



REAL ACADEMIA DE FARMACIA DE GALICIA

Discurso de ingreso como
Académico Correspondiente

MODAS Y MITOS EN LA ALIMENTACIÓN

Dr. D. José María Ventura Ferrero

Discurso de presentación por el Académico de Número Emérito

Ilmo. Dr. D. José María Galleja Suárez



Santiago de Compostela
22 de septiembre de 2021

© José María Ventura Ferrero y Real Academia de Farmacia de Galicia

Imprime y edita: NINO-Centro de Impresión Digital
Rosalía de Castro, 58
Santiago de Compostela

Maquetación: Miguel A. Suárez

ISBN: 978-84-123842-3-9

Depósito Legal: C 1463-2021

ÍNDICE

DISCURSO DE PRESENTACIÓN	5
DISCURSO DE INGRESO	13
I. PRÓLOGO.....	13
II. DISCURSO	17

DISCURSO DE PRESENTACIÓN

**POR EL ACADÉMICO DE NÚMERO
ILMO. DR. D. JOSÉ MARÍA CALLEJA SUÁREZ**

**PARA EL INGRESO DEL
DR. D. JOSÉ MARÍA VENTRUA FERRERO COMO
ACADÉMICO CORRESPONDIENTE DE LA REAL
ACADEMIA DE FARMACIA DE GALICIA**

Ilmo Sr. Presidente de la Real Academia de Farmacia de Galicia

Ilmos. Srs. Académicos

Autoridades

Señoras y Señores, presentes en esta sala y teleasistentes a este acto.

Quiero expresar en primer lugar mi agradecimiento a la Academia que me ha encomendado realizar la presentación del Dr. José M.^a Ventura Ferrero en su ingreso como Académico Correspondiente, agradecimiento que se amplifica porque yo, que también soy Académico Correspondiente de la Real Academia de Farmacia de Catalunya, tengo el honor de darle la bienvenida en nuestra Real Academia de Farmacia de Galicia a la que, desde hoy, permanecerá ligado.

Decía que es honor, pero también es una dificultad ya que es difícil -por lo menos para mí- hacer una presentación equilibrada en el tiempo razonable que exige este acto, de lo que supone la trayectoria vital del Dr. Ventura Ferrero.

Nace un año después de que dos industriales catalanes D. José Ignacio Ferrero y D. José M.^a Ventura Mallofré fundaran la empresa **Nutrexpa** y dos años antes de que nacieran los **Laboratorios Ordesa**.

Nutrexpa y **Ordesa** han sido sus fieles compañeros a lo largo de toda su vida. En Nutrexpa como Director Técnico (1965-1973 y 1974-1981), y como Gerente y Consejero Delegado (1983-2000).

En Laboratorios Ordesa como Director Técnico (1974-1981), y Presidente (2000-2019) siendo su Presidente de Honor desde 2019.

Con estos antecedentes, en un entorno familiar eminentemente relacionado con la industria alimentaria, no es de extrañar que su vida universitaria se dirija hacia una licenciatura que en su *curriculum* tuviera estudios relacionados con la alimentación. En aquel entonces, la licenciatura de Farmacia de 6 años incluía una asignatura llamada Bromatología y Toxicología donde se establecían los fundamentos del análisis alimentario y toxicológico. Cursa Farmacia, se licencia en 1964 e inicia su Tesis Doctoral que defiende en 1970 con la calificación de Sobresaliente *cum laude*. Durante este periodo también desempeña funciones de Profesor en el Laboratorio de Bioquímica de la Facultad de Farmacia.

