

El gran experto en la dieta mediterránea

Dr. MARTÍNEZ-GONZÁLEZ

SALUD A CIENCIA CIERTA

CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA
(Sin caer en las trampas de la industria)



SUMARIO

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción. Alimentación sana... y sin trampas

1. De qué depende la salud

El estilo de vida es la clave y está en tu mano

La salud no debería depender de una pastilla

Los parámetros esenciales son muy pocos

Tu peso ideal, esa es la cifra más importante

2. La obesidad, la pandemia del siglo XXI

Así se llega a ser obeso

¿Qué está fallando?

Las trampas de algunas industrias alimentarias

La obesidad también está en la mente

Una autocrítica necesaria

3. En busca de la mejor dieta

La «madre» de la dieta mediterránea

Una dieta sana y sabrosa

Cómo comer bien

Alimentos que nos protegen

Grasas buenas, grasas malas

¿Es tan bueno el aceite de oliva?

No todas las calorías son iguales

Más fibra para comer menos

One apple a day...

Más fruta y menos zumos
Las verduras y no verduras
Carbohidratos lentos y rápidos
Un índice provegetariano
¿Crudo es mejor?
Frutos secos: no engordan
Las legumbres son fantásticas
Alimentos que nos inflaman
Los lácteos no son tan necesarios
La leche, mejor desnatada
¿El yogur es tan sano como dicen?

4. Dietas, dietas y más dietas

La aventura de Harvard
¿En qué pecas, pecador?
Fiascos de las dietas bajas en grasa
No más dietas populares sin evidencia científica
Dietas a ciencia cierta

5. Alimentos problemáticos

Enganchados al pan blanco
La bollería, poca y casera
Una patata frita tras otra
Por qué el azúcar es tóxico
La maldición de los refrescos
Edulcorantes no calóricos y refrescos cero

6. La influencia de la industria

Una llamada de una compañía de refrescos
Investigadores a sueldo de la industria

7. Los mitos de la nutrición

No hay «gorditos» sanos
El sedentarismo no mata más que la obesidad
La obesidad no suele ser una cuestión de genes

8. Pistas para una vida sana

Fumar quita la felicidad
El engaño del vapeo
¿El alcohol alarga la vida?
Un vasito de vino al día
¡Sí, se puede!
Levántate y anda
La televisión mata
¿Es buena la siesta?
Dormir ocho horas, ni menos ni más

9. Prevenir lo prevenible

Nuestra salud, en nuestras manos
Meditación, un momento para reflexionar
«Vacunarnos» ante las nuevas plagas
Cáncer de mama: actúa antes de que aparezca
Mamografías: poco es mejor que nada
Cáncer de próstata: el PSA cuando toca
Colonoscopia, a partir de los 50 años
Cáncer de cuello de útero: no esperes
Vacunas necesarias y vacunas comerciales
¿Hay que tomar suplementos de vitaminas?
No te achicharres al sol
¿El calcio previene las caídas?
Alimenta tu cerebro
Pensar fortalece las neuronas
Quien tiene compañía tiene un tesoro
¿Cómo será mi salud?
Las campañas de sexo seguro
El cannabis no mola nada

10. Consejos para una salud a ciencia cierta

Conclusión. En defensa de un gran cambio
Epílogo. Lo que nos queda por descubrir
Anexos. Las recetas de salud a ciencia cierta

Bibliografía recomendada. Lecturas a ciencia
cierta

Notas

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

Tras haber estudiado a una población de 10.000 personas durante una década, el mayor estudio hecho nunca sobre salud pública en España, el Dr. Martínez-González presenta en un lenguaje claro y ameno lo que la medicina sabe hoy en día sobre algunos de los problemas que más preocupan a los ciudadanos: el control de peso, la dieta ideal, el colesterol, la actividad física, la tensión arterial, los controles de salud, el consumo de alcohol, la adicción al tabaco, el estrés y hasta la felicidad.

¿Por qué a la gente le cuesta adelgazar? ¿Qué comemos que deberíamos retirar inmediatamente de nuestra despensa? ¿Cómo influye la industria en nuestra dieta? ¿Por qué el pan blanco es el peor alimento que hay? ¿Qué es peor, el azúcar o las grasas? ¿Por qué es hoy la industria de la alimentación peor que la del tabaco hace cincuenta años?

Un libro divulgativo, pero que carga las tintas contra la industria alimentaria —la nueva tabacalera, en palabras del propio autor— y que desgrana cómo las empresas crean falsas necesidades dietéticas para vender sus excedentes, atentando así contra la salud pública.

