

Por la autora del blog *Farmagemma*

GEMMA DEL CAÑO

YA NO COMEMOS COMO ANTES, ¡Y MENOS MAL!

Cambia los bulos por evidencias



PAIDÓS

GEMMA DEL CAÑO

YA NO COMEMOS COMO ANTES, ¡Y MENOS MAL!

Cambia los bulos por evidencias

PAIDÓS Divulgación

1.ª edición, octubre de 2020

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Gemma del Caño Jiménez, 2020

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2020

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3720-8

Fotocomposición: AuraDigit

Depósito legal: B. 13.228-2020

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible

Impreso en España - *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo.....	11
Introducción.....	19
1. Ya no recogemos la fruta de los árboles, iy menos mal!.....	29
2. Ya no corremos tras los mamuts, iy menos mal!.....	51
3. Ya sabemos qué es el gluten, iy menos mal!...	97
4. El cántaro ya no va a la fuente, iy menos mal!.....	129
5. Ya no pasamos tanta hambre, ¿o sí?.....	173
Conclusión. Hasta aquí hemos llegado, iy menos mal!.....	195
Epílogo	205
Bibliografía	215

Capítulo 1

YA NO RECOGEMOS LA FRUTA DE LOS ÁRBOLES, ¡Y MENOS MAL!

¿DE VERDAD QUIERES COMERTE ESA FRUTA? ALIMENTACIÓN POR DESCARTE

Aunque tu abuelo diga que menos mal que ya no comemos como antes, seguro que también recuerda con nostalgia que cuando era niño cogía ciruelas, naranjas y otras frutas de los árboles que tenía a mano.

Antes se comía fruta si la había cerca, ni más ni menos. La fruta se recolectaba de los árboles del entorno y se incluía en la dieta en las épocas en las que podía accederse a ella. Este sistema no era perfecto, claro, si no había frutales, la ración de fruta (o verdura) diaria era nula. Pero, por otra parte, si había árboles bien cargados cerca... ¡ese consumo sí que era local y de temporada!

Antes de hablar de nuestros abuelos y de nosotros, vendría echar la vista atrás y remontarnos a un pasado tan remoto que casi se nos antoja imposible. Podemos saltar todo lo lejos que queramos, pero quizá un buen punto de partida sería comenzar con Lucy, el primer esqueleto casi completo de un homínido de hace 3,5 millones de años de antigüedad descubierto en Etiopía por Donald Johanson en el año 1974.

Ella reescribió la historia de la evolución dando nombre a una nueva especie, *Australopithecus afarensis*, ahí es nada. Una nueva especie solo para ella. Y es impresionante la cantidad de información que nos proporcionó. Una homínida tan pequeñita, que tuvo la mala suerte de morir al caer de un árbol, pero que nos dejó sus huesos para que se pudiera modificar todo lo que se pensaba hasta el momento sobre la evolución humana.

Ella ya era bípeda. No es poca cosa, pues la bipedestación supuso una serie de ventajas que influyeron de forma fundamental en la alimentación. Además del ahorro energético que supone caminar erguido (con cuatro patas se va más rápido, pero se gasta mucha energía), se podían utilizar los brazos para otras actividades como la fabricación de herramientas o... ¡transportar alimentos de un sitio a otro!

Su dieta se basaba fundamentalmente en fruta, hojas o alguna raíz que pudiera extraer con cierta habilidad.

Pero no todas las frutas y hojas que tuviera disponibles eran seguras, sino que muchas de ellas serían (y son) tóxicas. Esto tiene una explicación: las plantas no pueden huir de sus depredadores. Tantos años en el planeta y aún no saben correr... Así que, para defenderse, emplean armas químicas, tóxicos alcaloides, pinchos y mucho más.

¿Cómo sabían qué comer y qué no hace tres millones de años?

Pongamos que iban en grupo, uno de ellos cogía un apetecible fruto de un árbol. Si se moría, el resto no lo comía. Sencillo pero efectivo. Salvo que te tocara a ti elegir

el alimento. ¿Te imaginas comer hoy con un 50 % de probabilidades de morir? No quiero yo ni pensar en el pares o nones para saber quién era el siguiente al que le tocaba escoger.

