

DARIUSH MOZAFFARIAN Cardiólogo de Harvard

Este especialista en nutrición y salud cardiovascular defiende cocinar alimentos frescos en casa y huir de los platos precocinados, ricos en sal, y de los cereales muy refinados

«Las grasas no son tan malas, hay que comer las que son saludables»

MARÍA VALERIO / Madrid

Después de charlar con Dariush Mozaffarian, uno se enfrenta al menú del día con temor casi reverencial. Este cardiólogo, especialista en nutrición y codirector del programa de Epidemiología Cardiovascular de la Universidad de Harvard (Estados Unidos), es enemigo declarado de los cereales refinados (no integrales) y los azúcares industriales, y propone volver a cocinar alimentos frescos en casa. Mozaffarian ha visitado esta semana en Madrid el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) antes de viajar a Granada al Congreso Internacional de Nutrición que acaba de clausurarse.

Pregunta.— ¿Por qué cambian tanto los mensajes en torno a la nutrición al cabo del tiempo?

Respuesta.— Hay dos razones al menos. La primera es que todo el mundo está interesado en la alimentación y cualquier estudio que se publica recibe mucha atención. La segunda es que la ciencia en este terreno realmente ha cambiado en los últimos años y esto parece molestar a la gente. A nadie le extraña que la medicina o la genética hayan avanzado, pero la dieta es algo tan personal y hay tantos expertos que todo el mundo quiere creer que su dieta es la mejor.

P.— A pesar de esos cambios, la dieta mediterránea sigue siendo el mensaje esencial, ¿no?

R.— Quizás éste no sea un mensaje nuevo en España, donde se trata más de volver a los orígenes, a la dieta mediterránea. Pero sí es un mensaje nuevo en EEUU y muchos otros países, donde durante décadas hemos estado diciendo que las grasas son perjudiciales. No decíamos que había que comer alimentos saludables, sino que no había que comer grasas. Y eso ha traído consigo una explosión de alimentos muy procesados, bajos en grasas pero ricos en carbohidratos, sal, azúcares añadidos... con más riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes.

P.— ¿Las grasas no son tan malas como nos han hecho creer?

R.— El problema es que el mensaje de la grasa se ha lanzado sin diferenciar unas de otras. Los frutos secos, por ejemplo, tienen un 90% de grasas saludables, también el aceite de oliva... La gente debe comer grasas saludables, no se deben evitar, todo depende con qué se compare. Mirar los gramos de grasa



SERGIO GONZÁLEZ

«La industria alimenticia es un tremendo 'lobby', muy organizado»

«El mensaje anti-grasas ha traído un aluvión de cereales muy procesados»

en la etiqueta es inútil, hay que mirar el alimento en su conjunto, si está procesado, qué tipo de grasa contiene...

P.— De manera general, ¿siempre es mejor un alimento fresco que uno envasado?

R.— Sí, como regla general es cierto. Siempre que sea posible

intenta cocinar tu propia comida al menos una vez al día. En el mundo moderno, mucha gente hace dos o tres comidas diarias precocinadas, en EEUU es muy popular comprar algo preparado de camino a casa, y eso suele tener mucha sal, aditivos, conservantes...

P.— Mencionaba antes a la industria, ¿está ocupando el papel de lobby de las tabaqueras?

R.— Las compañías alimenticias son tremendos lobbies muy organizados, tienen una gran influencia. Para bien y para mal, la producción de alimentos se ha internacionalizado y un puñado de compañías controlan el sector. En términos de marketing, estas compañías son muy influyentes, la cuestión es qué quieren hacer con ese poder. Si lo usan para confundir al consumidor, impedir el cambio, falsear la buena ciencia... se con-

vertirán en una especie de tabaqueras. Por otro lado también hay compañías haciéndolo bien, creando alimentos saludables. Los gobiernos deberían establecer alianzas con las empresas que están haciendo las cosas bien y darles prioridad, incentivarlas y desincentivar la producción de alimentos poco saludables.

P.— El caso del alcalde de Nueva York demuestra que no es fácil...

R.— Michael Bloomberg es uno de los pocos políticos que ha entendido la importancia de la nutrición desde el punto de vista de salud pública. Ha comprendido que es una cuestión económica, de disparidades sociales (porque la gente pobre come peor), de salud... A muchos niveles, la nutrición es fundamental para el país.

P.— Usted ha repetido muchas veces los riesgos de los cereales refinados [no integra-

les], ¿hay que eliminarlos de la dieta?

R.— No hay ninguna necesidad fisiológica para que el ser humano consuma carbohidratos, porque el organismo los fabrica. Puedes llevar una dieta sin hidratos y estar perfectamente sano, pero se pueden consumir pequeñas raciones de cereales integrales o muy poco refinados. El problema es que muchas de las dietas que defienden las dietas proteicas, sin hidratos de carbono, carecen de base científica.

P.— ¿Podría decirme qué toma usted para desayunar?

R.— Unos cereales integrales con 40 gramos de fibra, pasas, almendras, dos piezas de fruta fresca, leche entera y un pequeño vaso de zumo de naranja. Es lo mismo que desayunan mis hijos de uno, tres y 4,5 años [salvo las almendras] y les encanta.

El porqué de las cosas

ANTONIO RUIZ DE ELVIRA

¿Por qué se forman las dunas?

► Cuando el viento sopla, genera torbellinos donde varía la presión y la arena se acumula en algunos puntos

► El resultado de las fluctuaciones de aire es la creación de pequeños montículos que crecen lentamente



SANTIAGO SEQUEIROS

Cuando en una tarde ventosa de playas empieza a molestar la arena, estamos rodeados de granos de silicatos de muchos tamaños, desde milímetros a micras que no podemos ver, pero que podemos sentir en nuestros senos nasales y en los bronquios. El aire empuja esos granos de arena. Imaginemos una superficie totalmente plana, y de algunos cientos de metros de longitud y anchura, cubierta de arena. Si el viento sopla sobre esta superficie, la dinámica propia del fluido que es el aire genera torbellinos, grandes o muy pequeños. En esos torbellinos varía localmente la presión, y la arena se acumula en algunos puntos. El aire, al seguir pasando por los puntos de acumulación, eleva su velocidad, y baja aún más la presión. En esos puntos se acumula más arena, en un mecanismo de tipo «el rico es cada vez más rico y el pobre más pobre», lo que en física llamamos mecanismo no lineal de realimentación positiva.

El resultado de esas fluctuaciones del aire sobre la arena es la creación de pequeños montículos que van creciendo lentamente. Las colinas de arena son asimétricas: de pendiente suave a barlovento, de pendiente fuerte a sotavento. A sotavento de la duna el aire se despega del terreno, aumenta la presión y desaparece el arrastre de arena: ésta cae de forma brusca y si no existiera aporte de arena hacia la cresta de la duna por el aire, la duna iría desapareciendo. Al caer la arena, y recibir nueva, la duna se desplaza en el sentido del viento. El viento no puede ser constante a lo largo de una línea transversal a su dirección de propagación. Se acumula en regiones y deja de soplar en otras por ese mecanismo no lineal. Las dunas, como las olas, son limitadas a lo ancho: no hay dunas más anchas que una cierta dimensión.

ELMUNDO.e

► **Vídeo:** Vea la explicación en Cosmocaixa, el museo de la Ciencia de Obra Social 'la Caixa'.