Con el título de Doctor y casi sin respirar pasa a ocupar cargos de responsabilidad que antes comenté y así durante más de 50 años, 50 años a lo largo de los cuales consigue que tanto los Laboratorios Ordesa como Nutrexpa adquieran una envergadura y fortaleza internacional, abriendo fábricas, ventas y nuevos productos a lo largo de todo el mundo. Todo esto se consigue con un esfuerzo y trabajo constante, así como estar al día en los avances investigadores, tecnológicos y sociológicos de todo el mundo que gira alrededor de la nutrición y alimentación. En este punto, participa en numerosas Sociedades Científica como: **Asociación Catalana de Ciencias de la Alimentación** (ACCA) socio fundador, **la Asociación Española de Farmacéuticos de la Industria** (AEFI), **la Sociedad Española de Nutrición** (SEN), **la Sociedad Española de Microbiología** (SEM), **la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria** (SENC), **la Asociación Española de Control de Calidad**, etc.

Pero, además, el Dr. Ventura se ha implicado en el trabajo que supone formar parte de las comisiones que existen en el ámbito autonómico o nacional en la estructura colegial farmacéutica. Así ha sido **Vocal de Alimentación** del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona. **Primer Vocal Nacional** en el Consejo General de Colegios de Farmacéuticos, creador de la misma, en la que estuvo durante 15 años y **Vocal Nacional de Industria** simultáneamente durante dos años.

Como premio a su labor el Consejo General de Colegios de Farmacéuticos le concede la medalla **Mortero de Oro** en febrero de 1998.

Por su nivel de conocimientos y experiencia, también ha sido requerido para formar parte de diversos comités como el **Comité Asesor para la Ciencia y Tecnología** del Ministerio de Industria y Energía, o en Comités Consultivos de Organismos Oficiales como en la **Comisión Interministerial para la Ordenación Alimentaria (COIA)**, entre otras.

Una relación muy especial mantiene y ha mantenido con las Academias de Farmacia españolas. En 1997 es nombrado Académico correspondiente de la **Reial Academia de Farmacia de Catalunya**, siendo posteriormente nombrado **Académico Numerario**, de la que ha sido **Vicepresidente** y **Presidente** de la misma.

En el momento actual, también es Académico correspondiente de la **Real Academia Nacional de Farmacia**, de la **Academia de Farmacia de Castilla y León**; de la **Academia de Santa María de España de la Región de Murcia**; de la **Academia de Farmacia del Reino de Aragón** y es **Académico de Honor** de la **Academia Iberoamericana de Farmacia**.

No puedo por su extensión citar otra serie de actividades relacionadas con su **trabajo** como pueden ser: Congresos, Conferencias, Ponencias, Trabajos publicados etc., pero si quiero resaltar otras actividades del Dr. Ventura que ponen de manifiesto su calidad personal y compromiso social, como son las de:

Fundador y Patrono de la Fundación Ordesa, que se constituyó a finales del año 2002 por expresa voluntad de la familia Ventura, propietaria de Laboratorios Ordesa y que textualmente: *tiene como finalidad fundacional la promoción de la mejora de las condiciones de vida, nutrición y salud infantil, principalmente de los recién nacidos, los lactantes y los niños en sus primeros años de vida.*

A tal fin, entre los objetivos prioritarios de la Fundación Ordesa se halla la financiación y promoción, mediante la concesión de ayudas directas, de programas y proyectos destinados a la población infantil sin recursos y/o afectadas por el subdesarrollo socioeconómico, que aporten una mejor calidad de vida y un desarrollo humano digno a la infancia.

Miembro del Consejo Social de la Universidad Autónoma de Barcelona (1996-2004) y del Consejo Interuniversitario de Cataluña (1998-2004).

Miembro del Consejo Social de la Universidad Internacional de Cataluña desde 2005.

Miembro del Patronato del Instituto Borja de Bioética de Cataluña.

Lógicamente una trayectoria como la del Dr. Ventura también está cuajada de Premios. Ya he citado el Premio **Mortero de Oro** del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos.

También ha sido galardonado con la **Creu de Sant Jordi** de la Generalitat de Catalunya. Abril 2012.

