

Frutas y verduras

en la prevención de

enfermedades no contagiosas

✉ Viviana Viviant

Se calcula que alrededor de 2 billones de niños y adolescentes de todo el mundo sufren trastornos de peso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de un billón de personas tiene sobrepeso, de las cuales al menos 300 millones son obesos. Ya que las sociedades siguen adoptando un estilo de vida sedentario e insano, promovido por alimentos con un alto contenido en grasas y azúcares, los trastornos por obesidad, como la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular, están afectando cada vez a un mayor número de personas a todos los niveles de la sociedad y en casi todos los países del mundo. En este artículo, Viviana Viviant expone algunos de los mitos y conceptos erróneos relacionados con la dieta que podrían estar obstaculizando una educación nutricional eficaz y hace un llamamiento para que se encuentren soluciones sociales multisectoriales para la epidemia mundial de obesidad.



Aunque en años recientes el número de fallecimientos viene descendiendo en los países desarrollados, la enfermedad cardiovascular sigue siendo la principal

causa de muerte en todo el mundo. El aumento de la urbanización está fomentando un aumento de la prevalencia de los factores de riesgo originados por

el comportamiento, como la falta de actividad física y el consumo excesivo de grasas de origen animal. Pronto, más de la mitad de la población mundial vivirá en ciudades. Esto potenciará un cambio en el perfil mundial de las enfermedades que se verá complicado debido al creciente número de jóvenes fumadores (especialmente en los países en vías de desarrollo) y al dramático aumento del número de personas que sufren de estrés y depresión.

Educación para la salud debe formar parte esencial de cualquier estrategia coordinada de prevención.

En resumen: muchas economías corren el peligro de verse desbordadas por las crecientes exigencias sanitarias. Antes de que sea demasiado tarde, es fundamental que, al igual que quienes corren un riesgo mayor de sufrir afecciones originadas por la obesidad (como el síndrome metabólico o la diabetes tipo 2), la población general se concientice de la gravísima amenaza



© EC / A Martinez Alonso

para la salud y el desarrollo que suponen las enfermedades no contagiosas. Una educación para la salud pública eficaz debe ser un elemento clave de las estrategias coordinadas de prevención.

En su *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*, la OMS hace una llamada a las comunidades para que se impliquen en la modificación de los hábitos nutricionales y se adopte un estilo de vida activo y preventivo. Existen abundantes pruebas que respaldan la necesidad de variedad y equilibrio en cuanto a los grupos de alimentos que forman parte de nuestra dieta. La fruta fresca y la verdura son uno de los más importantes. Ahora bien, a pesar de que los hallazgos procedentes de la investigación científica confirman los beneficios para la salud del consumo habitual de fruta y verdura, la OMS calcula que, en general, consumimos menos de la mitad de los 400 g diarios recomendados en las intervenciones preventivas y terapéuticas.

Mitos y verdades

Una educación para la salud que aumente la concienciación y que comunique una información exacta y apropiada sobre la nutrición es la piedra angular de la modificación eficaz del estilo de vida a largo plazo. Sin embargo, existen una serie de conceptos erróneos ampliamente extendidos respecto a qué es lo adecuado (tanto en personas con diabetes como en quienes no tienen la afección) a la hora de consumir fruta y verdura. Los puntos que se desarrollan a continuación hablan de algunos mitos documentados con frecuencia.

Dos raciones al día deberían ser suficientes para "mantener al médico alejado"

Dos no son suficientes. Una dieta sana contiene cinco raciones al día, formadas por dos raciones de verdura (una cruda y una cocinada) y tres piezas de fruta. Además de incluir fruta fresca y verduras en las comidas habituales, debería animarse a las personas a que sustituyan los

El **beta caroteno** se encuentra en las frutas y verduras amarillas, naranjas y verdes. Cuanto mayor sea la intensidad del color de la fruta o verdura, más beta caroteno contendrá. El beta caroteno es un antioxidante. Los estudios sugieren que las personas que comen cuatro o más raciones diarias de frutas y verduras ricas en beta caroteno podrían reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca o cáncer. Otros estudios indican que los suplementos de beta caroteno no tienen los mismos efectos protectores.

aperitivos con alto contenido en azúcares o grasas por fruta o verdura fresca.

Las personas con diabetes deberían evitar algunas frutas y verduras

Aunque algunas frutas y verduras contienen más carbohidratos que otras, las personas con diabetes las pueden consumir, al igual que las personas con sobrepeso u obesidad. Mientras que los carbohidratos constituyen entre un 12% y un 15% de la mayoría de las frutas, las uvas, los higos y las bananas tienen alrededor de un 20% de carbohidratos; las patatas, los boniatos y el maíz dulce fresco también contienen alrededor del 20% de carbohidratos, en comparación con entre el 5% y el 10% que contiene la mayoría de las verduras.