Y eso con suerte. Si quien probara el alimento tóxico moría en el momento, fenomenal (para el resto). Si no lo hacía y el resto del grupo le imitaba durante algún tiempo, podríamos encontrarnos con un grupo entero alucinando en colores, literalmente.

De hecho, siguen existiendo árboles, arbustos y plantas tan atractivos como letales. El acebo (*Ilex aquifolium*), por ejemplo, es un arbusto precioso pero muy tóxico. Tiene unos llamativos frutos rojos con sustancias como la ilexantina o ilicina. Veinte frutos serían suficientes para matar a un niño. Aún hoy se utiliza como decoración en Navidad, así que habría que poner especial cuidado en niños o mascotas, evitando dejarlo a su alcance. Algunos siguen utilizando sus hojas cocidas o en infusión como diurético o laxante sin saber el peligro que puede suponer un pequeño error en la dosis.

Ahora imagínate a un homínido recién salido de una casa hecha con barro, paja y mucha maña que sale al mundo exterior, probablemente vestido con un taparrabos y una piel de tigre, y se encuentra con un manzano gigantesco. Coge las manzanas, se las lleva de vuelta a su dulce hogar y le sirven de desayuno a él y a su familia. Delicioso y muy sostenible. ¿Verdad? Pues ahora te cambio un poquito el ejemplo. Imagina que este mismo homínido sale de su casa y se encuentra con unas deliciosas

bayas silvestres que le vienen perfectas para el desayuno a él y a sus seres queridos. Se pegan una panzada de ricas bayas y resulta que son venenosas. Pues bien, tenemos varios cadáveres y un aviso al resto de los habitantes: no os comáis estas bayas o acabaréis como la familia de este de aquí.

Menos mal que hemos mejorado. Ahora no practicamos (o, al menos, no lo hacemos todos los que tenemos dos dedos de frente) esta alimentación por descarte. Por lo general, adquirimos la fruta en fruterías, supermercados o mercados, y, además, si vemos árboles o arbustos con frutos desconocidos, optamos por no probarlos. Por otra parte, te diré que los frutales con frutos conocidos suelen estar cuidados, sulfatados y tratados por alguien que se preocupa de que sobrevivan; así que coger sus frutos porque sí, aunque parezca que no tienen dueño, no es demasiado recomendable. Sabemos cómo cultivar las frutas y disponemos de los elementos fitosanitarios (los mal temidos y peor llamados «pesticidas») necesarios para que, si a alguien se le ocurre coger una manzana, no muera en el intento.

A muchas personas, este sistema les parece un atraso y creen que todos estos procesos de seguridad alimentaria empeoran la calidad de las frutas. Pero quizá deberían considerar si prefieren ir probando suerte para ver si tal fruto con el que juegan a la ruleta rusa los mata o no y luego contárnoslo a los demás para que no repitamos su mismo error. De que los fitosanitarios no sean un problema para el consumidor se encargan los productores y para

confirmarlo están las instituciones que los revisan y que, a día de hoy, garantizan que el 99,8% de las frutas y las verduras tienen valores por debajo de los límites (aunque nos pongamos morados a fruta).

La realidad es que nuestros antepasados nos han hecho un regalo habiendo comido por descarte antes de nosotros y evitándonos tener que hacerlo. Ahora es el sistema el que «come por descarte». ¿A qué me refiero con esto? En la actualidad son los laboratorios, los expertos en seguridad alimentaria, los investigadores, etcétera, los encargados de orientarnos al respecto. Analizan los alimentos antes de que puedan llegar a la mesa, y con ello se evita que nadie sufra ningún daño.

Además, ya no vivimos con la urgencia de que, si no recolectamos y consumimos frutas y verduras en un determinado momento, no podremos hacerlo en el futuro. Ya no tenemos que alimentarnos solo con lo que nos rodea, así que podemos estar tranquilos si únicamente hemos comprado dos manzanas en el súper aunque hubiera una tonelada. Mañana podremos volver a por más y sabemos que seguirán ahí y que nos aportarán las mismas garantías.

