

Nutrición en adultos

03 March 2006

Introducción

Todos los días nos bombardean con mensajes sobre nutrición y salud, y un montón de preocupaciones sobre el estilo de vida y la dieta que parecen interminables. Comer sano y llevar un estilo de vida saludable no sólo es importante para nuestro aspecto, sino también para sentirnos bien y poder disfrutar de la vida. Es importante tomar las decisiones adecuadas con respecto a nuestro estilo de vida, seguir hábitos alimentarios saludables y hacer ejercicio habitualmente, para poder aprovechar al máximo lo que la vida nos puede ofrecer. Además, optar por decisiones inteligentes en cuanto a la alimentación durante los primeros años de vida y a lo largo de la edad adulta, también puede ayudarnos a reducir el riesgo de ciertas afecciones como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis.

Factores clave para una dieta sana

1. Disfrutar de una amplia variedad de alimentos

Este concepto es el mensaje sobre salud que más se repite en todo el mundo en las recomendaciones dietéticas. Necesitamos más de 40 nutrientes diferentes para gozar de una buena salud y no existe un sólo alimento que pueda proporcionarnos todos ellos. Por este motivo, es necesario consumir una amplia variedad de alimentos (entre ellos, frutas, verduras, cereales y grano, carnes, pescado y aves de corral, productos lácteos y grasas y aceites) para gozar de una buena salud, y disfrutar de todos ellos como parte de una dieta sana.

Algunos estudios han relacionado la variedad en la dieta con la longevidad. En cualquier caso, si se opta por una alimentación variada se podrá disfrutar más de las comidas y los tentempiés.

2. Comer con regularidad

Comer es uno de los grandes placeres de la vida y es importante tomarse tiempo para parar, relajarse y disfrutar de las horas de la comida y de los tentempiés. Si se programan las horas de la comida, es más fácil garantizar que no se salta ninguna comida, lo cual tendría como consecuencia una falta de nutrientes, que normalmente no se compensa en comidas posteriores. Esto es especialmente importante en el caso de niños en edad escolar, adolescentes y ancianos.

El desayuno es especialmente importante, ya que ayuda al cuerpo a ponerse en marcha y proporciona la energía necesaria después del ayuno nocturno. Además parece ser que el desayuno ayuda a controlar el

peso. Todas las horas de la comida nos ofrecen la oportunidad de relacionarnos con amigos y familiares. Así que, ya sea con tres comidas principales o con seis comidas pequeñas o tentempiés, el objetivo es escoger opciones que sean sanas y apetecibles.

3. Equilibrio y moderación

Equilibrar el consumo de alimentos significa ingerir lo suficiente, pero no demasiado, de cada tipo de nutriente. No hay por qué eliminar de la dieta nuestros alimentos favoritos, si el tamaño de las raciones que consumimos es razonable. No hay alimentos "buenos" o "malos", son las dietas las que son buenas o malas. Cualquier alimento puede ser adecuado para llevar un estilo de vida sano, siempre que se tenga en cuenta la moderación y el equilibrio.

Consumir cantidades moderadas de todo tipo de alimentos, puede ayudar a controlar la ingesta energética (las calorías) y a garantizar que no se comen cantidades excesivas de un alimento o componente alimenticio determinado. Si se decide comer un tentempié rico en grasas, habrá que escoger una opción con menos grasas para la próxima comida. Algunos ejemplos de raciones aceptables son 75-100 gramos de carne (del tamaño de la mano), una pieza de fruta, 1/2 taza de pasta cruda o una bola de helado (50g). Una forma práctica de controlar las raciones es consumir comidas precocinadas, ya que en el envase se indica su valor energético (las calorías) .

4. Mantener un peso corporal saludable para sentirse bien

El peso adecuado varía según las personas y depende de muchos factores, como el sexo, la altura, la edad y los factores hereditarios.

El exceso de grasa corporal se produce cuando se comen más calorías de las que se necesitan. Este exceso de calorías puede provenir de diferentes fuentes - proteínas, grasas, carbohidratos o alcohol - pero las grasas son la fuente más concentrada de calorías.

La actividad física es una buena forma de incrementar el gasto de energía (calorías) y además ayuda a sentirse mejor. El mensaje es simple: si se está aumentando de peso, hay que comer menos y ser más activo.

