

La pirámide nutricional se tambalea

Expertos censuran la incorporación de los suplementos alimenticios

■ **AIENDE S. JIMÉNEZ**

SAN SEBASTIÁN. La pasada semana, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) publicó la nueva pirámide de alimentación saludable, que presenta novedades llamativas que han dado mucho de qué hablar. Por un lado, se incluyen actitudes y conductas como el ejercicio físico, el equilibrio emocional o las técnicas culinarias saludables. Por otro, aparecen por primera vez los suplementos nutricionales en la cúspide. Esta guía alimentaria ha provocado las críticas de muchos expertos del sector nutricional, que siguen pensando que se trata de una pirámide obsoleta, a la que le faltan y le sobran piezas a partes iguales.

El elemento que más controversia sigue provocando es el mantenimiento del alcohol, en un consumo opcional, moderado y responsable. «En esta guía sobra el alcohol», señala Eider Sánchez, Dietista Nutricionista de Policlínica Gipuzkoa. «No tiene beneficios para la salud. A nivel social su consumo está muy interiorizado, pero no debería estar incluido en la pirámide. Los antioxidantes que puede aportarnos por ejemplo el vino podemos obtenerlos de otros alimentos sin necesidad de ingerir alcohol», señala.

Mitos como que un vaso de vino en la comida es bueno para el corazón o que la cerveza es saludable están aún muy extendidos. Para la Dietista Nutricionista Gabriela Uriarte la presencia de la cerveza y del vino en esta pirámide resulta «vergonzoso». «Lo que provoca es que la gente siga creyendo que no hace daño y, no nos olvidemos, el alcohol es hepatotóxico». Uriarte critica también la medida de consumo recomendada. «¿Qué es moderado? Todos los pacientes a los que pregunto por su consumo de alcohol me contestan que 'lo normal'. Son términos ambiguos que no deberían utilizarse desde la salud pública», apunta.

Una de las novedades más criticadas por parte de los expertos es la incorporación de los suplementos nutricionales en la cúspide de la pirámide. «No son alimentos, por lo que están fuera de lugar en una guía de alimentación», apunta Sánchez, quien considera que a pesar de que se detalla que se trata de una «opción

Nueva pirámide alimentaria



GRÁFICO ISABEL TOLEDO

tiendan que el sistema más efectivo para prevenir las enfermedades son las vacunas. Otra cosa es que en algún caso pueda haber problemas con algunas sustancias que se le agregan o vienen con las vacunas que causen efectos secundarios. Pero es como si no te gustara el color la carrocería de tu coche. Lo importante es que el freno funcione. He luchado toda la vida contra las vacunas biológicas, pero considero que cumplen una función importantísima hasta que lleguen estos desarrollos a su plenitud. Soy un defensor a ultranza de las vacunas, independientemente de que las actuales puedan tener algún problema secundario.

– **Su laboratorio, que está en el Amazonas, permaneció cerrado cuatro años y medio hasta hace poco por la denuncia de un grupo animalista. ¿Qué pasó?**

– Me denunciaron por tráfico ilegal de los monos aotus. Yo trabajo en Leticia, en mitad de la selva, a 320 metros de la frontera con Brasil y Perú. Fui acusado de traficar con monos de Perú. Al final me tocó pedir que el Gobierno de Colombia hiciera un estudio, que costó un millón de euros y que tardó cerca de cuatro años, en el que a través de ADN se demostró que tales micos peruanos eran también colombianos, y que no había tráfico ilegal. Mientras tanto, las multinacionales farmacéuticas establecieron cinco sitios de trabajo con esos monos cerca de nuestro laboratorio.

– **Usted ha recibido muchos aplausos pero también le han llamado de todo. ¿Se siente una especie de quijote?**

– No, simple y llanamente soy una persona congruente con lo que creo, y lo que creo es que la ciencia tienen que estar al servicio de la humanidad, no de los intereses de unos pocos. No he cambiado, y no voy a cambiar. ¿Por qué demonios si una vacuna vale diez centavos de euro tiene que costar 50 euros? Eso no lo entiendo. Me dicen que es la economía de mercado... Que ganes diez veces, que pases de diez céntimos a un euro es legítimo; que pases a cinco euros, 50 veces más, aún lo entiendo, pero 50 euros... Aquí alguien anda mal, y no soy yo.

– **Ha recibido muchos galardones, como el premio Príncipe de Asturias. ¿Le quita el sueño el Nobel?**

– No, no me lo quita. Es lo que menos me preocupa.

