¿Necesitamos nuevos alimentos saludables?*

Jose E. Galgani, PhD^{1,2}.

1. Carrera de Nutrición y Dietética. Departamento Ciencias de la Salud.

2. Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo. Facultad de Medicina.

Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.

jgalgani@uc.cl

*Extracto de la ponencia realizada en el

XXII Congreso de la Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología.

Coquimbo, Chile. 3-6 octubre, 2018.

Esta pregunta invita a una reflexión, la que haré desde mi tribuna como académico, nutricionista y finalmente consumidor. Reflexión necesaria en el contexto actual, donde la obesidad de tan alarmante que es, parece ya no alarmar. Una condición donde los alimentos son su causa, y al mismo tiempo, su tratamiento. Existe una amplia diversidad y disponibilidad de alimentos, pese a ello, se percibe una idea de cierta carencia de alimentos saludables, o que éstos no son suficientemente saludables. En respuesta a esta demanda insatisfecha, surgen los así llamados super-alimentos. Un concepto confuso que parece una estrategia publicitaria orientada a la forma más que al fondo. Más aceptado por la academia, aunque no por eso menos confuso, es el de alimento funcional. Confuso pues de alguna manera entendemos de que se trata, eso sí, hasta que debemos definirlo. Esta demanda insatisfecha de alimentos saludables se refleja en la indecisión sobre que dieta es saludable. Así, surgen diversos estilos de alimentación, aberrantes en muchos casos, que compiten por su extrañeza. Aquel con alimentos “mágicos” penetra fuertemente y modifica hábitos que cualquier campaña gubernamental quisiese. Una de estas dietas fomenta reducir la ingesta de carbohidratos. Esta dieta aumenta la mortalidad, en especial, cuando los carbohidratos se reemplazan por proteínas y grasas de origen animal¹.

Responder la pregunta planteada requiere repasar el concepto de salud, y los atributos que convierten en saludable a un alimento. La salud se define por aquel estado de bienestar físico, síquico y social. Es decir, el individuo debe Estar bien, Sentirse bien, y en su sentido más elevado, Ser bien, o hacer el bien. Si aplicamos esta definición a los alimentos, podemos considerar saludable un alimento cuando es: i) higiénico, es decir, está libre de contaminantes biológicos, químicos o físicos. En esto se ha hecho considerable progreso (ejemplo: la pasteurización). Nuevas contingencias impuestas por el aumento de la población han influido en el uso de prácticas agropecuarias (uso de pesticidas, antibióticos, hormonas, entre otros). Así, los alimentos deben estar libres de esas sustancias, al menos en concentraciones inocuas para el ser humano; ii) suficiente en nutrientes, como por ejemplo, el descubrimiento en el siglo XVIII que los cítricos previenen el escorbuto. Más reciente, la observación en una niña con nutrición parenteral exclusiva a base de un aceite alto en omega 6 que manifestó signos de deficiencia de ácidos grasos, los que remitieron al incluir el ácido alfa-linolénico; iii) sabroso, en que estímulos hedónicos gatillados por múltiples receptores de sabor han contribuido a mantener la homeostasis de energía. Así, la humanidad ha cruzado océanos y gatillado guerras en busca del sabor. En este afán por mejorar el sabor nos hemos expuesto a alimentos altamente palatables y densos energéticamente. Estos, además, tienen menor precio respecto a alimentos de una dieta balanceada, cada vez menos elegida. En este contexto, no hay

manera que los mensajes de salud orientados a realizar una elección saludable, que implica un estado reflexivo, pueda contrarrestar el actuar pre-reflexivo frente a un alimento palatable y de bajo costo.

En una dimensión social de un alimento saludable, este siglo enfrenta y enfrentará nuevos desafíos. Por ejemplo, el cambio climático ha reducido la superficie cultivable. Así, alimentos saludables serán aquellos que sean sustentables, es decir, inocuo para el ser humano y el medio ambiente. Sutilmente comienzan a aparecer alimentos con un sello de su huella de carbono o alimentos que no generan residuos.

Además, el alimento debe ser accesible, cualidad fundamental e impostergable. Esto posee múltiples condicionantes, entre ellos la pobreza, uno de los principales factores de riesgo modificables de salud². Así, me atrevo a decir que no necesitamos nuevos alimentos saludables, necesitamos mejorar el acceso de los ya existentes. Aquellos alimentos que sabemos que cumplen los requisitos para integrar una dieta balanceada, tales como frutas, verduras, legumbres y agua. Especial mención requiere el caso del agua, el primer nutriente y alimento esencial. No hace sentido que con fondos públicos se facilite el consumo de bebidas distintas al agua. Es el caso de la beca de alimentación que reciben los estudiantes, la cual ofrece jugo que en comparación al agua, se asocia a mayor ganancia de peso. No hay razón para desincentivar el consumo de agua, en efecto es una de nuestras Guías Alimentarias. Simultáneamente debe restringirse el acceso a alimentos con adición excesiva de azúcares libres, grasas y sal. En esto intervienen múltiples intereses, en muchos casos, contrapuestos. Es esta situación difícil y compleja, la que promueve la búsqueda de soluciones alternativas, paliativas, menos radicales, y como bien sabemos, inefectivas.

Referencias

1. Seidelmann SB, Claggett B, Cheng S, et al. Lancet Public Health 2018; 3(9): e419-e428.
2. Allen L, Williams J, Townsend N, et al. Lancet Glob Health 2017; 5(3): e277-e289.