

Superalimentos

Qué son y cuándo consumirlos

Una de las actitudes habituales en personas interesadas por la nutrición y la alimentación saludable, es la de catalogar los alimentos en “buenos” o “malos”, lo cual, llevado al extremo, acaba por generar una cierta animadversión hacia toda una serie de alimentos, y una veneración hacia otros.

Resulta más sencillo y digerible para nuestra mente catalogar en blanco o en negro, una realidad que a menudo se presenta bajo una innumerable gama de grises. Y es que los alimentos que consumimos habitualmente ejercen una serie de efectos sobre el organismo que deben ser valorados en relación al contexto en el que se consumen. Lo que para un individuo puede suponer un problema, para otro puede ser de gran ayuda para lograr sus objetivos. Pongamos un ejemplo práctico: una bebida de leche chocolateada tomada a diario por un individuo obeso, sedentario y con una dieta desequilibrada hace un flaco favor hacia su salud, mientras que esa misma bebida para

un atleta, puede suponer una ayuda en la recuperación y mantenimiento de la masa magra, al tomarla tras un entrenamiento intenso.

Y es que los alimentos no son buenos o malos en sí mismos, sino que siempre dependerá de la dosis y el contexto en el que se consuman. Hecha esta aclaración, lo cierto es que el consumo frecuente de los siguientes alimentos se asocia a determinadas mejoras en relación a la salud y su mantenimiento. Es por ello que podrían considerarse “superalimentos”.

Cercanos y de consumo habitual

Los siguientes son alimentos de consumo habitual en nuestra gastronomía

y poseen una riqueza nutricional digna de ser tenida en consideración. Su inclusión habitual en nuestra dieta asegura un correcto aporte nutricional y se asocia con mejoras en determinados parámetros de salud (tensión arterial, glucosa sanguínea, niveles de colesterol, triglicéridos, etc.).

Lácteos

Alimento muy completo rico en macro (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). El ser humano ha sido capaz de adaptarse para poder tolerar en etapa adulta el consumo de leche de otros mamíferos, lo cual ha supuesto una ventaja evolutiva sustancial. En la actualidad, disponemos de una oferta alimentaria

generosa que evita que tengamos que depender necesariamente de los lácteos para nutrirnos correctamente. Sin embargo, han constituido un grupo alimentario esencial a lo largo de nuestra historia más reciente, donde no existía ni la variedad, ni la cantidad de alimentos que disponemos actualmente en el mundo occidental.

En relación a los lácteos existe cierta controversia, pues al tratarse de un alimento tan anabólico y nutritivo, consumido en exceso, en un entorno de sedentarismo y alimentación hipercalórica, podrían llegar a suponer un problema.

Frutos secos

Alimentos de elevada densidad energética, muy ricos en grasas y proteínas y moderados en su aporte de carbohidratos. Todo ello, sumado a su riqueza en minerales y fibra, propicia que sean saciantes. Por tanto, y a pesar de su elevada carga calórica, resultan ideales para dietas donde se persiga bajar o controlar el peso.

Legumbres

Otro de los grandes olvidados de nuestra gastronomía actual, pero que protagonizaron nuestras mesas durante décadas menos opulentas. Su elevado

aporte en carbohidratos complejos, proteínas, fibra y minerales, las hace estar con todo derecho dentro de esta categoría de superalimentos.

Huevos

Para cerrar esta clasificación, nos centramos en los huevos, ricos en proteínas de elevado valor biológico, grasas y vitaminas liposolubles. Clásicamente mal vistos, debido a su elevado contenido en colesterol, han recuperado el protagonismo que merecen, tras comprobarse en estudios recientes que su consumo frecuente está desprovisto de riesgos para la salud para individuos que no padezcan de hiperlipidemias congénitas.

