

LA SALUD A LA

Los españoles conocen poco los alimentos

El 35 por 100 afirma que tienen escasa información sobre los productos que consume

ANTONIO SAUGAR
Madrid

La información es fundamental para cualquier persona, pero si está relacionada con la salud quizá lo sea aún más. Conocer los elementos que forman parte de la dieta es básico para llevar una vida lo más sana posible. Pero a veces, la realidad es sorprendente. El 35 por 100 de los españoles considera que tiene poca información sobre los alimentos que debe consumir.

Los datos de un estudio realizado para Reader's Digest por la empresa Demoscopia, señalan que ese porcentaje de población dice estar confundido o desinformado en materia de alimentos. Esta situación es posible porque la información es contradictoria o porque obedece a determinados intereses.

El informe señala que la alimentación de los españoles se rige más por criterios socioculturales que por el conocimiento de las propiedades de los alimentos.

Uno de cada tres españoles afirma haber cambiado un hábito alimenticio por padecer algún tipo de molestia, por problemas relacionados con la presión arterial (36 por 100) o por padecer alergia u otra enfermedad (22 por 100). Estos comportamientos se dan en los encuestados con edades comprendidas entre los 55 y los 64 años.

A pesar de esa escasa información, la encuesta señala que el 91 por 100 afirma que lleva una alimentación sana, dando importancia al hecho de seguir una dieta equilibrada en la que no falten las verduras (42 por 100), fruta (25 por 100) y pescado (21 por 100). Respecto a los factores que se tienen en cuenta al consumir un producto, el primero es el sabor (32,8 por 100), seguido de la dieta equilibrada (26 por 100) y la salud (22 por 100).

Uno de los factores importantes en la alimentación es su carácter preventivo frente a ciertas enfermedades. Así, la encuesta señala que un 78 por 100 dice que determinados alimentos ayudan a prevenir enfermedades coronarias y un 59 por 100 afirma que la alimentación incide sobre el hecho de desarrollar o no un cáncer. Pero el estudio señala también que la mayor parte de los ciudadanos no sabe que algunos alimentos contribuyen a prevenir otras enfermedades.

Preguntados sobre si su dieta es mejorable, el 61 por 100 piensa que sí. Son los ciudadanos con un nivel de estudios más alto quienes creen que su dieta es mejorable.

En lo que se refiere a los aportes vitamínicos, al ser preguntados por el alimento que aporta mayor contenido en vitamina C los españoles señalan a la naranja, desconociendo que el kiwi, por ejem-

plo, es superior. Sobre los alimentos que más engordan, todos señalan a los dulces y no a los frutos secos, siendo las bebidas refrescantes las designadas como las que más alto contenido en azúcar contienen.

En el otro lado de la balanza, lo salado, el público señala los encurtidos, pero no sabe que los cereales del desayuno tienen más sal que los aperitivos con sabor a queso.

A la hora de eliminar alimentos de la dieta, los primeros son los alcoholes destilados —entre los hombres—, seguidos de las bebidas gaseosas y el café. Lo que más se ha limitado ha sido el alcohol (49 por 100) y los alimentos ricos en grasas (44 por 100).

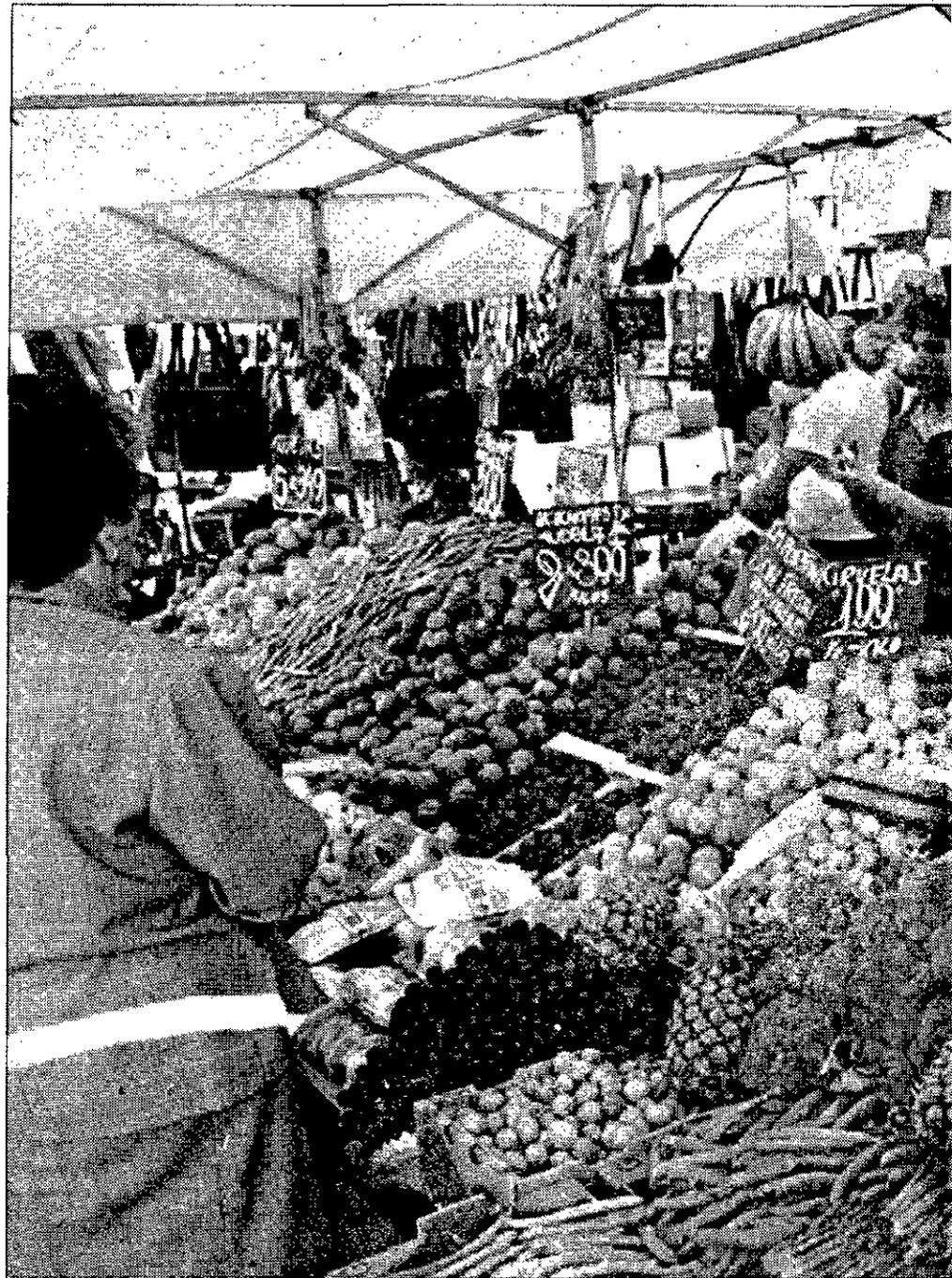
Respecto a los motivos por los que se elimina un alimento, un 32,8 por 100 señala que por producirle dolores o molestias, seguido de la tasa elevada de colesterol o la presión arterial (25,6 por 100).

