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.

Verdades y mentiras sobre el aceite de oliva

Los vírgenes extras tienen muy baja acidez, siendo los de más calidad por su mayor cantidad de polifenoles ■ Las conservas es preferible consumirlas al natural sin ningún tipo de aceite vegetal como método de conservación



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

El aceite de oliva tiene un lugar destacado en la dieta mediterránea con un papel protagonista en la nueva pirámide nutricional, realizada en 2015 por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Pero, como ocurre habitualmente en la nutrición, existen múltiples falsos mitos que lo acompañan.

El aceite de oliva es un aceite vegetal que posee como ácido esencial el ácido oleico (omega 9). El ácido oleico también es rico es polifenoles, vitamina E y antioxidantes. España es el primer productor mundial de aceite de oliva virgen, por lo que además se trata de un producto de dieta de proximidad e importante en la dieta mediterránea que debe incluirse en nuestra dieta habitual.

Para obtener una alimentación equilibrada debemos reducir las grasas saturadas, como las de origen animal y los alimentos industriales y potenciar, por el contrario, el consumo de productos de origen vegetal o aceites. Entre los aceites más conocidos, además del de oliva virgen, se encuentra el aceite de palma, de girasol y de coco.

Pero, cuidado, no todos los aceites poseen las mismas características, ni siquiera dentro de los aceites de oliva, que son, de todos los existentes, la mejor opción. Actualmente se puede consumir de forma habitual el aceite de oliva por presión en frío, ideal a 30 grados, porque cuanto menor es la temperatura de extracción mayor la calidad del aceite.

"El que aporta más beneficios para la salud, es, sin duda, el aceite de oliva virgen extra. La diferencia entre el aceite virgen extra y el aceite virgen es el grado de acidez. Los aceites vírgenes extras tienen muy baja acidez, siendo los de mayor calidad, los que más polifenoles contienen", explica la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

Para llevar una dieta saludable es importante limitar el consumo de aceite al preparar los platos que ingerimos. Y es que el aceite es un alimento rico en calorías que debe consumirse pero con moderación, teniendo en cuenta que, si buscamos perder peso, la cantidad recomendada sería de unas tres cucharadas de aceite al día.

En España, el aceite de oliva se utiliza para cocinar junto al de girasol, que también se utiliza en otros países, en los que asimismo se opta por la mantequilla o margarina.

Como norma general se deben evitar los fritos en la dieta pero, si decidimos optar por freír algún alimento, aunque es una opción poco saludable, debemos desterrar algunos mitos cada vez menos extendidos pero que aún circulan como que es preferible freír con aceite de girasol y reservar el de oliva para los platos en frío. Lo cierto es que el aceite de oliva virgen extra es sin duda la mejor elección a la hora de preparar un alimento frito. Tampoco es verdad que puede reutilizarse el aceite, ya que cada uso provocará que cuente con mayores elementos tóxicos, ni que haya que esperar a que el aceite humee, puesto que colaborará a su toxicidad.

Así pues, debemos evitar los platos que contengan gran cantidad de aceite, como salsas, fritos y por el contrario, utilizar formas de cocción más saludables como la plancha, el horno, el vapor o el papillote, por poner algunos ejemplos, recomienda la doctora Bautista.

Por otro lado, los aceites de oliva, girasol o de otras semillas son líquidos a temperatura ambiente. Esto es un hándicap para la industria, que suele necesitar grasas sólidas, y la premisa de otro mito que es preciso desterrar. Estas grasas son mucho más útiles, porque alargan la vida de los alimentos, pero para conseguir que los aceites vegetales líquidos se transformen en grasas sólidas se llevan a cabo una serie de reacciones químicas de hidrogenación. Cuando estos aceites se hidrogenan se modifican sus cualidades, se convierten en grasas saturadas tan nocivas como las de origen animal. Esto significa, por tanto, que no es cierto que sean la mejor opción, por ejemplo, en las conservas, que es preferible consumir al natural sin ningún tipo de aceite vegetal como método de conservación.

El estudio de Prevención con Dieta Mediterránea (Premed) es un ensayo clínico realizado en España en el que se asignó aleatoriamente a los participantes una de las siguientes tres dietas: una dieta mediterránea suplementada con aceite de virgen extra de oliva, otra mediterránea acompañada de frutos secos y una de control (sin suplementos). Como resultado, los autores determinan que, entre las personas con alto riesgo cardiovascular, la dieta mediterránea con aceite extra virgen de oliva o frutos secos reduce las incidencias de eventos cardiovasculares graves, concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

Otros tipos

Otro aceite del que hemos oído hablar en los últimos años es el de palma o acido palmítico. Es el ácido graso principal del aceite de palma, que puede aparecer con otros nombres como manteca de palma, palmiste, estearina de palma, palmoleína u oleína de palma. Es habitual encontrar este aceite en galletas, cremas de cacao, platos preparados, postres, bollería, pasteles, papas fritas o productos de aperitivos, entre otros.

Comenzó a escucharse en el año 2014 cuando la normativa europea obligó a la industria alimentaria a identificarlo en la etiqueta. Hasta entonces no se identificaba fácilmente en el listado de ingredientes como grasas o aceites vegetales. Pero, evidentemente, no es lo mismo el aceite de oliva que el aceite de palma.

El aceite de oliva es más rico en ácidos grasos insaturados, pero suele tener un precio más elevado. Por el contrario, el aceite de palma, al ser más económico para la industria, es frecuente encontrarlo en el etiquetado de los productos procesados. El aceite de palma es fuente de grasas saturadas, presenta un efecto perjudicial para el corazón, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y aumenta el LDL (colesterol malo).

Las alternativas son el aceite de oliva o girasol pero es importante observar el etiquetado de los productos, ya que en ocasiones el porcentaje incluido de los mismos es tan pequeño que inhabilita su efecto favorable para el organismo.

Otro aceite utilizado en el mundo de la alimentación es el aceite de coco. Tiene más ácidos grasos saturados, un 86%, que el aceite de palma, que registra un 50%. Este aceite suele ser utilizado en productos relacionados con el fitness.