



Una frutera atiende a una cliente en un puesto del mercado de O Calvario. | Alba Villar

Los endocrinos alertan de la 'fiebre de la proteína' que ha llegado al súper

Los especialistas recelan del consumo de suplementos proteicos y advierte de que muchos productos son «productos ultraprocesados con azúcar y grasas»

NIEVES SALINAS
Madrid

Arranca el año y, como siempre, los buenos propósitos: hacer más deporte, frecuentar el gimnasio y, por supuesto, volver a las rutinas alimentarias, comer sano y bien, para perder los kilos ganados en las fiestas. «Solemos pasar del 'todo vale' navideño al 'ahora me castigo'. Y ahí empiezan los problemas», resume la doctora María Riestra Fernández, del Comité Gestor del Área Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) sobre la forma en la que nos enmendamos en los primeros días de enero. La especialista, además, aprovecha para advertir del innecesario consumo de algunos suplementos alimenticios como los productos enriquecidos con proteína cuyas ventas se están disparando en los supermercados.

«La proteína es importante, especialmente para mantener la masa muscular, pero la publicidad ha llevado el mensaje al extremo. El problema es que muchos de estos productos no dejan de ser ultraprocesados a los que se les añade proteína para que parezcan más sanos y, muchos, tienen azúcares añadidos o grasas de mala calidad, y terminan desplazando alimentos

mucho más nutritivos como huevos, legumbres, pescado, yogur natural o frutos secos», explica la experta.

Lista de ingredientes

En personas deportistas o mayores puede ser útil reforzar la ingesta, pero para la población general «no es necesario llenar el carro de productos artificialmente proteinados», añade. Su recomendación es sencilla: mirar más la lista de ingredientes que la palabra protei-

na en grande en la etiqueta. «Si el producto sigue siendo ultraprocesado, por mucha proteína que lleve, no lo convierte en saludable. Debemos priorizar las fuentes de proteína de siempre: huevos, pescado, carnes magras, combinados con verduras, frutas y cereales integrales», apunta.

La especialista aporta esta recomendación en el mes de los buenos propósitos: enero. El mismo mes, por cierto, en el que Estados Unidos ha publicado una actualización de las orientaciones sobre

nutrición con una nueva pirámide de la alimentación en la que propone comer más proteínas y menos azúcares, como llevan recomendando los nutricionistas de todo el mundo desde hace años.

«Debemos priorizar la calidad de la dieta, con alimentos de alta densidad nutricional, por encima de soluciones rápidas. Recomendamos asegurar la proteína en todas las comidas para mantener la masa muscular, elegir hidratos de buena calidad, usar grasas saludables y planificar menús sencillos

que eviten improvisaciones. Recuperar la actividad física, especialmente ejercicios de fuerza, ayuda muchísimo. Y no olvidemos el sueño: dormir bien regula las hormonas del apetito y facilita que todo vuelva a su sitio», indica Riestra Fernández sobre cómo volver a la rutina a comienzos de año.

Porque, advierte, «mucha gente intenta compensar (los excesos de diciembre) con ayunos largos, dietas superrestringidas (poca proteína, productos procesados etiquetados como light), batidos -detox que no nutren nada o sesiones de ejercicio maratonianas. El resultado es más hambre, más ansiedad y cero adherencia».

«Cuando recortamos demasiado, el cuerpo reacciona como si hubiera escasez: interpreta que falta energía y activa mecanismos de defensa -insiste el médico-. Se nos alteran hormonas que regulan el hambre y la saciedad, baja el metabolismo, lo que dificulta la pérdida de grasa, aumenta el apetito y además perdemos músculo muy rápido con dietas muy hipocalóricas. Es una fórmula perfecta para encontrarnos agotados y con ganas de abandonar a los pocos días, además de dañar nuestra relación con la comida».

«Estas prácticas no solo no son saludables, sino que pueden desestabilizar el metabolismo y aumentar el riesgo de recuperar el peso perdido, a menudo con más rapidez (el tan conocido efecto rebote), además de poner en peligro la salud», añade, por su lado, Mónica Herrero, del Consejo General de Dietistas -Nutricionistas.

Ayuno intermitente
El ayuno repentino tampoco es una solución, aclara la doctora Riestra. «Debemos diferenciar entre el ayuno intermitente planificado y supervisado y saltarse comidas de forma improvisada. Los ayunos extremos o monodietas de un solo alimento (como solo caldo o zumos) generan mareos, irritabilidad y atracones posteriores».

Una cena insuficiente para los mayores: fruta y yogur

Tras 42 años como supervisora de la Unidad Funcional de Dietética y Nutrición en el Hospital Miguel Servet de Zaragoza, a Marilourdes de Torres Aured, vocal de Cuidados Nutricionales del Consejo General de Enfermería, le enerva que, si se habla de la dieta de las personas mayores, se considere que, dada su edad, no se priorice la alimentación o incluso se considere que pueden acostarse sin apenas haber cenado o habiendo ingerido fruta y yogur. «Eso es una vergüenza. La desnutrición en los mayores es nuestro princi-

pal caballo de batalla y que coman bien es tan importante como que tomen su medicación», señala.

De Torres Aured es miembro de la Junta Directiva de la Alianza Más Nutridos que lucha contra la Desnutrición Relacionada con la Enfermedad (DRE), un problema que afecta al 30% de los pacientes hospitalizados en España. El envejecimiento progresivo y un aumento de las enfermedades crónicas, subraya esta entidad, convierten en fundamental la coordinación entre Atención Primaria y las Unidades de Nutrición Clínica

y Dietética para evitar este tipo de casos en personas ancianas.

La desnutrición en mayores causa debilidad, fatiga, debilitamiento del sistema inmune, peor cicatrización y mayor riesgo de caídas y fracturas. Desde un punto de vista cognitivo, puede empeorar la pérdida de memoria. Este cuadro también eleva la tasa de infecciones, hospitalizaciones y mortalidad, afectando gravemente a su independencia y calidad de vida, y se relaciona con problemas como la pérdida de masa muscular.

La enfermera apunta a que la desnutrición no solo se registra en personas hospitalizadas por alguna enfermedad, también entre quienes se encuentran en sus casas y, incluso, mantienen una vida autónoma. «Las personas mayores tienen una capacidad de mala absorción de la alimentación y se mueven menos. La asimilación de los nutrientes en el intestino se realiza de otra manera. Además, existe el miedo al atraqueamiento, que hace que le cojan manía a algunos alimentos», apunta.