Elegido Emprendedor del Año por la multinacional Ernest & Young a la Trayectoria de la Empresa Familiar. En marzo 2015.

Y estando en Galicia, es una obligación moral señalar el Premio **Farmacéutico Ejemplar**, otorgado en el 2009 por la *Asociación de Antiguos Alumnos de la Facultad de Farmacia de Santiago de Compostela*. Por una trayectoria ejemplar de un profesional farmacéutico.

He pretendido, y no sé si lo he logrado hacer un semblante profesional del Dr. Ventura que se aproxime a la realidad. En el aspecto personal y humano, José María Ventura es un esposo, padre y abuelo feliz. Casado con María Jesús, aragonesa, también farmacéutica y compañera de carrera, aunque según sus propias palabras *no la conocí hasta el último curso, cosa bastante rara ya que en aquel momento éramos sólo unos 50 alumnos por curso, y máxime teniendo en cuenta que fuimos muy pocos los que terminamos la carrera en los 6 años reglamentarios*. Fruto del matrimonio son tres hijos, uno de los cuales es farmacéutico y un yerno y una nuera también son farmacéuticos. Abuelo de 10 nietos con edades que van de los 10 a los 25 años y con una nieta estudiando Farmacia y Nutrición, para mantener la saga.

Es una persona muy sociable, de trato fácil, amigo de sus amigos, aficionado a los viajes sumergiéndose en la identidad de la ciudad que visita, melómano, particularmente wagneriano, hasta el punto de que Isolda es el nombre de una de sus hijas. Es aficionado al mar, a navegar, a resolver puzles; a coleccionar sellos, principalmente los dedicados a Wagner y

otros en los que el motivo principal es el cacao. ¿Será *deformación profesional*?

Dr. Ventura, sea bienvenido a esta Real Academia de Farmacia de Galicia que desde este momento es la suya.

MUCHAS GRACIAS

DISCURSO DE INGRESO

I. PRÓLOGO

Excelentísimo Sr. Presidente da Real Academia de Farmacia de Galicia.

Excelentísimas e Ilustrísimas autoridades académicas e administrativas.

Excelentísimos académicos.

É para min unha honra e unha gran satisfacción, que os membros da Real Academia de Farmacia de Galicia, pensaran que son eu, a persoa que ten méritos suficientes, para se incorporaren a esta nobre Institución, o cal, faime sentir unha enorme gratitude por estar aquí entre todos vostedes.

En realidade, a miña relación con Galiza non foi demasiado estreita. A primeira relación profesional que tiven cando eu fun vocal nacional de Alimentación do Consejo General de Colegios de Farmacéuticos e en colaboración co Colexio Oficial de Farmacéuticos da Provincia de A Coruña coa apreciable colaboración da Dra. Ofelia del Amo e do Dr. Jesús Simal, daquela secretaria e vogal de alimentación do Colegio, respectivamente; organizamos o 1º Congreso Nacional de Farmacéuticos na Alimentación no ano 1986. Foi todo un

éxito xa que conseguimos en cada sesión unha media de 500 congresistas dos 525 inscritos.

Igualmente gustárame manifestar a miña grande alegría que tiveren fai uns anos, cando, a Asociación de Antigos Alumnos da Facultade de Farmacia de Santiago de Compostela, nomeáronme «FARMACEUTICO EXEMPLAR» do ano 2009. Foi una satisfacción e unha sorpresa recibir este nomeamento inesperado, tendo en conta que non teño raíces nestas terras, e que tampouco dispuña de ligazóns con esta distinguida facultade, polo que sentín un grande orgullo, polo feito de que pensaran en min, e que valoraran que os meus méritos foran suficientes para recibir tal honra, que despois decateime que se auspiciou pola nosa compañeira Pilar Vázquez.