En el estudio se recogen algunos de los datos que los españoles parece que desconocen sobre los alimentos. Así, el vino contiene histamina, sustancia que puede desencadenar crisis de asma en personas que padecen este tipo de ataques.

El aceite de oliva es uno de los productos más saludables de la dieta mediterránea, pero algunas personas no saben que puede ayudar a mantener el corazón sano, al contribuir a la reducción de los niveles de colesterol debido a los ácidos grasos monoinsaturados que contiene.

El apio tiene una sustancia antiinflamatoria que disminuye los dolores de la gota. Mientras que el ajo tiene propiedades antibacterianas.

El pescado contiene ácidos grasos que protegen de enfermedades cardíacas. Contienen sales que ayudan al desarrollo saludable de ojos y cerebro. Las coles de brúselas o el brócoli son ricas en sustancias anticancerígenas.

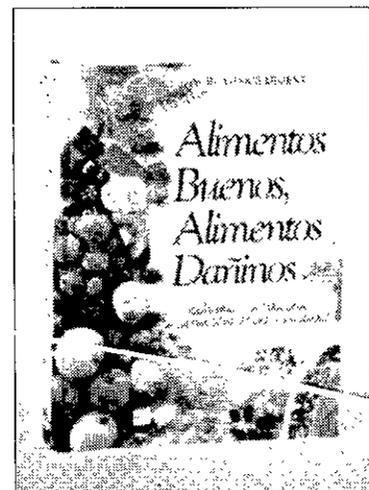


VARIEDAD La riqueza de la dieta mediterránea, rica en frutas y verduras, entre otras cosas, es una garantía para

Una guía nutritiva

La nutrición es un tema de debate y análisis por parte de los expertos en la materia. El ciudadano de a pie tiene una serie de tópicos que aplica a determinados alimentos sin conocer si son verdaderos o falsos. Para tratar de evitar esto e informar a los ciudadanos, Reader's Digest ha editado 'Alimentos buenos, alimentos dañinos', una guía que recoge los conocimientos de más de 300 especialistas en nutrición para responder a las preguntas que sobre los alimentos y la salud se hace la gente de la calle.

La obra es un manual de fácil consulta que ofrece la información básica para conocer la relación entre la alimentación y el bienestar. Quienes padezcan alguna afección común encontrará respuestas claras sobre los alimentos que puede o no tomar.



GUÍA Un manual fácil y sencillo.

Expertos en medicina, nutrición y técnicas naturistas ofrecen sus conocimientos en esta guía, que tiene 400 páginas y cientos de fotografías e ilustraciones. En los temas que abarca hay referencias a los alimentos y a enfermedades comunes.

'Alimentos buenos, alimentos dañinos' cuenta con secciones especiales sobre alimentación en las diversas etapas de la vida. Así como referencias a alimentos modificados genéticamente, plaguicidas y contaminación. Cómo cocinar para obtener los mejores

beneficios nutritivos, cuáles son los suplementos dietéticos necesarios, consejos para hacer ejercicio físico, entre otros temas, tienen cabida en el libro. Los alimentos se describen ofreciendo un cuadro sobre nutrientes, ventajas e inconvenientes.