



# Superalimentos: ¿qué debemos saber?

Hemos oído hablar de los 'superalimentos', pero con algo de espíritu crítico nos asaltan muchas dudas. **Jara Pérez**, investigadora y experta en los compuestos bioactivos de la dieta, hizo una conferencia de divulgación magistral en la Residència d'Investigadors de Barcelona para exponer todo lo que la ciencia nos tiene que decir sobre estos alimentos presuntamente tan poderosos.

Por **MANEL TORREJÓN**



Los *superalimentos* son un concepto en auge. Algunos medios de comunicación, en sus páginas de salud, nutrición o estilo de vida, ensalzan determinados ingredientes, muchas veces exóticos, a los que se atribuye un enorme poder para mejorar la alimentación o, incluso, para prevenir o curar enfermedades. Para entender qué son los *superalimentos*, hemos asistido a una conferencia divulgativa de Jara Pérez Jiménez, doctora en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Autónoma de Madrid, una investigadora muy activa en los compuestos bioactivos de la dieta. La charla de la doctora pertenece al ciclo *¿Qué sabemos de...?*, que impulsa la Residència d'Investigadors de Barcelona, perteneciente al Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

¿Son los *superalimentos* tan beneficiosos como nos dicen? ¿Realmente son tan necesarios o bien pueden ser reemplazados por alimentos más comunes? ¿Puede su consumo tener efectos adversos para la salud? Estas son algunas de las grandes preguntas a las que da respuesta esta experta, con ejemplos concretos de diferentes grupos de nutrientes.

Jara Pérez Jiménez realiza labor de investigación en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC), y pertenece al Centro de Investigación Biomédica en Red sobre Diabetes y Enfermedades Metabólicas (CIBERDEM). Sus investigaciones han dado lugar a más de 90 artículos publicados en revistas científicas internacionales. Si tenéis interés por la materia, no os podéis perder su libro *Los superalimentos* (CSIC, La catarata), que aborda este tema de forma divulgativa.

## ¿Qué son los 'superalimentos'?

Para abordar los *superalimentos* como objeto de estudio, primero hay que definir el concepto. Jara Pérez enseguida enfría las expectativas: "Lo primero que hay que decir es que los *superalimentos* no existen. No hay una definición legal o científica, ni tampoco hay una reglamentación, ni un debate o investigaciones sobre una materia que, como acabo de decir, no existe. Se trata de un término que surge del mundo del marketing. Tanto es así, que hay alimentos que han sido red denominados para concederles un aura de *superalimento*, como por ejemplo el kale, que no es otra cosa que una col rizada. Para establecer un marco, sí que podemos decir que se trata de alimentos ricos en nutrientes, generalmente caros y de origen exótico, cuyas propiedades aisladas se han exagerado".

## ¿Qué nos dice la ciencia?

Cuando la *tele* o un amigo nos hablan de las bondades de un alimento que desconocíamos, lo primero que debemos hacer es ser críticos y averiguar qué dice la ciencia sobre ese ingrediente. **No hace falta rascar mucho para concluir que no es oro todo lo que reluce, que muchas veces la respuesta a nuestras inquietudes nutricionales la tenemos delante de nuestras narices, en la milenaria dieta mediterránea, y que el consumo de algunos de estos alimentos divinizados puede tener consecuencias negativas para la salud.**

"Puede parecer que la investigación en alimentación es banal. No es energía nuclear, dirán algunos. Pero los indicios precientíficos alrededor de un alimento no dejan de ser indicios sin un procedimiento científico que los valide. Así que, sí, necesitamos ciencia para saber si son reales los efectos positivos en la salud que se atribuyen a un ingrediente. Para ello, necesitamos estudios de laboratorio e investigaciones epidemiológicas que establezcan la causalidad —no es suficiente que haya una asociación tradicional entre un alimento y un beneficio en la salud—, compuesto(s) responsable(s) y mecanismos de acción. **El conocimiento tradicional puede ser un punto de partida. Sin embargo, a la hora de la verdad, podría ser que esa infusión que se toma en una época del año y sentimos que nos da energía, en realidad coincida con el momento de la matanza, y la energía adicional venga en realidad de un aporte de hierro proveniente de la morcilla**".