En resumen, ya no comemos por descarte ni cogemos las frutas de los árboles. Ahora nos respalda un sistema que nos da seguridad, y las frutas que nos llevamos a casa nos garantizan un consumo seguro. ¡Y menos mal!

YA NO NOS CURAMOS COMO ANTES: LA FITOTERAPIA

La medicina también sufre el «ya no nos curamos como antes» y el problema aquí no es que la frase sea un sinsentido, como hemos visto en el caso de la alimentación, sino que aplicada a la medicina es peligrosa.

Volviendo a los abuelos, estoy segura de que las infusiones, los ungüentos y los remedios naturales milagrosos hechos con plantas son trucos que aún guardan en la manga y que todavía se ponen en práctica en muchas casas. ¿Te duele la barriga? Manzanilla al canto. ¿Quieres ser un poco más rubia? Camomila. ¿Tienes una cicatriz? Aloe. ¿Te pica aquí? Esta plantita y mano de santo. Bien es cierto que muchos de estos remedios caseros son válidos – aunque poco eficaces – y tienen propiedades que no debemos pasar por alto, pero deberíamos advertir que «remedio casero natural» no es sinónimo de «inocuo». Lo natural también puede dar problemas, un ejemplo de ello es la hierba de San Juan. El hipérico que contiene, recomendado para los estados de ánimo bajos, interacciona con los anticonceptivos anulando su efecto. Que sí, que un hijo es una alegría, pero cuando tú quieras y no porque te la hayan liado con una «plantita natural». Gracias a los avances en medicina y farmacología, ahora disponemos de medicamentos seguros que pueden resolver problemas sin causar otros o con un correcto balance beneficio-riesgo. Los ejemplos de plantas medicinales que he puesto no son extremos, pero en ocasiones se utilizan

con fines distintos algunas plantas que sí son tóxicas y que sí pueden encadenar problemas graves como hemos visto en el caso del acebo con el que decoramos en Navidad, las infusiones de ruda, altamente tóxica, o las infusiones de frágula para el estreñimiento, que pueden dar problemas renales y convulsiones. ¡Cuidado especial en embarazadas y niños!

El uso de plantas con fines medicinales se denomina «fitoterapia». Actualmente la fitoterapia sigue teniendo éxito en herbolarios o remedios caseros para los que optan por soluciones más naturistas, si bien es cierto que dichos remedios son menos eficientes que los medicamentos de síntesis (esto es así, nos pongamos como nos pongamos).

Podría parecer que la fitoterapia y el mundo de la medicina son dos universos muy alejados entre sí; sin embargo, debemos saber que el inicio de muchos medicamentos comienza en las plantas. Un ejemplo de ello lo encontramos en el ácido acetilsalicílico. Las propiedades de la corteza de sauce ya eran apreciadas por Hipócrates, que las usaba para elaborar un té salicílico que bajaba la fiebre y eliminaba el dolor. Pero no fue hasta mediados del siglo XVIII cuando un químico francés, Charles Frédéric Gerhardt, sintetizó por primera vez ácido acetilsalicílico a partir de cloruro de acetilo y salicilato de sodio. Con esto se consiguió un medicamento que irritaba menos las mucosas gástricas, mucho más cómodo de fabricar y disponible para todo el mundo. La aspirina comercializada posteriormente por Bayer es uno de los medicamentos más empleados en el mundo. Todo gracias a la química.

Porque no, ya no tenemos que curarnos como antes (y los sauces lo agradecen).

Se pueden obtener medicamentos de casi cualquier lugar de la naturaleza, eso sí, hay que encontrarlos. Por ejemplo, existe un hongo (*Glarea lozoyensis*)¹ que vive plácidamente cerca de una charca próxima al río Lozoya, en Madrid. Este ha sido el precursor de la caspofungina, un medicamento contra las infecciones por hongos. De hecho, este hongo ha sido modificado genéticamente para que sea aún más activo.

Si esto nos parece un avance y ya no vemos a nadie quitarle la corteza a un sauce para un dolor de cabeza o ir buscando charcas contra los hongos, ¿por qué asumimos como lógico utilizar, por ejemplo, kalanchoe para curar nada menos que un cáncer?

