



El doctor Daniel de Luis, durante su conferencia de ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla, con la periodista y moderadora Ana Santiago al fondo. :: G. VILLAMIL

De Luis: «Los alimentos 'light' son útiles en la dieta del adulto, pero con moderación y ejercicio físico»

Especialista en Nutrición, participó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla

:: A. S.

VALLADOLID. Los alimentos 'light' ganan adeptos; incluso se valoran mejor que los naturales y algunas personas los consideran básicos para mantener un peso correcto. Sin embargo, aunque su consumo puede ser útil en la dieta de los adultos, hay mucho que saber sobre ellos, su publicidad, sus ventajas y también sus riesgos. Todo ello centró ayer la intervención, en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla, del doctor Daniel de Luis Román, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario de Valladolid y director del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de Valladolid.

Así, bajo el título de 'Alimentos light', el salón de actos de Caja EspañaDuro acogió ayer una nueva jornada que se celebró con el patrocinio del Grupo Recoletas, la fábrica de galletas Gullón, la Junta de Castilla y León y la colaboración de la Fundación España-Duro.

Los consumidores que buscan alimentos ligeros en su dieta, lo hacen sobre todo en el caso de los aceites, margarinas, bebidas gaseosas y yogures. Y lo hacen en un mundo que en realidad aporta demasiada información lo que termina por desconcertar. El caso, explicó este especialista en Nutrición, es que la

tasa de crecimiento anual de estos productos es del 10%. Pero ¿qué es un alimento 'light'? Pues el que aporta una «reducción mínima del 30% del valor energético respecto al alimento de referencia; en cuanto a la grasa, menos de tres gramos por porción y, respecto al sodio, una reducción del 25%, menos de 40 miligramos por porción».

Son muy variados los factores que inciden en esta tendencia a consumir alimentos que reducen calorías. Influye la publicidad engañosa, la propia aceptación, los patrones estético o la preocupación por la dieta, entre otros. Este endocrino e investigador expuso los resultados de algunas encuestas que evidencian la identificación de estos alimentos como algo más saludable, con menos

grasas, azúcares y calorías y también con lo natural, hasta confundirse en algunos casos y superar a los naturales como preferibles, en ambos sexos y sobre todo entre los jóvenes.

Este tipo de productos deben –explicó De Luis– responder a una normativa que establece la reducción mínima de azúcar, grasa y otros aportes como las vitaminas y exige un etiquetado en el que debe constar el contenido calórico porcentual del producto ligero y del producto de referencia y que es un alimento 'light' o ligero.

El especialista en Nutrición del Clínico expuso también cómo deben de ser los alimentos modificados en su composición de carbohidratos tales como los cereales –panes, pastas, harinas...– y

otros productos como mermeladas y compotas.

Repasó asimismo Daniel de Luis los edulcorantes, colorantes y preservantes. Así analizó la fructuosa y sus beneficios frente a la sacarosa por su mejor disolución, el resultar más dulce y más sano para los diabéticos; pero, a cambio, puede provocar aumento de la tensión arterial, de lípidos en sangre y ácido úrico. Además, su consumo en frutas y jugos puede ocasionar diarrea a los más pequeños.

En la misma línea, explicó las grasas artificiales como sustitutos para reducir su contenido en el alimento con la ventaja de que dan textura y sabor sin los efectos negativos; pero explica que algunas son inestables al calor y tienen un corto tiempo de vida, entre otras desventajas.

Un aspecto fundamental a la hora de optar por estos productos es el de leer bien el etiquetado y evitar la publicidad engañosa. Y en este sentido, uno de los datos más 'olvidados' en las etiquetas de los productos es poner las calorías por cien gramos o mililitros y no solo, algo muy habitual, hablar de porcentajes de reducción.

«Estos productos no están indicados para los niños y para los ancianos, solo con precaución»

«La comida integral aporta más fibra y baja los niveles de colesterol, pero tiene las mismas calorías que la refinada»

De Luis fue claro en cuanto a si estos productos ayudan a adelgazar: «Sí, pero cumpliendo tres condiciones, que las calorías totales del día sean bajas; dentro de un plan actividad física regular y con un consumo moderado».

Recomendables porque mejoran el tránsito intestinal y contribuyen a reducir los niveles de glucosa y colesterol de la sangre, son los alimentos integrales que aportan más fibra que los refinados, pero el contenido calórico es el mismo. De Luis también desmontó mitos en su intervención como la dieta basada en comer solo fruta o que el aceite de oliva no engorde. «Cualquier dieta que proponga la ingesta de solo un grupo de alimentos, no debe ser tomada en serio», destacó.

También advirtió de que los niños no deben consumir alimentos de este tipo y solo con precaución los ancianos. En la edad adulta es bueno si no se abusa y se lleva una alimentación equilibrada. «La idea que mucha gente tiene es que los productos 'light' adelgazan o lo consideran como alimentos que no engordan prácticamente nada, y llevados de esta creencia los consumen en cantidades excesivas», destaca De Luis.



Público asistente a las jornadas en el salón de actos de Caja EspañaDuro :: G. VILLAMIL