5. Don't forget your fruits and vegetables

Muchos europeos no cumplen las recomendaciones de consumir al menos cinco raciones de frutas y verduras al día. Varios estudios han demostrado que existe una relación entre el consumo de estos alimentos y el descenso del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. El comer más de frutas y verduras puede contribuir a mejorar también la presión arterial. Se puede consumir la cantidad de frutas y verduras frescas que se desee porque constituyen una buena fuente de nutrientes y

en su mayoría son, por naturaleza, bajas en grasas y calorías.

Los nutricionistas están prestando mucha más atención a las frutas y las verduras, ya que se consideran "paquetes" de nutrientes y otros constituyentes que son saludables para los seres humanos. La "teoría antioxidante" se centra en el papel de los micronutrientes que se encuentran en las frutas y las verduras, como las vitaminas C y E, así como algunas otras sustancias protectoras. Se ha constatado que los carotenos (beta-caroteno, luteína y licopeno), los flavonoides (compuestos fenólicos que son comunes en las frutas y verduras de consumo habitual, como manzanas y cebollas, bebidas derivadas de plantas como el té, el cacao y el vino tinto) y los fitoestrógenos (principalmente los isoflavones y los lignanos), son beneficiosos para la salud humana.

6. Basar la dieta en alimentos ricos en carbohidratos

La mayoría de las directrices dietéticas recomiendan que al menos el 55% de las calorías totales de la dieta diaria provengan de los carbohidratos. Esto quiere decir que más de la mitad de nuestra ingesta alimenticia diaria debería consistir en alimentos ricos en carbohidratos, como los cereales, las legumbres, las judías, las frutas y las verduras. Si se consume pan integral, pasta y otros cereales se incrementará el consumo de fibra.

Aunque el cuerpo trata de la misma forma todos los carbohidratos, sea cual sea su origen, normalmente los carbohidratos se dividen en "simples" y "complejos". Los carbohidratos complejos de origen vegetal se denominan almidón y fibras, y se encuentran por ejemplo en los granos de cereales, las verduras, el pan, las semillas, las legumbres y las alubias. Estos carbohidratos están constituidos por largas cadenas de varios carbohidratos simples unidos.

Los carbohidratos simples (a veces llamados azúcares) se encuentran por ejemplo en el azúcar refinado, las frutas, las golosinas, las mermeladas, los refrescos, los zumos de fruta, la miel, las gelatinas y los almíbares. Tanto los carbohidratos complejos como los simples proporcionan la misma cantidad de energía (4 calorías por gramo) y ambos contribuyen al deterioro de los dientes, especialmente cuando no se tiene una buena higiene bucal.

7. Beber muchos líquidos

Los adultos necesitan beber al día por lo menos 1,5 litros de líquido, e incluso más, si son físicamente activos. El agua es una buena fuente de líquido, pero la variedad también puede ser agradable y saludable. Se pueden escoger líquidos alternativos, como zumos, refrescos, té, café y leche.

8. Grasas con moderación

La grasa es esencial para gozar de una buena salud. Las grasas proporcionan una fuente de energía

inmediata, y gracias a ellas el cuerpo puede absorber, hacer circular y almacenar, las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Los alimentos ricos en grasas son necesarios porque aportan los "ácidos grasos esenciales " que el cuerpo no es capaz de fabricar. Por ejemplo, el pescado rico en aceite y los suplementos de aceite de pescado son buenas fuentes de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (n-3 PUFAs), ácido alfa-linolénico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenóico (DHA) . Éstos se deben consumir en la dieta, junto con los ácidos grasos poliinsaturados omega-6 (n-6 PUFAs), como el ácido linoléico y el ácido araquidónico (AA).

Pero, el consumo excesivo de grasas, especialmente grasas saturadas, puede tener efectos adversos en la salud, como sobrepeso, colesterol alto, y el aumento de riesgo de padecer enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

El mejor consejo para llevar una dieta sana, es limitar la cantidad de grasas en la dieta, especialmente de grasas insaturadas, pero no eliminarlas completamente. La mayoría de las recomendaciones dietéticas aconsejan que menos del 30% del la ingesta total de calorías diaria provenga de las grasas y menos del 10% de grasas saturadas.

9. Moderar el consumo de sal

La sal (NaCl) está compuesta por sodio y cloruro. El sodio es un nutriente que se encuentra presente de manera natural en muchos alimentos. Ambos son importantes para ayudar al cuerpo a mantener el equilibrio de fluidos y para regular la presión arterial.

