

La nueva pirámide alimenticia: más cereales integrales y hábitos saludables

Elaboran la primera guía de alimentación saludable avalada por todas las sociedades científicas de atención primaria

ELISA ÁLVAREZ
SANTIAGO / LA VOZ

Ha contado con el consenso de todas las sociedades científicas de atención primaria. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha elaborado una guía de alimentación saludable en la que se recogen todas las recomendaciones nutritivas, de preparación, e incluso las interacciones de algunos fármacos con los alimentos. Y como punto de partida se sitúa la nueva pirámide alimenticia, diferente a la que hace décadas los niños estudiaban en su clase de ciencias. Primero, porque en la base no hay alimentos, sino hábitos. Entre cuatro y seis vasos de agua al día, 60 minutos de actividad física, técnicas culinarias saludables o equilibrio emocional. Después, los cereales y las legumbres tiernas como base de la alimentación. Pero en este punto hay un cambio importante respecto a lo que ocurría años antes. Y es que los expertos sitúan solo cereales integrales o pan de grano entero. «El cereal, lo más integral posible. El refinado se hace por su sabor y porque tiene un período de caducidad mayor,

El nuevo esquema de los expertos

Frecuencia de consumo
Diario Ocasional

GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL



Y además, en la base...

- Hacer entre 3 y 5 comidas al día en horarios regulares
- Beber entre 4 y 6 vasos de agua al día
- Utilizar técnicas saludables de cocina
- Intentar cocinar y comer en compañía
- Realizar 60 minutos diarios de actividad física
- Intentar mantener un equilibrio emocional
- Seguir una dieta basada en la variedad y los alimentos de cercanía

LA VOZ

pero el pan blanco es solo energía, mientras que el de masa madre y grano entero es un alimento probiótico per se, genera valor añadido», explica Javier Aranceta, coordinador de la guía y presidente del comité científico de la SENC.

Otro cambio en relación a la pirámide es que las carnes rojas suben, es decir, debe reducirse su frecuencia, así como los ultraprocesados, que están en la cúspide. Diferentes son carnes blancas como pavo o conejo, que se sitúan al lado de los lácteos y el pescado. El cerdo, aclara Aranceta, es carne roja, aunque el solomillo podría considerarse blanca por su composición. Pero no todas las carnes son iguales. Aranceta pone un ejemplo, «un jamón de bellota cien por cien es un olivo con patas». Con esta afirmación, el profesional hace hincapié en la importancia de la alimentación de los animales que comemos, «todo lo que sea hu-

manizar la agricultura para que su alimentación sea mejor va a mejorar la composición». Incluso en el caso de los ultraprocesados, el coordinador de la guía no demoniza. «Si se hiciesen mejor, aunque costasen algo más, no serían tan malos». En cuanto a las legumbres, cobran importancia en la pirámide, colocándose al nivel de lácteos y pescado.

Las recomendaciones de los médicos son claras, más tiempo comprando y en la cocina implican menos tiempo en el ambulatorio. Y añade Aranceta una frase de Hipócrates de Cos, «que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento». España, no obstante, puede presumir de dieta. Un informe de la Fundación Bloomberg refleja que es el estado más saludable del mundo, y un artículo de la prestigiosa revista científica *Lancet*, publicado en abril, destaca que las dietas más protectoras de la salud son la francesa, la italiana y la españo-

la. España tiene la menor mortalidad estandarizada por cien mil habitantes atribuible a la dieta.

Estos son los claros de la alimentación, pero también hay oscuros, fundamentalmente la obesidad, que en Galicia alcanza al 25 % de la población adulta. La guía se dirige a los profesionales de la atención primaria, y Aranceta asegura que el próximo paso será ofrecerles una app para el móvil en la que puedan consultar los contenidos de la guía e incluso actualizarlos.

Interacción con fármacos

Otro de los capítulos de la guía se refiere a la interacción que hay entre determinados fármacos y alimentos. No es que sean incompatibles, pero debe cuidarse y consultarse su relación. Y entre ellos destaca el zumo de pomelo, que interacciona con multitud de medicamentos, como algunos antihistamínicos, antidepresivos, antimicóticos o antivirales.