Estos últimos años, la ciencia, y solo la ciencia, ha confirmado o desmentido algunas ideas preconcebidas sobre hipotéticos *superalimentos*. Tanto acerca de sus posibles beneficios como perjuicios. "El consumo de mate, hierba a la que se atribuye muchas propiedades positivas para la salud, se llegó a relacionar con el aumento del número de incidencias de cáncer de esófago. Finalmente, se determinó que la causa era beber grandes cantidades de agua muy caliente a lo largo del día".

Estos últimos años, la ciencia, y solo la ciencia, ha confirmado o desmentido algunas ideas preconcebidas sobre hipotéticos *superalimentos*. Tanto acerca de sus posibles beneficios como perjuicios. "El consumo de mate, hierba a la que se atribuye muchas propiedades positivas para la salud, se llegó a relacionar con el aumento del número de incidencias de cáncer de esófago. Finalmente, se determinó que la causa era beber grandes cantidades de agua muy caliente a lo largo del día".

## Mejor hablar de 'dieta' que de 'alimentos'

Los *superalimentos*, queda claro, son un mito, porque "ningún alimento es tan completo como una dieta equilibrada". **"Debemos hablar de superdietas, y no de superalimentos. Cuando te sientas a comer, no comes solo un alimento"**. En resumen, que siempre hay que poner los alimentos en contexto, en el marco de una dieta completa.

## Supercereales

El trigo está de capa caída y han ganado protagonismo cereales alternativos. La espelta, que ahora se ha puesto de moda, es un tipo de trigo —su nombre científico es *Triticum spelta*— con un contenido en fibras, proteínas, minerales y vitaminas similar al del trigo común. **Así, el trigo común contiene un 11% de fibra, igual que la espelta, que es un cereal ancestral que se dejó de cultivar ante la aparición de trigos más productivos.** Pero la diferencia es agronómica, no nutricional. Otros cereales tienen niveles similares de fibra o, al menos, no muy diferentes: centeno (12%), avena (10%), teff (6%), kamut (9%), trigo sarraceno o alforfón (4%) y tritoeurum (trigo-cebada) (18%).





### Superedulcorantes

Los superedulcorantes prometen menos azúcar, pero esa promesa se queda muy corta. **La panela, por ejemplo, es un azúcar moreno poco refinado, que contiene un 95% de azúcar común. Así que el contenido extra en minerales en el 5% restante es despreciable.** “De nuevo nos enfrentamos a un efecto halo: podemos acabar consumiendo más azúcar del que necesitamos, además con un impacto mucho mayor en el bolsillo. 100 gramos de azúcar tienen un coste de 15 céntimos, muy por debajo de los 42 céntimos por la misma cantidad de panela”. ¿Qué podemos decir de la miel, conocida por sus propiedades calmantes y humectantes, y que se ha utilizado de forma tradicional como remedio para aliviar la irritación de la garganta y la tos? Pues que se trata de una fuente de azúcares libres a evitar. “La miel tiene otros nutrientes positivos, pero si hacemos un balance de coste-beneficio, no vale la pena”.

El objetivo general debería ser reducir el consumo de edulcorantes.

### Superbebidas

“Estos últimos años estamos viviendo el fenómeno de las bebidas vegetales, que nos han puesto en la sección de lácteos. Pero no podemos olvidarnos de una bebida vegetal que siempre ha estado entre nosotros, la horchata. Hoy encontramos en el supermercado bebidas de frutos secos, cereales, soja y legumbres. Además de agua y la materia prima correspondiente, estos productos tienen azúcares añadidos, algunas veces en cantidades tan elevadas como los refrescos. **Con las bebidas vegetales podemos sufrir el denominado efecto halo, y consumir más cantidades de las adecuadas desde un punto de vista nutricional, porque las percibimos como buenas para la salud**”.