El kalanchoe o espinazo del diablo es una planta crasa muy apreciada en jardinería, aunque no así en los hospitales. No hay ninguna investigación que avale que esta planta tenga propiedades que puedan curar el cáncer. Algunos estudios² afirman que cierto metabolito similar a los que podemos encontrar en el kalanchoe (bufadienólidos) pudiera tener algún efecto parecido al de otros medicamentos utilizados para el tratamiento del cáncer, pero siempre *in vitro* y en ratones. Nunca en personas.

1. Cortés, J., y J. Russi, «Equinocandinas», en *Chil. Infectol*, vol. 28, n.º 6.

2. VV. AA., «A new bufadienolide with cytotoxic activity from the Chinese traditional drug Ch'an Su», en *Chinese Journal of Natural Medicines*, vol. 12, n.º 8, 2014, págs. 623-627.

Además, los metabolitos utilizados en estos estudios ni siquiera procedían de la planta, sino de un sapo. Es decir, se extrae lo que interesa de la planta y se sintetizan medicamentos.

De todos modos, no le quitemos mérito al kalanchoe, pues sus flavonoides sí han demostrado cierta efectividad contra el parásito de la leishmaniosis. Pero tal cosa dista mucho de una enfermedad como el cáncer.

Y aquí radica la clave: que una planta tenga un componente con alguna propiedad curativa no significa que, ingiriendo esa planta, vaya a curarnos de nada. Es tanto como decir que, por entrar en una biblioteca, vamos a ser más listos. Y, además, entraña un riesgo: ingerir, por seguir con el mismo ejemplo, esa planta sin control puede hacer que los efectos de los bufadienólidos que contiene se vuelvan en contra de nosotros. Sus efectos sobre el corazón son ampliamente conocidos. Provocan taquicardias que pueden desembocar en un ataque cardíaco. Además, sus efectos inmunosupresores³ nos dejarán sin defensas. No contentos con eso, a largo plazo puede causar hipotiroidismo.

Llegados a este punto, no sé tú, pero yo tengo claro que no me quiero curar como antes, ¡que ahora ya le he cogido cariño a esta vida y no me apetece dársela a una planta!

3. VV. AA., «Inhibition of lymphocyte activation by extracts and fractions of *Kalanchoe*, *Alternanthera*, *Paullinia* and *Mikania* species», en *Phytomedicine*, vol. 1, n.º 3, 1994, págs. 199-204.

¿LA FRUTA ENGORDA?

Antes de abordar la pregunta te daré una exclusiva que te asombrará. ¿Preparado? Cualquier alimento aporta calorías. Menuda sorpresa, ¿no? Lo que pasa es que quizá sea mejor comerte una pera que una bolsa de patatillas, ¿no te parece?

He oído una y mil veces que la fruta engorda si la tomas a la hora de la cena, que tiene mucho azúcar, que es el mismísimo demonio personificado... Señores, sí, la fruta tiene calorías e incluso azúcar. Pero ¿engordar? Como lo hace cualquier otro alimento, porque todos los alimentos tienen más o menos calorías. Eso sí, permíteme decirte que si solo comes fruta..., probablemente no engordes (y puede también que cojas una anemia y que acabes como el homínido en taparrabos que cogió bayas silvestres y se las tomó de desayuno).

Quizá deberíamos plantearnos la pregunta de otro modo. Ahora que sabes que todos los alimentos tienen calorías (no, si estás pensando en el chicle, a eso no sé si puedo llamarle «alimento»), quizá la pregunta que debemos formularnos sea: ¿es realmente importante consumir fruta?

La respuesta es fácil y diáfana. Hoy en día para nadie es un secreto la importancia de consumir fruta diariamente. De hecho, se ha estandarizado que su consumo diario debe basarse en un mínimo de cinco raciones de fruta y verdura (mínimo tres de fruta y dos de verdura).

Una ración de fruta equivale a una pieza mediana (manzana, pera, naranja), un puñado si son pequeñas (ce-

rezas, arándanos, uvas) y una rodaja si son grandes (sandía, melón). Si se trata de frutas como el albaricoque, dos o tres constituirían una ración.

