

Gluten, grasas trans, leche y otras grandes mentiras de la alimentación



Mientras a bombo y platillo se nos aconseja tomar cada día tres o cuatro productos lácteos... alguien lleva años diciendo que es una auténtica locura actuar así; mientras se nos insiste en que hay que comer pan, pasta y patatas a diario... esa misma persona asegura a todo el que quiera oírle que hacer esa recomendación es desconocer la fisiología humana, por mucho que quienes hagan esas recomendaciones sean las autoridades sanitarias. Esa persona es Thierry Souccar, un auténtico visionario de la buena alimentación y la salud, el mismo que ha popularizado conceptos como el del índice glucémico o el proceso de glicación, antes sólo comprensibles para expertos.



Thierry Souccar, periodista y autor científico. Escribe sobre temas de medicina y de nutrición para la revista Sciences & Avenir. Prácticamente desconocido en España hasta hacer un par de años, es toda una celebridad en Francia y en otras partes del mundo, donde lleva más de 20 años diciendo alto y claro verdades absolutas sobre los alimentos y la nutrición, pese a quien pese.

Entrevista a Thierry Souccar:

PREGUNTA: Después de tantos años dedicados a denunciar conflictos en materia de nutrición, ¿tiene la sensación de que las cosas han cambiado para las autoridades sanitarias?

THIERRY SOUCCAR: En un mundo perfecto, donde las recomendaciones nutricionales de las administraciones públicas reflejasen a la perfección los conocimientos científicos y su evolución, este libro no sería necesario. De hecho, la primera edición de 2008 se publicó precisamente porque había una falta de información fiable por parte de las autoridades sanitarias. Y si esta nueva edición está viendo la luz, es precisamente porque el problema sigue igual. Entre una edición y otra hemos actualizado nuestras recomendaciones, precisamente porque el conocimiento mismo también ha evolucionado (por ejemplo, en cuanto a los ácidos grasos). Por lo tanto, las lagunas entre los consejos que dan las administraciones públicas y los datos científicos son cada vez mayores. La situación es intolerable.

¿Por ejemplo?

T.S.: Evidentemente, no todo lo que se dice en los consejos nutricionales oficiales es inservible: aumentar el consumo de frutas y verduras, disminuir el azúcar y la sal... todos estamos de acuerdo en eso pero, hoy en día, es como descubrir el Mediterráneo. Sin embargo, seguir diciendo a personas sedentarias que es necesario comer pan, pasta y patatas a diario, es desconocer la fisiología humana. Los almidones son importantes, y tienen reservado un lugar en nuestra alimentación, pero siempre que sean de digestión lenta (lo que no ocurre con la mayoría de las féculas, que es lo que se suele recomendar) y que las cantidades consumidas estén adaptadas al nivel de actividad física realizada. De no ser así, actúan como los azúcares que las propias autoridades recomiendan evitar.

Y en cuanto a los productos lácteos, ¿han cambiado las cosas?

T.S.: Ese tema es el mayor ejemplo de delirio y negación absoluta, heredado de la industria agroalimentaria, según el cual debemos consumir lácteos de tres a cuatro veces al día, durante toda nuestra vida, para prevenir las fracturas. Ningún investigador serio podría defender hoy en día tal recomendación. Yo, junto a otros profesionales, he aportado pruebas de que esto es totalmente falso. Pero, una vez más, eso no quiere decir que los lácteos deban eliminarse

sistemáticamente. En el libro “La mejor forma de comer” lo que decimos es que, si se toleran bien y no tenemos problemas con la lactosa y las proteínas lácteas, podemos consumirlos, pero con moderación y eligiendo preferiblemente productos de pequeños mamíferos y de tipo biológico. En cualquier caso, los lácteos no son absolutamente indispensables.

Pero que esas sean las recomendaciones oficiales no es tan grave, ya que nadie está obligado a seguirlas. Podemos basarnos en su libro o en otras fuentes de información.

T.S.: Ciertamente, pero sería olvidar que las recomendaciones oficiales se imponen en los restaurantes públicos (comedores escolares, albergues y residencias de ancianos, etc.). Sería olvidar también que se estudian en las escuelas donde se forma a profesionales de la dietética, que son trasladadas luego a los pacientes por sus médicos, que se promocionan en los medios de comunicación y en la publicidad (con financiaciones importantes, pagados con nuestros impuestos) y, sobre todo, que la industria alimentaria las aplica al pie de la letra precisamente para poder contar con la aprobación de las autoridades. Esto conduce a una serie de aberraciones como las que se ven cada día en los estantes de los supermercados; por ejemplo quesos especialmente pensados para los niños donde se han disminuido las llamadas grasas saturadas y aumentado el contenido en calcio, principalmente mediante fosfatos de calcio, cuando es un tipo de aditivos que preocupa a los investigadores.

¿Tiene la sensación de que la calidad de los productos mejora?