ESTUDIO

Saltarse el desayuno tiene un componente genético

Un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* ha relacionado seis variantes en genes con saltarse el desayuno, por lo que, por primera vez, se demuestra un componente genético en este hábito. La investigación ha determinado también que omitir la primera comida del día es causa de obesidad y no consecuencia. EFE

ONCOLOGÍA

El olfato de los perros, eficaz para detectar el cáncer de pulmón

Una investigación estadounidense ha demostrado que el olfato de los perros puede tener una precisión del 97 % en la detección del cáncer de pulmón, el más mortífero de todos, tanto en mujeres como en hombres, por el que más de 200.000 personas fallecen anualmente en EE. UU. «Todavía hay mucho trabajo por delante, pero estamos avanzando bien», ha señalado Thomas Quinn, principal autor. E.P.



El director de la DGT afirmó que «es peligrosísimo». ÓSCAR CELA

SEGURIDAD VIAL

La DGT no contempla de momento prohibir fumar al volante

El director de la Dirección General de Tráfico (DGT), Pere Navarro, aseguró ayer que en la agenda de la DGT no está prohibir fumar al volante, aunque es un comportamiento «peligrosísimo» y constituye una distracción. Navarro recordó que actualmente tirar colillas sí se sanciona con un mínimo de 200 euros y hasta 4 puntos de carné. E.P.

PEREGRINACIÓN

La Liga Reumatológica camina para apoyar la investigación

La Liga Reumatológica Galega organiza un peregrinaje el sábado desde el Monte del Gozo hasta la Plaza del Obradoiro a las 11.00 h en apoyo del Grupo de Patología Musculoesquelética del Instituto de Investigaciones Sanitarias de Santiago (IDIS), que ha identificado efectos prometedores frente a la artrosis en cuatro fármacos utilizados en la actualidad en el área de la neurología. LVG

Implantan con éxito por segunda vez en España un corazón artificial completo, en el Hospital de Bellvitge

REDACCIÓN / LA VOZ

El programa de asistencia circulatoria mecánica del Hospital Universitario de Bellvitge, el más activo de España en implantación de corazones artificiales, ha dado un nuevo paso adelante con la implantación de su primer corazón artificial total. Se trata de una intervención muy excepcional en España, donde hasta ahora solo se había introducido un dispositivo de las mismas características con éxito.

El paciente, que recibió el implante mecánico el pasado 26 de mayo, es un hombre de 30 años con fallo de los dos ventrículos del corazón e hipertensión pulmonar, afectaciones que le impedirían recibir un trasplante de corazón o una asistencia ventricu-



Experiencia.

El jefe del Servicio de Cirugía cardíaca, Albert Miralles, lidera un equipo de cirujanos y cardiólogos expertos en insuficiencia cardíaca avanzada y trasplante.

lar mecánica (corazón artificial que solo sustituye la función de uno de los dos ventrículos). Ante esta situación, y dada la extrema gravedad de su estado, se le indicó la implantación, con carácter temporal, de un corazón artificial total (modelo SynCardia).

En una intervención quirúrgica de alta complejidad, los ciruja-

nos retiraron los dos ventrículos del corazón del paciente —dejando intactas las aurículas, la aorta y la arteria pulmonar—, implantaron en su lugar las conexiones para el corazón artificial, y colocaron el nuevo dispositivo, que incluye dos ventrículos artificiales que sustituyen a los extirpados. El sistema implantado se conecta

mediante dos tubos a una consola portátil externa. Los impulsos que se generan en la consola externa se transmiten por un sistema de aire y vacío a los ventrículos artificiales que activan el mecanismo de bombeo de la sangre.

El primer implante de un corazón artificial total en España fue realizado en diciembre del 2016 por la Clínica Universitaria de Navarra a un paciente de 47 años que llevaba un año en lista de espera de un trasplante, debido a la dificultad para encontrar un donante adecuado. En Europa el corazón artificial solo se usa como solución intermedia a un trasplante, mientras que en Estados Unidos la indicación ya se está valorando como terapia definitiva.