Dr. MARTÍNEZ-GONZÁLEZ

SALUD A CIENCIA CIERTA

CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA
(sin caer en las trampas de la industria)

Con la colaboración de Cristina Galindo

 Planeta

*A todos mis alumnos y doctorandos de estos
veintitrés años (1995-2018) en la Facultad
de Medicina de la Universidad de Navarra,
de los que tanto he aprendido.*

INTRODUCCIÓN

ALIMENTACIÓN SA- NA... Y SIN TRAMPAS

Era el 3 de septiembre de 2011. A las nueve y media de la mañana subí andando, como hacía siempre, las dos plantas de escaleras que llevan a mi despacho en el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra. Llegaba a trabajar un poco tarde. Como una hora después de lo que suelo hacerlo en mi rutina habitual. Pero al ser sábado podía permitírmelo. La jornada sería larga e intensa. Sabía que tendría que aplicar la regla del cuatro, según la cual hay que multiplicar por ese número el tiempo que crees que te va a ocupar una tarea. Había calculado que me llevaría seis horas, por lo tanto tendría que dedicarle veinticuatro.

Miré a la foto grande que hay en la pared de enfrente de mi despacho: una cadena de montes azulados y grises, altos, abruptos y bellísimos. Pero, detrás de cada monte, siempre aparecía otro nuevo. Me acordé entonces de cuándo había tomado la decisión de poner ese cuadro al alcance de mi vista. Sonreí. Ese cuadro siempre encierra un gran mensaje para mí.

Me esperaba un fin de semana de trabajo, otro más, para dar el último empuje a un ambicioso artículo científico. Eran los resultados de una larga aventura llamada Predimed, el mayor estudio hecho en Europa sobre nutrición y también el mayor sobre dieta mediterránea del mundo. Sus conclusiones serían publicadas en febrero de 2013 en *The New England Medical Journal*, la revista científica con mayor prestigio internacional. El seguimiento exhaustivo de 7.500 participantes reclutados en toda España durante una década demostraba que la dieta mediterránea con aceite de oliva virgen o con frutos secos reducía un 30 % los episodios mayores (infartos, ictus, muertes) debidos a enfermedades cardiovasculares en comparación con una dieta baja en grasa. Dieciocho grupos de investigación con unos doscientos centros de salud hicieron posible este estudio, financiado por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), sin olvidarnos por supuesto de los participantes. Fue la noticia de salud más difundida en Estados Unidos ese mismo año.

Predimed es el mayor estudio hecho en Europa sobre nutrición y también el mayor sobre dieta mediterránea del mundo.

Tras la publicación de este artículo vinieron muchos más. Gracias a Predimed sabemos también que la dieta mediterránea reduce un 66 % los problemas circulatorios y un 68 % el riesgo de padecer cáncer de mama. En 2018 nuestros investigadores habían alcanzado ya las 250 publicaciones científicas en conjunto, una cifra realmente importante. Hasta ahora, esta ha sido la mejor prueba científica realizada en el mundo sobre el papel fundamental que desempeña un patrón alimentario correcto para mantener un buen estado de salud. Sus indicaciones (catorce puntos esenciales que definen la dieta y que se desarrollarán en este

libro) se utilizan en los hospitales de Estados Unidos como rutina cuando se completa la historia médica electrónica de cada paciente.¹ Los resultados de Predimed también se están aplicando en Alemania² y en el Reino Unido,³ entre otros países.

Nunca me hubiera imaginado aquel sábado de finales del verano de 2011, mientras daba los últimos retoques a ese artículo y comprobaba una y otra vez las tablas, que los resultados de Predimed iban a tener tal impacto social y mediático.

Todo empezó diez años antes, cuando el doctor Ramón Estruch, del Hospital Clínic de Barcelona, me llamó para ofrecerme que me implicara en este macroproyecto de investigación. Dije que sí y empezamos a buscar más grupos por toda España. Tras mucho trabajo, conseguimos una primera financiación de tres millones de euros, toda ella procedente del mismo organismo público que ya he mencionado antes, el Carlos III.

Se pretendía responder científicamente del mejor modo posible a la siguiente pregunta: ¿La dieta mediterránea rica en grasa de origen vegetal es capaz de prevenir las enfermedades cardiovasculares (infartos, ictus, muertes cardiovasculares) en pacientes de alto riesgo vascular pero que todavía no han sufrido un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular?