O meu asombro chegou ata tal punto, que por non saber con exactitude de que se trataba o de «Farmacéutico Exemplar», botei man do Dr. Miñones para preguntarllo, aproveitando que nos comezos do ano 2009, veu a nosa Academia de Catalunya para dar unha conferencia. Díxome que el formaba parte da Asociación, e explicoume exactamente de que se trataba, asegurándome que estaba moi contento de me coñecer en persoa, xa que, ata daquela, só tiña referencias miñas, e que sen dúbida, pensaba que era unha persoa merecente dese recoñecemento.

Tamén tiveren una relación importante con esta Academia galega, cando fomos á inauguración da farmacia do Mosteiro de San Xulián de Samos. Non coñecía o Mosteiro que me impactou, así coma a farmacia que alí montaron. Foron uns

días entrañables, onde ademais, fixemos vida cos monxes que estaban realmente asustados, xa que non só era a primeira vez que convivían no convento con mulleres, se non que partillaron o refectorio, comendo con elas, e moito máis o domingo, puxeron mantel por que viña a Conselleira de Sanidade, co cal, estaban realmente exaltados.

Fágolles partícipes do meu aprecio pola Real Academia de Farmacia de Galicia, ca que mantiven contacto, e, sempre que puiden, asistín a sesións, especialmente ás inauguracións de cursos, o que espero seguir facendo, xunto con algunha que outra sesión. Se pola situación actual non fose posible asistir en persoa, fareino de forma virtual, tal e como veño facendo ultimamente.

Repito unha vez máis, o meu agradecemento por pensar en min, esperando corresponder a esta distinción, colaborando con esta Academia en todo o que se me solicite e eu poda chegar.

Quero agradecer tamén ao Dr. José María Calleja a súa simpática e agarimosa presentación, destacando especialmente as miñas virtudes e ocultando os meus defectos; e o meu agradecemento tamén á Sra. Susi Chas que colaborou na tradución deste documento ao galego.

Aínda que non falo galego, quixen facer esta pequena introdución no seu idioma, esperando que me puidesen comprender ben, e que me desculparan polas faltas que seguro cometín.

E, sen máis, imos entrar no discurso que teño preparado.

II. DISCURSO

En la vida existen cantidad de mitos, que se van perpetuando a lo largo de los años, con relación a diferentes cosas, que la gente los toma como verdaderos y se van transmitiendo de generación en generación, sin tener algunas veces un fundamento científico o una verdad en la que se basen.

El mito puede ser falso o verdadero, pero se va transmitiendo, y a lo largo del tiempo se convierte en una cuestión creíble por parte de todo el mundo, aunque realmente no sea del todo cierto.

Por poner un ejemplo con algo que no tiene que ver con la alimentación directamente, aunque sí indirectamente, y que era una idea muy popular, al menos en mi tierra durante mi juventud, era la preocupación que existía sobre “el corte de digestión”. Se tenía la creencia de que bañarse o meterse en el agua antes de 2 horas de haber acabado de comer cualquier alimento por pequeña cantidad que fuese, podía producir un corte de digestión y morirte en el acto. Aunque en la actualidad, ya se ha demostrado que esto no es así, se afirmaba con tal rotundidad lo peligroso que era bañarse, que, si alguien lo hacía, lo tachaban de imprudente, porque podía morir allí mismo. Recuerdo especialmente que mis padres me tenían prohibidísimo bañarme después de comer, ni siquiera ir a la playa. Yo no entendía por qué los turistas franceses que venían

a nuestras playas comían en la misma playa y luego se bañaban y no les pasaba nada, al contrario, se les veía tan felices. A mí me parecía aquello una aberración.

Este mito estaba muy arraigado.

Otro, por ejemplo, es el del azúcar moreno. La gente cree que el azúcar moreno es mucho más bueno y saludable que el normal y la única diferencia es que el azúcar moreno en lugar de contener un 100% de sacarosa, solo tiene un 97% y el resto son principalmente colorantes de origen vegetal de las mismas plantas de donde se extrae el azúcar, es decir, es un azúcar menos purificado, pero aparte de eso no tiene ninguna cualidad especial.