Jara Pérez asegura que no hay que perder de vista los valores nutricionales de la leche. “Sí, podemos vivir sin leche. Pero este alimento tiene dos grandes ventajas: su bioaccesibilidad —sus nutrientes son fácilmente absorbibles por el organismo— y su precio. De esta manera, 100 mililitros de leche y 60 gramos de almendra, que aportan la misma cantidad de calcio, tienen un precio de 10 céntimos y 1 euro, respectivamente”.

### ¿Efectos adversos?

Los *superalimentos* no solo no son tan *súper* como los pintan, sino que pueden tener efectos adversos.

**Batidos y licuados.** “El consumo excesivo de batidos verdes de verduras *detox*, con una alta concentración de ácido oxálico, multiplicó por dos los casos de cálculos renales a principios de los 2000 en Alemania. Está bien comer espinacas dos veces por semana, pero te estás generando un problema si consumes medio kilo cada día. Un bati-

## REPORTAJE

do *detox* se acaba convirtiendo en un batido *intox*. Por otro lado, con los batidos licuados concentrados no se activan los mecanismos de saciedad”.

**Complementos alimenticios.** “Los ingredientes de, por poner un ejemplo, una manzana, son química. El problema puede surgir cuando concentramos la química. Ahora, los complementos alimenticios no necesitan demostrar ni seguridad, ni eficacia, ni efectos secundarios. No requieren prospecto. Sin embargo, los ingresos en el hospital por daño en el hígado a causa de complementos, son mayores que los provocados por uso de antipsicóticos y otros fármacos”.

**Alimentos fuera de contexto.** La espirulina es un tipo de microalga verde-azulada típica del Chad, que se emplea en salsas y sopas y es rica en minerales. “Pero, ¿qué sentido tiene consumir esta microalga si en nuestra dieta mediterránea tienes un gran número de fuentes autóctonas de minerales y otros nutrientes”.

**¿Antioxidante o prooxidante?** El betacaroteno de la zanahoria, el pigmento antioxidante que da el característico color naranja de esta hortaliza, es antioxidante. Pero en concentraciones altas, podría acabar teniendo propiedades prooxidantes y generar daño oxidativo.

**Ningún alimento cura el cáncer.** La alimentación saludable puede prevenir el cáncer, pero no hay ningún alimento que cure esta enfermedad. Por tanto, no hay que usar complementos alimenticios para la prevención y tratamiento del cáncer. “La denominada vitamina B-17, que se refiere al compuesto químico laetrilo o amigdalina, ha sido destacada por sus hipotéticos efectos positivos para tratar el cáncer. Pero no solo no hay evidencia científica sólida, sino que este ingrediente puede ser tóxico al descomponerse en forma de cianuro en el organismo”.

**“No existe la dieta anticáncer. No existe ningún alimento ni combinación de alimentos que cure el cáncer. Sobre todo, nunca hay que abandonar el tratamiento de esta enfermedad”**, explica Jara Pérez.

**Algunas consideraciones prácticas**  
**Ancestral no significa mejor.** “Conocemos una población en una isla del Pacífico, cuya

grasa principal es el aceite de coco, y que tienen niveles de colesterol muy bajos. Pero detrás de ese *milagro* no hay ningún *superalimento*, sino grandes niveles de actividad física y unas dietas muy vegetarianas. Cuando estos habitantes han emigrado a Sri Lanka, el colesterol les ha subido”. “¿Para qué queremos las grasas saturadas del aceite de coco, si en nuestra dieta mediterránea tenemos aceite de oliva?”.

**Concentrado no significa mejor.** “Hay que ir con cuidado con las altas concentraciones de yodo en algas deshidratadas si tienes tiroides, porque afectan de forma negativa a esta glándula”.