T.S.: Es muy dispar. Algunas empresas de alimentación han hecho grandes esfuerzos para ofrecer productos con menos aditivos. Otras han emprendido una huida hacia delante, bien para adherirse a las recomendaciones obsoletas de las administraciones públicas, bien para contentar a sus departamentos de marketing. Sobre todo, lo que es inaceptable es la poca transparencia que rodea a los procesos de fabricación y a los productos acabados. La elaboración de los alimentos se realiza lejos del alcance del público, que no sabe cómo se elaboran los productos que come a diario y que, por ejemplo, en el caso de las compotas, quedaría asombrado. El etiquetado es también muy confuso. No siempre se conoce el contenido en sal, el índice glucémico, la cantidad de fosfatos y de aluminio, etc. Sería más interesante y más fiable poner semáforos tricolor en los envases.

Sus artículos y sus libros, que antes estaban en total oposición a lo que se leía habitualmente, y que han sufrido críticas muy duras, van camino de convertirse en obras de referencia. ¿Una buena señal?

T.S.: Bueno, es una satisfacción saber que se ha aportado un punto de vista

objetivo en cuestiones delicadas, ya sea sobre la atrazina (herbicida artificial), el bisfenol A (compuesto orgánico presente en muchos envases de plástico), el aluminio, el BCG (vacuna contra la tuberculosis), el dopaje con EPO (hormona eritropoyetina, que sirve para estimular la producción de glóbulos rojos) en el ciclismo y, por supuesto, el azúcar, la sal, los productos a partir de cereales procesados, los productos lácteos, la vitamina D, la creatina, etc. Como al publicarlo vamos contracorriente, es normal sufrir ciertas consecuencias.

Hoy en día parece muy claro pero, cuando publiqué un artículo sobre el azúcar en *Sciences et Avenir* en la década de los 90 con datos inéditos sobre obesidad y diabetes, las administraciones públicas seguían afirmando que la idea de que el azúcar engorda “*es una creencia popular extendida que no tiene ninguna base científica*”. Tras la publicación de mi artículo, algunos médicos me escribieron para decirme que estaba muy equivocado y que confundía al público. Todos estaban relacionados con la industria alimentaria.

Lo mismo ocurrió cuando en 1997 escribí que los alimentos refinados agravan la epidemia de diabetes, que las cremas solares no previenen el melanoma, o incluso que el aluminio está relacionado con el alzhéimer. ¡Te tratan como un irresponsable, como enemigo de la salud pública! Cuando empecé a decir en la prensa que los productos lácteos no prevenían las fracturas y que aumentaban el riesgo de padecer cáncer de próstata, algo que ya se ha confirmado, el Ministerio de Salud de Francia publicó un documento oficial en el que aseguraba, y cito textualmente, que “*quienes pretenden afirmar que existe una relación entre los lácteos y el cáncer, no son más que gurús pseudocientíficos a los que hay que combatir con especial urgencia*”. Esto sucedió en 2003.

Las grasas trans siempre están metidas en polémicas. ¿Podría recordarnos para qué sirven estos ácidos grasos y en qué sentido son nocivos?

T.S.: Los ácidos grasos trans (AGT) se obtienen de grasas parcialmente hidrogenadas: se toman grasas vegetales poliinsaturadas (aceite de girasol, de cártamo, etc.) y se combinan con hidrógeno y un catalizador como el níquel, que las transforma en grasas sólidas. Estas grasas se usan mucho en la industria alimentaria porque se conservan bien y se prestan al procesamiento, al ser sólidas a temperatura ambiente y poder recalentarse varias veces sin degradarse. Pero el equipo de mi amigo Walter Willett, de Harvard, fue el primero en demostrar hace 20 años que los AGT son tóxicos, proinflamatorios y proaterógenos (los agentes que favorecen el proceso arteriosclerótico a través de la creación de las placas de ateroma). Hoy en día hay preocupación por las grasas trans, pero lo cierto es que siguen en nuestros platos.

En su opinión, si no comemos productos industriales, ni gluten, ni productos lácteos, si aumentamos el consumo de frutas y verduras, comemos poca carne, consumimos pescado y huevos con regularidad, y sólo con aceites de calidad, ¿qué otro aspecto de la alimentación convendría controlar?

T.S.: Añadiría los productos biológicos, claro está, sobre todo si comemos mucha fruta y verdura. También tomar alimentos fermentados, que podemos elaborar nosotros mismos y que ayudan a la salud del microbioma (conjunto de microorganismos del cuerpo humano), a pesar de que apenas estamos empezando a conocerlos. Y habría que reservar un lugar para los alimentos que son fuente de almidón, en función del gasto energético. Me refiero a los almidones no procesados, no refinados y de índice glucémico de bajo a moderado, como la batata o el taro. También creo que todos deberíamos tomar diariamente un complemento de vitaminas y minerales en dosis de bajas a moderadas. En cuanto al gluten y los productos lácteos, sin duda podemos eliminarlos; no son indispensables, pero muchos de nosotros preferimos limitarlos a dosis moderadas. ¡Ya está!