Estos alimentos tienen una serie de beneficios para la salud de las personas con o sin diabetes. Las bananas, además de ser ricas en potasio, ayudan a regular el colesterol en sangre; los higos son una importante fuente de fibra y un laxante

natural; las uvas negras, en concreto, son una fuente de resveratrol, un componente con propiedades antioxidantes, que protege la salud cardiovascular.

Con respecto al valor nutritivo total de estas verduras, el maíz dulce encabeza la lista como fuente importante de fibra y **beta carotenos**. El boniato también aporta beta caroteno, pero contiene menos fibra; la patata contiene cantidades mínimas de ambos componentes. Es importante que las personas sean conscientes de que los beneficios para la salud de las patatas (al igual que la mayoría de los alimentos) dependen de la moderación en su consumo y del método de preparación.

Las uvas son una importante fuente de antioxidantes y protegen la salud cardiovascular.

Los alimentos congelados y en lata son igualmente sanos

Éste es un error muy común. Tanto en el caso de los procesos de congelación como de enlatado se pierde valor nutritivo. Asimismo, los aditivos, como el sodio, dañan el equilibrio nutricional de los alimentos. La vitamina C y el ácido fólico son habitualmente los nutrientes más afectados. La fruta fresca y la verdura, por otra parte, siempre que se manipulen y se preparen adecuadamente, conservan su contenido en minerales y vitaminas. Por supuesto, se pueden consumir frutas y verduras congeladas o enlatadas aunque las personas deben ser conscientes de la posible pérdida de nutrientes que se produce.

No se recomienda la fruta deshidratada

Al deshidratar la fruta, la concentración de azúcar aumenta, al igual que su contenido calórico. Si se come fruta seca, se debería

acompañar del consumo de líquidos. Si se consume con moderación y se mastica a conciencia, la fruta deshidratada puede beneficiar a las personas con problemas de sobrepeso porque provoca una sensación de saciedad y reduce el deseo de continuar comiendo.

Las personas con hipertensión deberían evitar ciertas frutas

La fruta fresca y la verdura son fuertes aliados de la regulación de la presión arterial, especialmente las que tienen un alto contenido en potasio y magnesio. Se recomienda enérgicamente a las personas con hipertensión que consuman frutas y verduras crudas todos los días. El ajo, la cebolla y el puerro contienen alicina, un fitoquímico que protege la salud vascular.

Inversión en salud a largo plazo

Está claro que debería animarse a las personas que corren el riesgo de desarrollar afecciones originadas por la obesidad, así como al público en general, a seguir las recomendaciones nutricionales de la OMS, incorporando fruta y verdura frescas en su dieta diaria. Los profesionales sanitarios pueden jugar un importante papel en la mejora de los conocimientos nutricionales de las personas. Quienes trabajan con personas con diabetes tienen la responsabilidad de garantizar que sus pacientes tengan acceso a una información que puede convertirse en medida preventiva clave contra las complicaciones diabéticas.

Cuanto más colores, mayores son los beneficios para la salud humana.

Hay dos conceptos que deberían tenerse presentes cuando se ofrece

educación sobre nutrición sana, ya sea formal o informal. En primer lugar, deberíamos destacar la importancia del colorido. En lo que respecta a la fruta y la verdura fresca, cuantos más colores, mayor será el contenido de nutrientes protectores, y mayores los beneficios para la salud de las personas.

El otro punto importante es el número de raciones. Debería animarse a las personas a que incluyan tres raciones de fruta y una de verduras tanto en la comida como en la cena. Sin embargo, una o dos piezas de fruta y una ración de verdura (cocinada o cruda) es mejor que no consumir estos alimentos en absoluto. Realizar estas modificaciones dietéticas podría requerir cambiar los hábitos alimenticios de toda una vida. Consumir el número recomendado de raciones debería considerarse una meta a largo plazo que puede alcanzarse poco a poco dando pasos fáciles de controlar.

☒ **Viviana Viviant**

Viviana Viviant es nutricionista especializada en el tratamiento de trastornos originados por la obesidad.

Para saber más...

Podrá encontrar los siguientes documentos en www.who.int/dietphysicalactivity

Organización Mundial de la Salud. Fruit and vegetables for health. Organización Mundial de la Salud. Kobe, 2004.

Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Ginebra, 2004.

Organización Mundial de la Salud. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases - Report of the Joint WHO/FAO expert consultation (TRS 916). Organización Mundial de la Salud. Ginebra, 2004.