– **¿Hay vacuna para este mundo en el que se comenten tantas atrocidades?**

– Más que molestarme, me duele el Brexit. Me imaginé una Europa unida como continente, para que luego hicieran lo mismo Asia, América Latina y paulatinamente se fueran organizando como humanidad esos núcleos. Me duele no verlo y es por la imbecilidad de algunos que miran más por sus intereses personales que por los universales. Es que el Brexit puede hacer daño a dos o tres generaciones más, que es lo que me preocupa. Siempre puse como ejemplo la Unión Europea. La especie como tal tiene que sobrevivir unida.

individualizada», es un término que «lleva a confusión. Parece que la suplementación queda en manos de los ciudadanos y no de los profesionales, que son quienes lo recetan». Uriarte recuerda que «no necesitamos suplementos en nuestra alimentación, salvo en casos concretos como embarazos o periodos de lactancia».

Esta pirámide, elaborada con la colaboración de más de cien expertos en alimentación y salud pública, mantiene en su cima productos como la bollería, el azúcar, las chuches o las patatas fritas. En el segundo escalafón aparecen el chorizo, la morcilla y las carnes procesadas. Todos ellos enmarcados dentro de una «ingesta ocasional y moderada». «En una pirámide de alimentación saludable tienen que aparecer alimentos que

lo sean. Y estos no lo son», señala Gabriela Uriarte, que aclara que aunque en la práctica «no pasa nada por comer un trozo de chorizo o un pedazo de tarta de vez en cuando», no se pueden incluir como alimentos «aconsejados desde la salud pública».

Para Eider Sánchez el problema también radica en que estos productos están colocados de tal manera «que son lo primero que se ve al observar la pirámide», una manera «innecesaria» de incentivar su consumo.

Los integrales, aplaudidos

Pero no todo han sido críticas. La nueva guía también ha recibido el beneplácito de los dietistas nutricionistas en algunos aspectos como la aparición, por primera vez, de los cereales integrales como base de una alimentación saludable. «Aunque me falta más presencia para las legumbres y los frutos secos. También me parece adecuado que se especifique que el consumo de pan, la pasta o el arroz depende del grado de actividad física, porque nuestro estilo de vida es mucho más sedentario que antes», apunta Eider Sánchez.

La pirámide ha dado la bienvenida a ciertas conductas para mantener una vida saludable, como tener una actividad física diaria de 60 minutos, mantener un equilibrio emocional o utilizar técnicas culinarias saludables, como la cocina al vapor. «Todo eso está muy bien, sobre todo por el hecho de incidir en el ejercicio físico, pero al fin y al cabo resultan elementos distractores dentro de una tabla alimentaria que no está bien planteada», opina Gabriela Uriarte, que cree que esta guía resulta tan confusa que acaba «desinformando» a la población. «No podemos olvidar que es un elemento educacional, una herramienta de salud pública», recuerda.

Ambas profesionales coinciden en que se trata de una guía «obsoleta» y que provoca «confusión» en la ciudadanía. «A la hora de hacer dieta, cada caso debe ser individualizado en base a las características de cada persona», apunta Eider Sánchez. Para Gabriela Uriarte, la pirámide española sigue siendo un elemento «corrompido por los intereses de la industria alimentaria».

LAS OPINIONES

Gabriela Uriarte
Dietista Nutricionista

«La pirámide nutricional española está corrompida por los intereses de la industria alimentaria»

Eider Sánchez
Dietista Nutricionista

«Sobran el alcohol y los suplementos, y falta más presencia para legumbres y frutos secos»

El Gobierno Vasco destaca el valor de la alimentación como «territorio de oportunidad»

■ **DV**

SAN SEBASTIÁN. La alimentación es «un territorio de oportunidad», de ahí que se haya convertido en una prioridad dentro del sector primario para el Gobierno Vasco. Así lo destacó ayer la consejera de Desarrollo Económico e Infraestructuras del Gobierno Vasco, Arantxa Tapia, durante la inauguración en

el Kursaal de Donostia de una jornada de trabajo en la que se reunieron diferentes agentes de la cadena de valor de la alimentación y de la administración. El objetivo es iniciar un proceso participativo y colaborativo que culminará con el plan de gastronomía y alimentación de Euskadi, que se presentará este verano.

El Gobierno Vasco ha optado por la alimentación como sector prioritario dentro de la estrategia de especialización inteligente RIS3 Euskadi, teniendo en cuenta sus importantes posibilidades de desarrollo, su capacidad de crear nuevos productos y modelos de negocio, de generar actividad económica, así como de atraer inversión y turismo.

En su intervención, Tapia señaló que «la alimentación es un territorio de oportunidad donde se está produciendo un cruce de sectores tradicionales con nuevas tecnologías convergentes y que debe ser abordado desde estrategias y proyectos de colaboración entre los diferentes agentes de la cadena de valor, desde el sector productor hasta la gastronomía». Así, destacó el papel «primordial» de los actores gastronómicos para que «acerque a la sociedad la realidad del sector alimentario vasco y la importancia del consumo de los productos locales».