

# ¿Existen los SUPERALIMENTOS?

Fotografía MIRTA ROJO Texto CARMEN LANCHARES

Es uno de los conceptos de *moda en nutrición*. No hay *influencer* que no cuelgue en sus redes sociales unos vistosos menús a base de aguacate, *kale* o quinua, tres de los ingredientes de una lista que casi promete la vida eterna. Pero, ¿qué hay de verdad y de mito detrás de esos saludables bocados de élite? *Los expertos se pronuncian*.

**D**e ellos dicen que si frenan el envejecimiento, que si su potencial antioxidante es capaz de prevenir patologías, que si promueven el buen estado de la microbiota intestinal, que si aumentan la energía o incluso mejoran el rendimiento intelectual... Estas son algunas de las múltiples promesas ligadas a ciertos alimentos —desde el *kale* (anglicismo para la col rizada), el aguacate o la quinua, hasta el té *matcha*, las nueces, el salmón, las semillas de chía o los arándanos— que han adquirido una especie de estatus superior en los lineales de los supermercados y en los platos de quienes están persuadidos del estrecho vínculo entre nutrición, bienestar y salud. Aún reconociéndoles ciertas virtudes, quienes saben más de esto prefieren no utilizar el término superalimento, considerándolo más una moda que una realidad científica. «Si por superalimento se entiende aquel que cubriría todas las necesidades nutricionales, pues esa definición solo la cumple la leche materna, y limitada a los primeros meses de vida, porque no hay un alimento tan completo», argumenta José Miguel Mulet, licenciado en química y doctor en bioquímica y biología molecular por la Universidad de Valencia. Autor también de varios libros de divulgación científica, Mulet considera que esta corriente no tiene ninguna base científica y es más fruto del *marketing*. «No es un término regulado por ley, y por eso mismo incluso podría utilizarlo un producto de bollería industrial —aunque no suele ser el caso— y no pasaría nada». Esto da pie, en opinión de este científico, a que la lista vaya creciendo aleatoriamente. «Por otro lado, como se ponen de moda, suelen ser más caros; pero —advierte— todas las ventajas que aportan se pueden obtener también de otras fuentes. Por ejemplo, ¿significa que antes de que el *kale* entrase en nuestros hogares comíamos mal? Pues no. Es un alimento bueno, pero se puede seguir una dieta equilibrada con y sin él». En su último libro, *¿Qué es comer sano?*, dedica un capítulo a los 'Superalimentos y superdietas y supermitos' donde desmonta

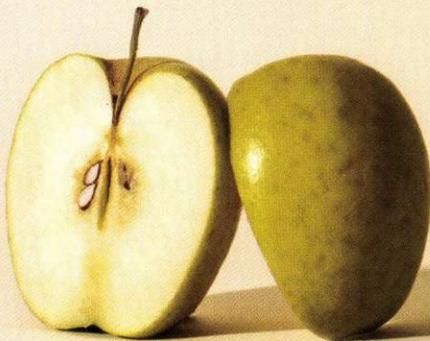
muchas creencias apoyándose en sus conocimientos; aunque, todo hay que decirlo, en general no salen mal parados y se les reconoce su importante cometido en la medida que ayudan a promocionar unos hábitos saludables. «El problema llega cuando se mezclan las cosas y se empieza hablar de que tal o cuál alimento previene o combate el cáncer. Entonces entramos ya en un territorio comanche», comenta Mulet.

Por su parte, Rosaura Leis, coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico de Santiago y Vicepresidenta de la Fundación Dieta Atlántica de la Universidad de Santiago, tampoco es partidaria de utilizar el término superalimento, cuya popularidad, considera, «es una consecuencia del importante papel que la publicidad y las redes sociales otorgan a la alimentación en la calidad de vida». Comparte con Mulet la idea de que si esta moda sirve para incentivar el consumo de verduras o pescados ricos en Omega 3, bienvenida sea. Es más, cree que en determinados casos, existe también una base fisiológica, esencialmente en las frutas o verduras porque tienen una gran cantidad de componentes funcionales; lo que supone que más allá de sus características nutritivas (proteínas, grasas, hidratos de carbono...) poseen cierto efecto sobre el metabolismo y pueden ayudar a controlar los niveles de colesterol, a tener una tensión más baja o incluso mantener el peso corporal.



En: *¿Qué es comer sano?* (Ed. Destino), José Miguel Mulet aborda verdades, dudas y mitos en materia de nutrición.

**F**undamentalmente, continúa Leis, son productos que cuentan con ingredientes probióticos —gérmenes vivos que colonizan la microbiota intestinal, con una acción sobre la salud y el bienestar— y prebióticos, que crean un ambiente intestinal favorable para que se produzca dicha colonización». Dicho esto, la doctora Leis considera el fenómeno de los superalimentos como una reacción ante la preocupación por la dieta occidental industrializada —en la que predominan la comida rápida o los productos manufacturados, ricos en grasas saturadas, trans y azúcares simples, y pobres en fibra u Omega 3— →