Otro mito es la creencia de la gran cantidad de hierro que contienen las espinacas. Todos recordamos las películas de Popeye donde se comía un bote de espinacas y entonces tenía una fuerza tremenda y empezaba a aporrear a quien fuera. En realidad, la figura de Popeye la inventó una empresa que producía espinacas enlatadas y empezó a promocionar su producto con anuncios de Popeye, aunque luego este personaje pasó de ser un anuncio a uno de ficción muy conocido.

Pero ¿cómo se originó esta idea? La creencia del gran contenido de hierro que se atribuía a las espinacas se originó por un error del químico alemán Henri Von Wolf, uno de los primeros que en 1970 estudió el contenido de minerales de diferentes productos. Cuando anotó el contenido que tenían las espinacas, se equivocó y en lugar de poner 0.35mg cada

100g, indicó que era 3.5mg por cada 100g, es decir, 10 veces más, por lo que era una cantidad de hierro considerable. Aparte, se ha de tener en cuenta que esta cantidad de hierro no es fácil de asimilar, ya que para ello necesitaría vitamina C, entre otras cosas, y tampoco es la apropiada para cubrir las deficiencias de hierro. En general el hierro es muy difícil de asimilar y hay muy pocos compuestos de hierro que sirvan para cubrir un déficit, a no ser que sean los productos cárnicos que tiene y se asimilan bien, pero todo lo que sean productos que contengan algún componente de hierro no son fáciles de asimilar, siendo siempre más fácil con las formas ferrosas que no las férricas.

En conclusión, este mito ha perdurado durante muchos años, por un lado, por publicar un dato equivocado y por otro por la ayuda de Popeye, que durante generaciones ha difundido que, si comíamos espinacas, nos pondríamos tan fuertes como él.

También ocurre lo mismo con el tema de las modas. Todos los tiempos y épocas han tenido modas en todos los ámbitos y en infinidad de temas, como los relacionados con la vestimenta, enseres, mobiliario, etc., hasta para diferentes tipos de forma de vida. El caso concreto que trataremos aquí es justamente la de las modas en la Alimentación.

Las modas normalmente son pasajeras y duran una temporada, cayendo después en desuso. Tienen su momento álgido, pero luego pasa y viene otra moda que la sustituye.

También en el caso de la alimentación existen las modas, normalmente provenientes de personas que se consideran

expertas y hablan de estos temas, los van difundiendo y propagando y la gente los acepta y los sigue. El problema es que muchas veces no tienen un fundamento científico que lo avale.

Por eso los estudios científicos, realmente serios, tienen que ser claros y entendibles para el público para que los puedan aceptar fácilmente, si son muy complicados, la gente opta por seguir esos otros que no están contrastados.

Las modas de la alimentación existen en muchos aspectos, incluso en el lenguaje, cosas que ante se llamaban de una forma, ahora se pueden llamar de otra y también en la forma de presentarlas o hacerlas.

Por poner un ejemplo, cuando yo estudiaba se hablaba de la flora intestinal, pero hoy día nos referimos al microbiota intestinal. Las cosas cambian y con el tiempo se adaptan o se transforman. Esto no se puede decir que sea una moda sino una adecuación pero, indiscutiblemente, estos cambios influyen en la percepción que se tiene de la variabilidad de las cosas y, muchas veces, no se acaban de entender del todo.

Estas modas no siempre obedecen a causas naturales, sino que incluso pueden ser inducidas. A lo largo de la historia, por intereses determinados, se ha producido una cierta demonización sobre un tipo de alimentos, en beneficio de otros.