Ajo

Cuando se habla de “superalimentos” parece que si se trata de un alimento caro o de origen remoto, ello aumentará sus propiedades. No resulta ser este el caso, dado que el ajo ocupa nuestra gastronomía desde hace ▶

Referencias

- 1.- Carvalho-Peixoto J, Moura MR, Cunha FA, Lollo PC, Monteiro WD, Carvalho LM, Farinatti Pde T. Consumption of açai (*Euterpe oleracea* Mart.) functional beverage reduces muscle stress and improves effort tolerance in elite athletes: a randomized controlled intervention study. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2015 Jul;40(7):725-33.
- 2.- Potterat O. Goji (*Lycium barbarum* and *L. chinense*): Phytochemistry, pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity. *Planta Med*. 2010 Jan;76(1):7-19. doi: 10.1055/s-0029-1186218.

cientos de años y resulta, además, relativamente económico. A pesar de su origen humilde, resulta ser de los alimentos nutricionalmente más interesantes y con mayor nivel de evidencia científica positiva sobre ciertos marcadores de salud. Ciertamente, su consumo se asocia a mejoras en la función inmune y la salud cardiovascular, ya que disminuye las cifras de tensión arterial y aumenta las cifras de colesterol HDL (bueno). No solo eso, sino que también disminuye de modo notable la frecuencia de resfriados y las infecciones del tracto respiratorio, entre otras bondades. Inconvenientes, la halitosis que provoca.

Brócoli

El brócoli y el resto de crucíferas han ganado la atención del consumidor en los últimos años, dado que contienen sulforafanos, un compuesto con propiedades anticancerígenas, capacidad antioxidante y antiinflamatoria. Como todo, los excesos acaban dando problemas. Demasiado brócoli podría llegar a interferir con la función tiroidea.

Lejanos y de consumo esporádico

Existe toda una serie de alimentos considerados "superalimentos" por muchos, sin que exista suficiente evidencia científica que avale sus supuestas propiedades. Tienden a ser más caros y raros en nuestra gastronomía, generando un cierto halo de exclusividad por parte del consumidor.

Cúrcuma

Algo más exótica y exclusiva, e imaginamos que eso lo convierte en más valioso para muchos, esta especia oriental, utilizada como colorante alimentario, ha resultado ser de utilidad para reducir la inflamación asociada a muchas patologías muy prevalentes tales como el cáncer o la obesidad, y mejorar el perfil de encimas antioxidantes sintetizadas por el organismo. Para favorecer su absorción intestinal se suele consumir conjuntamente con pimienta negra.

Açaí o Asaí

Usada desde tiempos precolombinos, y de consumo habitual en Brasil, es una fruta muy rica en antioxidantes. Se le atribuye multitud de propieda-

des, como mejoras en la vida sexual, salud cutánea, digestiva y cardíaca. Lamentablemente se necesita de más investigación científica de calidad para verificar este tipo de afirmaciones. Recientemente se ha publicado un estudio de intervención¹ realizado sobre deportistas de élite que tras ingerir una bebida rica en açaí mejoraron su rendimiento y disminuyeron el estrés metabólico provocado por el ejercicio físico.

Bayas de goji

Se pusieron muy de moda entre los fanáticos de la alimentación saludable hace algunos años. Ciertamente poseen una elevada riqueza en antioxidantes (como todos los frutos de colores vivos) y su consumo se postuló para combatir enfermedades varias (aterosclerosis, hipertensión, diabetes, etc.). No obstante, su interés se diluyó al comprobar que en algunos casos, su contenido en pesticidas y metales era también elevado².

Chía

Tras el boom de las bayas de goji, fueron las semillas de chía quien ocuparon su lugar. En el caso de la chía, además de su elevado contenido en fibra, se sabe que contienen ácidos grasos omega 3, otro de los nutrientes más estudiados en el último lustro, conjuntamente con la vitamina D. A pesar de ello, los supuestos beneficios del consumo de semillas de chía siguen sin estar respaldados mediante estudios científicos de calidad.

Y es el que el mundo de la alimentación y la nutrición no está exento de modas, a menudo con pies de barro. A pesar de que hay un listado interminable de alimentos con supuestas propiedades curativas, lo más razonable, si se dispone de un presupuesto limitado y una pizca de sentido común, es gastar el dinero en aquello que sabemos con cierta seguridad que nos ayudará a llevar una alimentación completa, agradable y nutritiva. □



Jordi Saura
Dietista/Nutricionista UB
Jefe de Estudios de ANEF
Asesor Deportivo Online
www.anefead.com | www.cpatermi.com