Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

El efecto adelgazante y anticancerígeno del zumo de limón

Ni el limón ni ningún otro alimento tienen la propiedad de disminuir la grasa corporal ■ Esta fruta, al igual que otros cítricos, tiene propiedades antioxidantes, es rica en vitamina C, pero no previene el cáncer

Existe mucha información en nuestro entorno que condiciona el modelo de alimentación que seguimos. En ocasiones, esta información que nos rodea no es cierta. Por eso tiene especial importancia conocer los alimentos que consumimos, con sus posibilidades y sus limitaciones.

Uno de los mitos más arraigados en la sociedad referentes a la alimentación son los efectos anticancerígenos y quemagrasas del zumo de limón, especialmente si se ingiere en ayunas con agua tibia. Y aunque son muchos los beneficios de este cítrico lo cierto es que estas dos virtudes que se le atribuyen son falsas.

El componente mayoritario del limón es el agua, siendo una de las frutas con menor aporte calórico. Es indudable que contiene elementos que lo hacen interesante desde el punto de vista nutricional. Junto con la vitamina C aporta también minerales como el potasio, el calcio y es bajo en sodio, lo que lo convierte en un elemento ideal para una dieta saludable, a pesar de su característico sabor ácido. Pero de ahí, a los beneficios que se le atribuyen existen inexactitudes que es necesario matizar.

"Al agua con limón se le ha atribuido la característica de bebida casi milagrosa para adelgazar. Sin embargo, ni el limón ni ningún otro alimento tiene la propiedad de disminuir la grasa corporal. Esta fruta, al igual que otros alimentos cítricos, tiene propiedades antioxidantes, es rica en vitamina C pero no previene el cáncer. El desarrollo de esta patología es mucho más complejo", explica la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

El contenido de vitamina C que nos puede proporcionar el zumo de limón sí puede favorecer que se asimilen otros nutrientes que se consumen, como el hierro, aunque hay tener en cuenta que existen otros alimentos que presentan mayores cantidades de esta vitamina, como el kiwi, las fresas o el pimiento.

Volviendo a su efecto adelgazante, "la ganancia o pérdida de peso es el resultado del balance energético, es decir, ingerimos más calorías de las que consumimos, no hay más. Nuestra salud es el resultado de muchos condicionantes que son relevantes a la hora de cualquier cambio dietético", continúa la doctora.

Los desajustes nutricionales se deben, en la mayoría de las ocasiones al mantenimiento de los malos hábitos de forma prolongada en el tiempo. Las frutas, en general, siempre han sido incluidas como elementos indispensables en una dieta saludable y el limón es un buen ejemplo.

De hecho, una mejor alimentación, con un consumo regular de frutas, verduras, pescado y vegetales mejora nuestra calidad de vida y promociona nuestra salud.



Doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y máster en Nutrición y Dietética. | LP

El agua y limón son dos elementos saludables que deben formar parte de una alimentación equilibrada y variada pero no tienen unidos las propiedades casi milagrosas que se le atribuyen.

La hidratación es un pilar fundamental para nuestra salud pero, a veces, nos cuesta conseguir la cantidad general recomendada de unos dos litros al día si no existen contraindicaciones. Para conseguirlo, es una buena opción el agua acompañada de limón, ya que evita la monotonía y estimula el consumo de agua, sin caer en la tentación del consumo de bebidas azucaradas. Es en esta línea en la que se encuentran sus principales beneficios ya que debemos tener en cuenta que el zumo de limón es un buen sustituto a los refrescos azucarados, por lo que es una buena opción para limitar el consumo de bebidas azucaradas que dañan nuestra salud y aportan kilos.

El agua no aporta calorías. Es, por tanto, un elemento que no engorda. "Ahora bien –puntualiza la doctora- ante determinadas patologías esta puede retenerse en el cuerpo formando edemas y elevando el peso corporal, que no el nivel de grasas".

Por todo ello, el agua y limón, unidos en zumo o por separado, son dos alimentos indudablemente saludables consumidos en una dieta equilibrada y su ingesta, ya sea en ayunas o entre horas, no es en absoluto desaconsejable sin resultar ni mucho menos mágica.

También se ha comentado el poder saciante del agua con limón debido a que contiene pectina. En realidad es el agua lo que nos sacia porque el zumo de limón exprimido carece de fibra. Y lo que facilita un buen tránsito intestinal es especialmente el agua tibia.

Asimismo es falsa la asociación del agua con limón para la liberación de toxinas del organismo. Para eso tenemos el trabajo conjunto de varios órganos de nuestro cuerpo, como el hígado, riñones e intestinos; que al comer de forma saludable y evitando hábitos tóxicos, realizan esta función de forma adecuada.

La vitamina C es importante para la reparación de los tejidos cutáneos. Cuando existe deficiencia de vitamina C, se retrasará la cicatrización. Por ello, una ingesta óptima de vitamina C es fundamental para la piel.

Entre los beneficios del zumo de limón destaca la prevención de la formación de ciertos cálculos renales y que le otorga fortaleza al sistema inmunitario, pero con concentraciones más elevadas (500 miligramos) y las concentraciones que encontramos de vitamina C en el zumo de limón son en torno a 51 miligramos.

El zumo de limón supone una bebida refrescante y apetecible. Pero es muy importante recordar que ningún alimento por sí solo puede prevenir una patología, el sobrepeso o la obesidad. Para mantener un peso adecuado es importante conseguir hábitos de alimenticios saludables junto con la práctica de ejercicio físico de forma regular. No hay más secreto que ese.

Y si tiene dudas ante estos remedios milagrosos, antes de confiar en falsos mitos, la mejor opción es consultar con un médico que proporcione un asesoramiento integral en salud.