La fruta es una de las fuentes de mitos más extendidos, probablemente porque llevamos tantos años teniéndola como alimento que se nos hace aburrida y nos vemos con la necesidad de boicotearla. La solución a todos los mitos sobre la fruta, a si engorda o no, a si podemos consumirla como cena o no... quedaría resumida en una sola frase: Come fruta. La que quieras. Cuando quieras.

Comer fruta es importante, es de las mejores fuentes de fibra y azúcar «del bueno» que existe, y, además, viene de serie en la propia pieza de fruta. Piensa que si tenemos que añadir nosotros la fibra o el azúcar (aunque se llame fructosa) y viene en bolsa, no vale.

La fruta ni fermenta, ni engorda ni hay que eliminarla de las dietas. Pero hay que tener en cuenta que un zumo no sustituye a una pieza de fruta porque la fibra insoluble que desechamos al hacer un zumo es la que «retiene» el azúcar para que se vaya liberando poco a poco en nuestro organismo. Al liberar el azúcar de las redes de la fibra, comparará a sus anchas por la sangre, como si fuera ese azúcar añadido al que le tenemos tanta manía y provocará que la insulina entre en acción. La insulina se llevará el azúcar de la sangre a los tejidos donde se transformará en grasa para poderla transportar de forma más cómoda. Si quieres tomarte un zumo de vez en cuando, está bien, pero nunca pensando que este sustituirá a una ración de fruta; se parece más a un refresco (y aunque no te guste leerlo, es así).

Vale, no engorda, pero ¿y esa cera que lleva por encima? Seguro que ha visto un vídeo de un señor quemando «plástico» que cubre la manzana. Pese al espectáculo del momento, lo que cuenta se atribuye más a las ganas de generar miedo que a una realidad.

Muchas frutas tienen de forma natural una cera que impermeabiliza la superficie con el objetivo de evitar la pérdida de agua y sirve como protección frente a insectos.

Puesto que nosotros no somos más listos que la naturaleza, como mucho la copiamos, se incorporan ceras comestibles (cera de abeja, carnaúba...) para que la fruta dure más tiempo y resista mejor los golpes que puede sufrir en el transporte. Un pequeño golpe se convierte en el lugar de ataque perfecto para bacterias consiguiendo que se estropee antes y, por tanto, aumentando el desperdicio alimentario.

Que sí, que además quedan más bonitas y atractivas visualmente. Tampoco le veo mayor problema, nos apetecerá más comer fruta y eso siempre será bien recibido. La realidad es mucho más aburrida de lo que algunos nos quieren hacer creer con sus vídeos.

LA OBSESIÓN POR LOS BATIDOS *DETOX*

Seguro que tú también has visto en redes sociales, en los anuncios de la tele y en la publicidad en general esas botellas con un batido bio de color verde de dudosa proceden-

cia y de más dudoso sabor. ¿Te suenan? No sé por qué de un tiempo a esta parte hemos retrocedido hasta la época egipcia y nos hemos infringido a nosotros mismos el castigo de realizar purgas. Los egipcios las hacían con el fin de depurar, básicamente vomitando todo lo que tenían en el estómago, creyendo que así limpiaban su espíritu y mejoraban su salud.

Quizá esta idea egipcia nos suene a locura, pero lo cierto es que podemos aplicarla fácilmente a nuestros días. Todos hemos oído hablar de los batidos o zumos *de-tox*. E incluso es probable que en algún momento dado los hayamos probado pensando que iban a salvarnos de todos nuestros males.

Por lo general, los argumentos que se usan para comercializar este tipo de productos son (o, al menos, parecen) aplastantes: prometen depurar nuestro organismo con consecuencias casi mágicas, disminuyen la culpa que pesa sobre nosotros por haber cometido algún exceso (sí, en nuestra mente funciona eso de hoy me como una hamburguesa con patatas fritas, pero mañana lo soluciono con un batido) y, además, creemos que funcionan como un sustitutivo de una ración de fruta o verdura.