**Exótico no significa mejor.** Es una idea recurrente cuando hablamos de *superalimentos*. Lo exótico no supone un plus de valor nutricional. “Tengamos presente que la sal rosa del Himalaya es un 98% sal común, la ingesta de la cual debemos reducir”.

## REPORTAJE

**Natural no significa mejor.** “Los remedios herbales puede provocar daños hepáticos”.

**Caro no significa mejor.** “Propongo dos listas de la compra alternativas que cubren la necesidad de 30 gramos de fibra al día, para demostrar que los *superalimentos* encarecen la cesta de la compra”.

- Una lista está integrada por *superalimentos*: chía (10 g), bebida de avena (200 ml), bayas de goji (30 g), quinoa (60 g), rúcula (40 g), aguacate (50 g), arándanos (60 g) y kale (200 g). Su coste: 6,2 €.
- La otra lista contiene pan de trigo integral (80 g), una pera, una manzana, una naranja, espinacas (200 g), lentejas (60 g) y cacahuetes (30 g). Su coste: 1,7 €.

“Comer mejor consiste en reducir la ingesta de azúcares, sal y grasas de mala calidad, y aumentar el consumo de frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva. Y no se trata de comer de todo, una frase que se hizo conocida en la España de los 60, pero que hoy, con la abundancia de oferta de productos procesados, queda desvirtuada, porque, ¿comer de todo, significa comer pizza y manzana? La idea principal es que no hay *superalimentos*, sino *superdietas*. No necesitas comer un kiwi cada mañana si no te gusta. Lo importante es el perfil global de tu dieta”. ●

# Contribución a las personas con diabetes

## Cuida tus pies

EL CUIDADO DE LOS PIES ES UN CONSEJO MUY REPETIDO POR TODA LA COMUNIDAD CIENTÍFICA QUE TRABAJA EN LA LUCHA CONTRA LA DIABETES. ESTE CUIDADO PRETENDE CONSEGUIR LA PROTECCIÓN IMPRESCINDIBLE DE ESTA PARTE TAN IMPORTANTE DE NUESTRO CUERPO, Y EVITAR QUE PUEDA GENERAR PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN EN LA PERSONA CON DIABETES.

**Calcetines para personas con diabetes.** Nuestra aportación como fabricantes textiles ha sido analizar en profundidad los síntomas y/o quejas más usuales que se observan en relación al uso de estas prendas. Gracias a la aplicación de nuevas técnicas de producción, combinadas con el uso de fibras de tacto esponjoso, hemos desarrollado un producto cuyas pruebas de uso han resultado idóneas para combatir dichos síntomas: nuestros calcetines CANNON.

Ahora desde **Gassol** estamos en condiciones de ofrecer a las personas con diabetes una prenda que, por su diseño, acabados y composición de fibras, supone un paso decisivo para conseguir el objetivo médico recomendado para este colectivo.

**El bienestar de los pies.** Las características más sobresalientes de estas prendas son:

- Ajuste ergonómico en las pantorrillas.
- La planta del pie (en su parte interna) está afelpada para el descanso del pie.
- La composición de las fibras (acrílico con DURASPUN) facilita la sensación de frescor, porque actúa como dispersor del calor. ●



Venta por Internet  
[www.calcetinesparadiabeticos.info](http://www.calcetinesparadiabeticos.info)

Venta por teléfono  
93 323 63 22

Venta directa  
**Asociaciones de Diabéticos de España**

Blog informativo  
<http://mipiediabetico.wordpress.com>

“Todas las Asociaciones de Diabéticos de España que se adhieran al programa “CUIDA TUS PIES” de Gassol, podrán disponer de una bonificación equivalente a un tercio del coste del producto como dispensadores autorizados de un servicio a la comunidad de personas con diabetes”.

**Calcetines Diabéticos GASSOL**