**Mapa de la supercosmética.** De izda. a dcha., **L:A Bruket** serum con brócoli (45 €, en Isolée); **La Prairie** Swiss Cellular Age Management Balancer, loción regeneradora con células madre de manzana (93 €); **Kosé** Crema reafirmante con soja Cell Radiance (92 €). **Comfort Zone** crema corporal Body Active Cream, con té *matcha* (57 €); **Perricone MD** Concentrado Chia Serum (84 €); **L'Oréal Paris** gotas iluminadoras con coco Wake up and Glow (12,95 €); **Sisley** Tratamiento para el escote Phytobuste Decolleté, con extracto de nuez (209 €); **Lancôme** contorno de ojos Energie de Vie; **Skinfood** mascarilla Avocado Soup Sleeping Pack, con aguacate (12,50, en Sephora); **Youth to the People** limpiadora facial con *kale*, té verde y espinacas Kale + Green Tea Spinach Vitamins (29,90 €, en Sephora); **Wella Invigo** Nutri-Enrich, champú con bayas de Goji (14,40, en peluq.); **Caudalie** serum antimanchas con aceite de oliva Vinoperfect (47 €, en farm.); **Natura Siberica** reparador de puntas Oblepikka, con Omega 3 (15,95 €); **Kevin.Murphy** mascarilla capilar con quinua Young Again (38 €).

y que ha ido ganando terreno a la dietas mediterránea y atlántica, con más elementos funcionales». Otra cosa, apunta esta experta en nutrición, es declarar que un alimento concreto tenga un efecto preventivo sobre determinada patología o se le llegue a atribuir incluso propiedades curativas. Según la doctora, esas afirmaciones, no avaladas por ensayos clínicos y muchas veces aireadas a la ligera en las redes sociales, pueden llevar a conductas alimentarias de riesgo. «Hay una parte importante de la población que ha eliminado el gluten de su dieta sin haber sido diagnosticada de celiaquía, de intolerancia a dicha proteína o alergia al trigo. También hay un porcentaje relevante de gente que está reduciendo el consumo de los productos lácteos en base a publicidades que tampoco están apoyadas en evidencias científicas y que atribuyen a la leche la culpa de catarros en los niños o intolerancias no diagnosticadas. Y el tema es que cuando suprimimos de nuestra dieta un alimento, paradójicamente, el riesgo de desarrollar una intolerancia o una alergia al mismo aumenta», advierte.

**S**i los superalimentos están ahora en boca de todos es porque forman parte indisoluble del tan ponderado estilo de vida *healthy*, muy ligado, por otra parte, al vegetarianismo (y sus distintas versiones: el veganismo, frutarianismo o el crudiveganismo). Nada que objetar, *a priori*, siempre que prime la sensatez y el conocimiento. «Sin embargo, como toda dieta restrictiva o apoyada en solo un grupo de alimentos, por muy buenos que sean estos productos, puede desembocar en carencias nutricionales», apunta Rosaura Leis. En este sentido, Mulet afirma en su libro que este tipo de alimentación

**«El fenómeno de los superalimentos surge ante la preocupación por la dieta occidental industrializada, y que ha ido ganando terreno a las dietas mediterránea y atlántica»**

ROSAURA LEIS

evita muchos de los problemas de las dietas ricas en carne, al tener menos grasas saturadas, al tiempo que implica una reducción de la ingesta de azúcares simples y calorías. No obstante, no todo son bondades, porque también puede provocar otros problemas, como la falta de vitamina B12 o de yodo. Es más, explica el autor, «a largo plazo puede incidir en la aparición de otros problemas menos conocidos, por ser más infrecuentes» y argumenta que los vegetales son ricos en ácidos insolubles como el ácido oxálico o ascórbico, los cuales pueden precipitar en el riñón y formar cálculos o piedras renales. Igualmente, amparada en esa idolatría a frutas y verduras hace un tiempo surgió una nueva moda: la de las dietas *detox*. Estas, declara Mulet, asumen que nuestro cuerpo acumula toxinas y que, tomando determinados zumos de frutas y verduras, se purifica. Y critica que se juegue con lo que llama el *marketing* del miedo, cuyo fin es asustar para vender posteriormente una solución. «Si tu cuerpo está intoxicado no tienes que tomarte un zumo, sino hacerte un lavado de estómago», comenta con sarcasmo, al tiempo que cuestiona otro de los conceptos que suelen acompañar a los superalimentos: ecológico. «Las propiedades nutricionales entre un tomate de agricultura ecológica y otro de cultivo convencional son prácticamente las mismas. Si se opta por el primero por cuestiones filosóficas, muy bien, pero pensar que es más sano por no llevar pesticidas, no tiene sentido, porque se utilizan, aunque sean naturales. Es más —añade—, el problema de la agricultura ecológica es que al emplear abonos de origen animal está siendo fuente de ciertas alertas alimentarias, como se demostró en la famosa crisis del pepino de hace años». E invita a los consumidores a comer más frutas y verduras y a dejar de preocuparse por los 'apellidos' que llevan esos alimentos ● C.L.

Esencial para la vida, el agua está siendo también objeto de los vaivenes de la moda. El último fenómeno del que se habla es el del *agua cruda*.

## BEBER DE LAS FUENTES

**E**n inglés se la conoce como *raw water* y hace referencia al agua que se obtiene y envasa directamente del manantial, sin filtrar ni tratamientos químicos de ningún tipo. Este movimiento, nacido en la costa oeste norteamericana, también se ha convertido en un fenómeno viral y se alinea con la tendencia de los llamados alimentos antiprogreso. «El agua sin procesar contiene



microorganismos que pueden producir infecciones y algunos minerales que pueden ser tóxicos lo que reduce las condiciones de seguridad», explica el doctor Ramón Cisterna, presidente de la Asociación de Microbiología y Salud (AMYS) y que señala que puede contener bacterias como *E. coli*, salmonela, protozoos y amebas. Según este especialista, quienes optan por su consumo tienen la falsa creencia de que contiene minerales beneficiosos para la salud, pero esas sustancias pueden obtenerse por otras vías, sin necesidad de poner en riesgo la salud. «La potabilización, la pasteurización y el procesamiento general de los alimentos han permitido, junto a las vacunas, el aumento de la supervivencia de la especie humana» ●