Lamentablemente, la realidad es otra. Tenemos tres órganos encargados de la depuración de nuestro organismo: los riñones, el hígado y los pulmones. Cada uno hace una función y, además, la hacen muy bien y no necesitan ayudantes. Están muy desarrollados, años de evolución los avalan. No hay batido de moda que pueda quitarles el puesto. Estos órganos «filtro» transforman sustancias químicas

que ya no son útiles en otras sustancias menos tóxicas que sí eliminaremos. Los pulmones eliminarán dióxido de carbono, los riñones servirán de filtro de nuestra sangre y el hígado hará que, junto con la bilis, muchas sustancias que no necesitamos se eliminen a través de las heces.

Estos batidos *detox* también nos alertan de que debemos «eliminar toxinas», pero ¿a qué toxinas se refieren? Frente a esa pregunta no saben contestar. ¿Toxinas ambientales? ¿Pesticidas? ¿Cuáles? No hay ningún tipo de toxina que se acumule en el cuerpo (ni encontrarán evidencia de ello) que pueda ser eliminada por un batido de color verde (ni naranja). Y, como no las hay, tampoco nos creemos que esas supuestas toxinas sean las responsables de enfermedades.

La culpa es uno de los motivos más sencillos para poder convencer de algo. «Te has pasado y lo sabes. Pero bebe este batido y no comas nada más, así ya queda compensado.» Lamentablemente no funciona así. Te has desmandado y lo sabes, perfecto. Intenta que no suceda de nuevo y haz que este hecho sea excepcional. Un batido no puede arreglar ninguno de tus excesos, lo siento. Si te has pasado, vuelve a la línea de salida y empieza la carrera de un modo más saludable, así de sencillo. Además, darte un atracón de comida basura un día y tomar solo un batido *detox* al siguiente solo dará lugar a que tu cuerpo se vuelva loco con tanto cambio. Por si esto fuera poco, cuando termines con toda esta parafernalia de alimentarte con batidos *detox*, probablemente experimentes un efecto rebote que hará no solo que no adelgaces, sino que engordes.

En cuanto a ese cuento chino de que los batidos *detox* son una ración de fruta o verdura, mejor será que empecemos por diferenciar entre zumo y batido por un lado y entre fruta y verdura por el otro.

En un zumo extraemos el líquido que contienen las frutas. Pero es que las frutas tienen componentes mucho más importantes: fibra insoluble y fibra soluble. Como ya hemos dicho, esta fibra insoluble que no pasa al zumo mantiene a los azúcares juntos para que no entren de golpe en el torrente sanguíneo. Si eliminamos ese «pegamento», la concentración de azúcar aumentará mucho y tendremos que hacer uso de gran cantidad de insulina para almacenarla en los tejidos rapidito (para cuando nos haga falta en otro momento). ¿Y sabes cómo se almacena? En forma de grasa. De nuevo: los zumos *detox* de frutas no solo no adelgazan, sino que pueden engordar.

Con un batido, triturado y sin filtrar, conservando la fibra, sin añadirle extras, sí que estaremos tomando un alimento bastante sano. No es *detox* ni adelgaza, pero no se puede decir que no sea saludable. Sin embargo, en cuanto a la saciedad, este batido tiene sus riesgos. Seguramente nos sentiremos más saciados si tomamos los vegetales enteros. Si nos los bebemos en un batido, acabaremos por tomar demasiada cantidad y no nos sentiremos llenos.

En definitiva, no a las purgas en el siglo XXI; superémoslas. Los batidos *detox* no adelgazan, no *detoxifican* y con ellos acabamos por comer más de la cuenta. Además, una dieta basada en estos batidos podría entrañar riesgos, como anemias, problemas renales o desnutrición. ¿Qué tal

si nos comemos una naranja bien hermosa a mordiscos y nos dejamos de tonterías?