Había numerosos motivos ya para pensar que el secreto no consistía en reducir la grasa de la dieta, tanto de origen animal como de origen vegetal, sino en dar una dieta relativamente rica en grasa vegetal de origen natural, esto es, basada en aceite de oliva virgen extra y frutos secos.

Muchos, sobre todo los mediterráneos, estaban convencidos de que no hacía falta investigar para averiguar algo que ellos daban por hecho: que una alimentación como la tradicionalmente mediterránea, rica en aceite de oliva,

frutas, verduras, frutos secos y legumbres, pero reducida en carnes, dulces y lácteos, era sana. Pero había que demostrarlo a ciencia cierta. Aquí está la clave de mucho de lo que se va a decir después en este libro. Una cosa son las teorías y otra los hechos respaldados con pruebas científicamente válidas.

La demostración científica la dan los estudios epidemiológicos bien hechos, ya sean observacionales o experimentales. Para hacerlos se requiere pasar a la práctica y observar a miles de personas para poder recoger, año tras año y sin interrupción, abundantísima información de cada uno de ellos y, además, esperar pacientemente un largo periodo de tiempo para llevar la cuenta de cuántos ataques al corazón, cuántas muertes, infartos cerebrales, cánceres o invalideces se producen en cada grupo.

En ese complejo y dilatado proceso intervienen diversos grupos de investigación, que colaboran para analizar esos datos durante años. Trabajan juntos a pesar de las dificultades que surgen en el camino, de la divergencia de opiniones y del choque de egos que tanto proliferan en este mundo. Con los años, se entiende la regla no escrita que recomienda que, en este tipo de investigaciones colaborativas, conviene marcarse plazos de cuatro o cinco años de trabajo en común como máximo para evitar acabar tirándose las gráficas a la cabeza. En Predimed, fueron diez. Y luego hemos seguido trabajando juntos muchos años más, señal de que nos llevamos bastante bien.

La cuestión es que, al final del proceso, se verá si la teoría inicial era cierta o no basándose en esos números. Nunca un solo estudio demuestra las cosas, hacen falta varios que hayan pasado a la práctica y coincidan entre sí.

La medicina basada en la evidencia es uno de los grandes avances de los últimos años. En ocasiones, la gente se extraña de que las recomendaciones sobre dieta digan primero una cosa y, un tiempo después, otra. Esto ha pasado, por ejemplo, con el consumo de huevo. La teoría decía que

la yema de huevo contiene mucho colesterol, y es verdad. Se sabía también que tener alto el colesterol en la sangre es un factor de riesgo para los ataques cardíacos. Por tanto, parecía lógico prohibir el consumo de huevo a aquellas personas con un alto riesgo de ataques al corazón. Así se hizo durante años. Error. Más tarde, las pruebas científicas demostraron que no pasaba nada por consumir huevo y que, tras seguir durante décadas a quienes lo consumían, no se apreciaba aumento alguno en el riesgo de infarto. Una cosa son las teorías y otra, muy distinta, lo que ocurre en la práctica. Por eso cambian las recomendaciones sobre dietas sanas y nadie debe extrañarse de que suceda.

Cuando empezó Predimed, queríamos afrontar el reto de demostrar que la dieta mediterránea, relativamente rica en grasa, era capaz de prevenir las enfermedades cardiovasculares. Y merecía la pena invertir en ello tres millones de euros. La salud es algo que no se sabe apreciar bien hasta que se pierde. Es muy duro sufrir un infarto y quedarse discapacitado o padecer un accidente cerebrovascular y acabar con medio cuerpo paralizado. Por no contar las muertes prematuras que producen estas enfermedades cardiovasculares, que son las que más personas matan en el mundo. Adquirir un conocimiento cierto sobre cómo prevenirlas es la mejor inversión posible.

Ese objetivo es el mismo que nos impulsó a crear, en 1999 y desde nuestro Departamento, el proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra). Este programa reúne a más de 22.000 personas, la mitad de ellas profesionales sanitarios, que ponen a disposición de los investigadores datos sobre su salud y estilo de vida, una información que ha servido como base para decenas de trabajos de investigación. El SUN está inspirado en las grandes cohortes de la Universidad de Harvard, un método de investigación posible gracias al acceso a extensos grupos de personas y que ha sido fuente de importantes hallazgos en las últimas décadas. Nuestra colaboración, desde hace varios años, con