Por ejemplo, el caso del azúcar, que en su momento se demonizó diciendo que el azúcar no era lo más adecuado;

pero no como ocurre en la actualidad que se recomienda disminuir su ingesta por un tema salud para evitar, especialmente, la obesidad infantil por tomar demasiados productos azucarados. En aquel momento se recomendaba substituir el azúcar por edulcorantes artificiales, pero no solo en las dietas para adelgazar, sino que se argumentaba que eran mucho más saludables, tanto si se obtenían de plantas, como artificialmente. Esta afirmación, en realidad, fue una campaña promovida por los EEUU para hundir la industria azucarera de Cuba, después de la revolución de Castro. No les interesaba que este país tuviera una economía fuerte, que se basaba básicamente en la industria azucarera, por lo que quisieron atacarla para que su economía disminuyera drásticamente.

Otro caso parecido, que nos afectó en España, fue cuando se empezó a decir que los aceites procedentes de semillas eran mejores que el aceite de oliva, y también en este caso fue una afirmación promovida por EEUU, gran productor aceites de girasol principalmente y de semillas en general, y desaconsejaba el aceite de oliva por su contenido en según qué tipo de ácidos grasos, etc. Hoy en día ya se ha revertido y ya se sabe que no es así, y que el aceite de oliva tiene muchas ventajas en todos los sentidos y por su composición rica en omegas que está muy bien valorada, desde el punto de vista nutritivo.

Así pues, vemos que determinadas afirmaciones, a veces, obedecen a intereses particulares y no muy claros

También hay que tener en cuenta sobre estas demonizaciones, que muchas veces son exageradas. Por ejemplo, ahora se critican las carnes rojas, cuando el problema de las carnes rojas no es la carne en sí, sino la cantidad que tomamos. Es decir, todos los alimentos tomados en unas ciertas cantidades son buenos y saludables, lo que es malo es el abuso, Si se abusa de las carnes rojas, sí que pueden llegar a influir en favorecer ciertas enfermedades, tal como se ha hablado de cáncer u otras, pero tomada en la justa medida no hay por qué temerla.

Todas las dietas, tienen cosas buenas y cosas malas, y a veces es difícil distinguir el grano de la paja y, por eso, es importante tener en cuenta esto de las modas, que simplemente por seguirlas se puede arrinconar o valorar más un alimento que otro.

Actualmente, a través del canal digital se pueden difundir diferentes informaciones que llegan a millones de personas rápidamente. La gran cantidad de información que se encuentra en Internet y su fácil acceso, hace más difícil saber qué información es verídica. El principal problema es que cuando provienen de Influencers o personas conocidas y famosas, que divulgan opiniones que en muchas ocasiones no tienen ninguna lógica, ni garantía, o propagan una tesis, suya o de otra persona, y la difunden de tal manera que se acepta como si fuera una verdad fundamental y, por el simple hecho de proceder de esta gente famosa, tienen gran aceptación y son seguidas masivamente. Esto es especialmente peligroso con algunos tipos de dietas que se ponen de moda y que,

aunque no está demostrada su idoneidad para la salud, se cree a pies juntillas.

El típico caso, son las recomendaciones de la ingesta de algunos productos para hacer régimen: la dieta del del limón, el pomelo o cualquier otro alimento. Si alguna de estas personas famosas se le ocurre decir que su método para adelgazar es tomarse una manzana a las 11'00 de la mañana, mucha gente empezará a hacerlo sin tener en cuenta su veracidad o en qué se basan. Muchas de las personas que hablan no tienen ningún conocimiento sobre las cualidades nutricionales de los productos y sin embargo los ensalzan o los demonizan, sin ninguna base. También algunas personas famosas han publicado libros sobre nutrición y versan en ellas cosas que no tiene una veracidad científica o que no son demostrables y que sus lectores las creen sin cuestionarse nada.