En la mayoría de la gente, el exceso de sodio es eliminado por el cuerpo, pero en algunas personas puede provocar un aumento de la presión arterial. La disminución de la cantidad de sal en la dieta de aquellos que son sensibles a la sal, puede reducir el riesgo de tener una presión arterial alta. La relación entre el consumo de sal y la presión arterial todavía no está del todo clara, y las personas con este problema deberían consultarlo con su médico.

10. Empezar ahora - e introducir cambios de forma gradual

Si se introducen cambios de manera gradual, como comer una fruta o una ración más de verduras cada día, reducir los tamaños de las raciones, o subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor, es más fácil mantener dichos cambios.

¿Por qué es también importante la actividad física?

El consejo de aumentar la actividad física está estrechamente relacionado con las recomendaciones generales para llevar una vida saludable, ya que afecta al equilibrio energético y al riesgo de padecer enfermedades asociadas al estilo de vida. En los últimos años, varios informes han destacado la importancia de realizar una actividad física moderada para gozar de una buena salud. Dichos informes

señalan que realizar alguna actividad física durante al menos 30 minutos al día reduce el riesgo de desarrollar obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión y cáncer de colón, todas las cuales constituyen las principales causas de morbilidad y mortalidad en Europa. Además, tanto en niños como en adultos, la actividad física se relaciona con una mejor flexibilidad corporal, resistencia aeróbica, agilidad y coordinación, con el fortalecimiento de los huesos y los músculos, con la reducción de los niveles de grasa corporal, el nivel de lípidos en sangre y la presión arterial, y la reducción del riesgo de fracturas de cadera en mujeres. La actividad física ayuda a sentirse mejor físicamente y fomenta una actitud mental más positiva.

Se debe aumentar el nivel de actividad física según la edad, y se recomienda que los adultos realicen actividades físicas durante al menos 30 minutos diarios durante casi todos los días de la semana.

¿Qué colectivos tienen la responsabilidad de fomentar estilos de vida sanos?

La responsabilidad de fomentar dietas saludables y aumentar los niveles de actividad física debería incluir la participación activa de varios colectivos, incluyendo los gobiernos, los profesionales de la sanidad, la industria de la alimentación, los medios de comunicación y los consumidores. Fomentar dietas saludables que sean bajas en grasas, altas en carbohidratos complejos y que contengan grandes cantidades de frutas y verduras frescas, así como la práctica regular de actividades físicas es una responsabilidad compartida.

En última instancia, son los consumidores los que escogen los alimentos que comen y un gran número de factores influyen en sus elecciones, como la calidad, el precio, el sabor, la costumbre, la disponibilidad y la conveniencia. Hay factores que pueden contribuir a mejorar las costumbres nutricionales y la salud de la población, como educar a los consumidores, desarrollar e implementar directrices dietéticas, incluir en el etiquetado de los alimentos sus propiedades nutritivas, incluir asignaturas sobre nutrición en los colegios, y aumentar las oportunidades de realizar actividades físicas.

Bibliografía

1. Food and Agriculture Organisation of the United Nations (1997). Getting the best from your food. Rome.
2. Hu, F. B.; Rimm, E. B.; Stampfer, M.J., Ascherio, A., Spiegelman, D., Willet, W.C., (2000). Prospective study of major dietary patterns and risk of coronary heart disease in man. American Journal of Clinical Nutrition, 72:912-921.
3. Johnson, R. K. (2000). The 2000 Dietary Guidelines for Americans: foundation of US nutrition policy. British Nutrition Foundation Bulletin, 25:241-248.
4. Office of Population Censuses and Surveys (1994). General Household Survey. HMSO, London.
5. Richardson, D. P. (2000). The science behind wholegrain and the reduced risk of heart disease and cancer. British Nutrition Foundation Bulletin, 25:353-360.
6. Stamler, J.; Neaton, J. D. and Wentworth, D. N. (1989). Blood pressure (systolic and diastolic) and risk of fatal coronary heart disease. Hypertension, 13(suppl. 5):2-12.
7. World Health Organisation (1989). MONICA Project: risk factors. International Journal of Epidemiology, 18(suppl. 1):S46-S55.

8. World Health Organisation (1995). Epidemiology and prevention of cardiovascular diseases in elderly people. WHO Technical Report Series 853, Geneva.
9. World Health Organisation (1996). Hypertension Control. WHO Technical Report Series 862, Geneva.