

---

**Desmontando mitos sobre la alimentación**

09/06/2013



Así se ha terminado aceptando como si fueran verdad, pese a haber razones físicas y médicas que lo contradicen, que la fruta fermenta en el estómago, que las ostras son afrodisíacas o que dormir mucho no engorda más.

Estos falsos mitos de la alimentación, que pueden hacer peligrar la salud, son sólo tres de los que desmonta 'Comer o no comer?. Falsedades y mitos de la alimentación' (Planeta), un libro escrito por Antonio Ortí, Ana Palencia y Raquel Bernacer, que disecciona 98 mitos habituales, consiguiendo esclarecer el origen de estas afirmaciones y esclareciendo, con la ayuda de profesionales de la nutrición, hasta qué punto son ciertos.

La coautora del libro, Ana Palencia, destaca a Europa Press que estos mitos "nacen por lo fácil que resulta para toda la población hablar de alimentación, y la enorme desinformación existente", aunque recuerda que "no hay campo del saber humano que esté libre de mitos y rumores".

"Alimentarnos es un acto que hacemos a diario y del cual nos parece fácil poder emitir opinión, manejando nuestras propias teorías, en muchas ocasiones de manera muy personal sin hacer caso o investigar de lo que está o no demostrado, lo cual ha tenido como consecuencia la proliferación de los falsos mitos existentes en la realidad", explica.

"A diario oímos opiniones de todo tipo acerca de lo que es lo mejor o peor para nuestra alimentación y para

diferentes ámbitos de nuestra vida", añade, esta situación ha empeorado con la revolución digital y, sobre todo, las redes sociales. A su juicio, "la facilidad de encontrar toda la información en las redes además de comunicar tu opinión ha hecho que no dejen de proliferar".

Por ello, aconseja "cribar lo que se dice y quién lo dice" para no llevar a confusión a nadie, y lamenta que muchos de los falsos mitos que circulan, rara vez sean rebatidos por aquellos que mejor los conocen, "lo cual hace que se conviertan en verdades que acaban por hacer más mal que bien".

Esta experta en nutrición, destaca la necesidad de este libro desde la perspectiva del rigor a la hora de desmontar leyendas sobre la nutrición; y, sobre todo, porque existen falsedades que "merecían ser clarificadas".

Consejos como comer solo piña a diario para adelgazar, o que no se tome nada de grasa porque es mala para la salud, o que se elimine completamente los carbohidratos de la alimentación, o que no se desayune a diario porque es la mejor manera de perder peso, entrañan un peligro para el organismo, al que "pondrá en mayor predisposición a desarrollar más enfermedades que a mejorar su salud y calidad de vida".

Precisamente, Palencia destaca entre los mitos de alimentación más preocupantes la afirmación de que 'Comer un único alimento adelgaza', ya que la "aterra" que alguien pueda pensar que es sano comer un único alimento, "porque no existe un alimento que aporte todos los nutrientes que el ser humano necesita, el que más es la leche materna y sólo la tomamos los primeros meses de vida".

"La clave es que todo el mundo conozca la importancia de seguir una alimentación variada, equilibrada y moderada, así como tener presente la necesidad de hacer actividad física diaria", destaca esta experta quien gestiona durante años el departamento de nutrición de Unilever.

En cuanto a cuál considera el más sorprendente, aunque afirma que son muchos se decanta por el que sostiene que 'la margarina se inventó para alimentar a los pavos', cuando lo cierto es que "no hay nada más lejos de la realidad", puesto que se remonta a 1866 cuando Napoleón III de Francia ofreció una recompensa a cualquiera que encontrara un alimento saludable, económico y fácil de conservar, destinada a las clases trabajadoras.

## ¿COMER O NO COMER?

La fruta no fermenta en el estómago, este es el mito 25 de este libro, donde recuerdan que "ningún alimento fermenta en el estómago salvo que se padezca una obstrucción intestinal"; las ostras no son afrodisíacas, mito 70, ya que "no existe demostración científica alguna", lo que sí está comprobado es que aportan vitaminas A y D, calcio, magnesio y, en menor medida, yodo, potasio y fósforo; cuanto más duerme una persona, más engorda según el mito 88, sin embargo, "aunque es cierto que al dormir se gasta menos energía, diversos estudios han demostrado que dormir entre 8 y 10 horas diarias protege contra el sobrepeso".

Otra mentira relacionada con la alimentación muy extendida es aquella que afirma que comer más de tres huevos es malo, este es el mito 35 y se basa en la creencia de que se dispara el colesterol, sin embargo una persona

sana puede comer hasta 7 huevos, mientras que una persona que tenga exceso de colesterol en la sangre puede comer perfectamente tres o cuatro huevos a la semana.

Asimismo, tampoco es cierto que la carne más barata es la que procede de animales clonados (mito 2); que la miga del pan engorde más que la corteza (mito 15); que comer dulces vuelve hiperactivos a los niños (mito 41); que los huevos morenos son más nutritivos que los blancos (mito 44); que hay que elegir alimentos según el grupo sanguíneo (mito 59); que la miel lo cura todo (mito 71); que mascar café burla el alcoholímetro (mito 73); o que un antojo no satisfecho deja una marca en el bebé (mito 85).

Estos son solo algunos de los mitos que destacan en este libro que tiene un fin social, ya que, explica Palencia, además de servir para "adquirir un mayor conocimiento sobre si hay que comer o no determinados alimentos", los beneficios se destinarán íntegramente a Cáritas para poder aportar ayuda a esta institución que esta ayudando a dar de comer a personas que están atravesando dificultades en la actualidad.

---