agricultura de EEUU, el científico David Baer aseguró que los pistachos tenían un 5% menos de calorías que las aceptadas oficialmente (22,6 por gramo frente a 23,7).

Parte del destierro de la caloría se debe a que los nutricionistas han descubierto, que incluso a misma cantidad de calorías y nutrientes, el efecto sobre las personas es a veces distinto. “Muchas veces nos encontramos con pacientes que pierden peso con dietas más basadas en proteínas y otros a los que les va mejor una dieta rica en hidratos de carbono. Lo ideal es hacer dietas personalizadas y la información solo la puede dar un análisis genético”, afirma la presidenta del Consejo General de Dietistas Nutricionistas.

Adios calorías, hola nutrientes

En general, los nutricionistas coinciden. Se acabó el contar calorías, lo importante es saber qué nutrientes nos aporta cada alimento. En eso se basa una tendencia, la comida real o “real food” que han popularizado profesionales como Carlos Ríos, que con más de 659.000 seguidores en Instagram: “Hay que fijarse en los ingredientes. Habrá alimentos en los que ellos mismos son el ingrediente y serán fáciles de detectar pero cuando hablamos de un producto envasado, no son los hidratos de carbono, las calorías o las grasas lo primero que hay que mirar sino sus ingredientes para saber qué es el producto que vas a consumir. Si lleva más de cinco ingredientes, entre ellos azúcares, harinas y aceites vegetales refinados, aditivos y sal, probablemente estemos hablando de un producto ultraprocesado que es mejor evitar”.



La nutrición del futuro: dietas a la medida de tus genes

Ríos abandera en sus redes la lucha contra “Matrix” (como denomina a la industria alimentaria de los ultraprocesados). Una industria que, según el nutricionista, “tiene una baza importante cuando habla de sus productos en ‘calorías’ y eso no van a dejar de hacerlo. La solución para que el consumidor se proteja va a seguir siendo centrarse en los alimentos, en sus ingredientes y en su procesamiento y no en sus calorías”.

Para Ballesteros, el concepto a seguir es el de “patrón de alimentación”. “Un patrón de dieta saludable es adecuar la dieta a la evidencia científica disponible que, en un país como el nuestro, es seguir la dieta mediterránea. Es decir, más vegetales, pescado o aceite de oliva y menos carne roja y alimentos procesados”.

El futuro, la nutrigenética

Como adelantaba Palau, el análisis genético es capaz ya de ofrecernos una información detallada y personalizada de cómo la alimentación afecta a nuestra salud. Es la **nutrigenómica**, la ciencia que estudia la relación de la alimentación con la salud y que cuyos avances son prometedores no tanto para el mantenimiento o pérdida de peso – que también – sino para el de la salud y la prevención de enfermedades.

La nutricionista advierte, no obstante, de la necesidad de ser cautos con los kits que actualmente están a la venta. “Algunos son buenos, otros no tanto, pero lo importante es que los datos que ofrece sean interpretados por un profesional, si no no valdrán para nada”.



<https://www.elindependiente.com/vida-sana/2019/03/23/el-fin-de-la-caloria/>

EL INDEPENDIENTE

Mi perfil Buscar Menú

RESULTADOS ELECCIONES 28-A RENTA 2018 POLÍTICA ESPAÑA ECONOMÍA OPINIÓN CIENCIA TENDENCIAS SOCIEDAD VIDA SANA ODS

NUTRICIÓN, VIDA SANA

El fin de la caloría

Tras más de un siglo contando calorías, los nutricionistas coinciden en que centrar en ellas la dieta es una estrategia