VEGETALES MILAGROSOS

Antes se llevaban los superhéroes y ahora somos más de superalimentos. ¿Qué son los superalimentos? Podrían parecer una especie mitológica, pero más bien son algunos alimentos de toda la vida a los que el marketing ha decidido dar protagonismo. Según la publicidad nutricional, la quinoa es un superalimento porque nos aporta fibra, proteínas... y un montón de nutrientes superbeneficiosos. Que sí, que está muy bien, pero lo cierto es que hay muchos vegetales y legumbres que tienen las mismas características nutricionales que la quinoa (y que, por cierto, son más baratos), como las lentejas (que si las pones con arroz ya tiene tantos aminoácidos como la quinoa y a mitad de precio), los garbanzos... Los superalimentos son los alimentos naturales, no procesados y frescos. Ni más ni menos. Todo lo demás son trucos de la publicidad para que acabemos comprando lo que mejor le va al sistema, sin pensar en qué es lo que más nos beneficia a nosotros.

Por supuesto, entre los superalimentos encontramos muchos vegetales milagrosos que prometen mejorar nuestra salud de manera superlativa. Entre estas promesas, como era de esperar, hay numerosas mentiras y mitos que no debemos pasar por alto. Para que no te dejes engañar,

paso a presentarte algunos de estos vegetales milagrosos y a desmitificar muchas de sus cualidades.

Ajo

Es uno de los alimentos que más mitos tiene a su alrededor, y no solo por espantar a los vampiros. Se le atribuyen propiedades antibacterianas y sanadoras, desde quitar verrugas hasta curar resfriados. Los efectos que se le otorgan al ajo están relacionados con la alicina, que es un compuesto con verdaderas propiedades antibióticas... en las dosis adecuadas. El ajo, dentro de unos hábitos de vida correctos, puede ser un ingrediente interesante desde diferentes puntos de vista, pero no podemos dejar de valorar cada alimento en las cantidades en las que lo consumimos, y en el ajo, son ciertamente escasas.

Si te han dicho que sirve para adelgazar, están en lo cierto: si únicamente comes ajo. Eso sí, si el ajo va como condimento en un asado, ya te adelanto que no elimina las calorías del banquete que te vas a meter entre pecho y espalda.

Y, por último, ni cura el cáncer ni quita verrugas. En este último aspecto resulta incluso peligroso si se utiliza de forma oclusiva (tapando por completo la verruga y en contacto directo con la piel), ya que puede provocar serias quemaduras. La alicina, por oxidación, cambia a otro compuesto llamado aliína, que quemará ligeramente la verruga ¡y lo que pille alrededor!

En ningún caso compensará el remedio con la enfermedad. Teniendo medicamentos de verdad, no nos curemos como antes.

Limón

Ni en ayunas, ni con agua caliente ni con bicarbonato. El limón no cura ni previene de nada. Y no, tampoco hace que nuestro entorno se alcalinice. Tampoco necesitamos que nuestro cuerpo sea más alcalino ni evitar que sea ácido – ¿a quién se le ha ocurrido eso? –. De hecho, en cada zona del cuerpo tenemos un pH diferente, como un 5,5 (ácido) en la piel o un 7,35 en la sangre – sí, sorpresa, este pH ya es ligeramente alcalino –. Disponemos de un sistema, al que conocemos con la palabreja «homeostático», que es el que regula las variaciones de pH. Una mínima variación en el pH sanguíneo puede suponernos la muerte, así que, si fuese tan sencillo modificar nuestro pH como comer limones... ¡no habríamos llegado vivos a donde estamos!

El limón es una buena fruta, como una naranja y, oye, que si lo quieres devorar a mordiscos, estupendo, pero no pienses ni por un instante que depura, modifica el pH o aumenta tus defensas. Ni por asomo. Eso sí, como buen ácido que es, sí puede suponer un abrasivo para el esmalte dental en un consumo continuado, así que tengamos en cuenta esta desventaja sabiendo que no supone más beneficio que cualquier otro cítrico.

Entre las barbaridades que he visto que se hacen con el limón (que son muchas) me quedo especialmente con una (des)información que se daba en internet. Si ponías unas gotas de limón en tus ojos marrones, poco a poco se irían transformando en verdes. Alucina. Pero ¿tú has visto lo que les hace el limón a las ostras? ¿Querrías eso en tus ojos? Por si aún alguien duda: no, el limón no cambia el color de los ojos. ¡Que tenga que decir esto en pleno siglo XXI....!