También, otro caso concreto, fue cuando se empezó a hablar del colesterol y de su importancia. Causó una gran inquietud cuando se enumeraron los productos que podían incrementar el colesterol a las personas si se consumían. Con ello, se empezó a demonizar una serie de productos que, por su alto contenido en colesterol, hacía presumir que su consumo podía ser contraproducente, como fue el caso de los huevos. Aunque hoy en día ya se ha demostrado que esto no es así y el huevo vuelve a disfrutar de las altas cualidades reconocidas históricamente, pero siempre queda algo de esas afirmaciones erróneas y mucha gente continúa pensando que los huevos no son apropiados, aunque está demostrado que la mayoría de

colesterol que tenemos en el cuerpo es endógena y tiene poco que ver con una determinada alimentación.

Así pues, las modas pueden ser muchas y muy variadas.

Por ejemplo, no hace muchos años, las empresas y todo el mundo se preocupaban por tener productos “con” y ahora hemos pasado a la moda de tener productos “sin”. Es decir, que hace unos años la gracia era tener un producto “con” tener cualquier ingrediente, que le diera un plus. Por ejemplo, no sé si algunos recordaran el caso de una leche infantil el “Alfimón” que contenía la alfivirasa, que nadie sabía exactamente lo que era, pero que parecía que era buenísimo para los niños y entonces todo el mundo estaba interesado en que sus productos contuvieran una especie de alfivirasa o algo similar, porque esto aportaba un plus y una garantía frente al consumidor. Era típico, por ejemplo, decir que un producto estaba adicionado con vitaminas. Todas las vitaminas con las que se han suplementado algunos alimentos han servido de base propagandística para que un producto se percibiera más bueno que otro, por el hecho de contener vitamina C, D o cualquier otra. Y está muy bien que un producto contenga más vitaminas pero, de hecho, se ensalzaba más por temas publicitarios, que no por temas nutricionales.

Y esto no solo pasaba en alimentación, también en todo tipo de productos. Yo recuerdo, por ejemplo, unos detergentes que tenían puntitos azules y lo anunciaban comunicando la idea de un nuevo ingrediente que eran unos “puntitos azules” y que otorgaba unas cualidades que eran el no va más.

Esta política de tener productos con un alto contenido en vitaminas o cualquier otro ingrediente, era muy importante para los consumidores que buscaban productos que los tuvieran y les generaba una mayor confianza hacia el producto, por este plus de más.

Hoy hemos cambiado completamente y hemos pasado de la cultura de los productos “con” a la cultura del “sin”, es decir, ahora prevalecen los productos “sin”, todos ellos con su base científica, pero que se ha desviado muchas veces, del contexto original.

El caso más típico de los productos sin, es el de los productos “sin gluten” , que son buenos para los celíacos que no pueden consumir harina de trigo, por el contenido que tienen de gluten. Pero únicamente es eso: hay personas que tienen una intolerancia al gluten. Hoy en día hay gente que sigue la moda de sin gluten, porque les parece que es mejor y no es cierto. El gluten es una proteína, como cualquier otra para nuestra alimentación. Y no digamos, de los que siguen la moda de “sin lactosa”. La leche sin lactosa está causando furor, aunque la única utilidad que tiene es para el consumo por parte de las personas que tienen un déficit de lactasa, como por ejemplo la mayoría de la población china, pero nada más. Hemos llegado al punto de que yo he ido a un bar y he pedido una café con leche desnatada y me han dicho, que desnatada no tienen, pero que me pueden poner leche sin lactosa que es mucho mejor; lo cual no deja de ser una aberración, pero bueno en eso estamos.

Y ya no digamos con el tema del aceite de palma. Este merece un capítulo aparte.

El aceite de palma empezó con las protestas de los ecologistas por el tema de que se estaban desforestando muchos bosques para plantar palmeras, con el fin de producir aceite de palma, creándose una industria importante para la producción de este aceite. Por este tema, se publicó un estudio sobre un aceite de palma que, por lo que fuera, había sido mal purificado y contenía una serie de ingredientes que no eran demasiado aptos, pero era un estudio concreto de una industria concreta y en un momento concreto. Esto se extendió rápidamente y se pusieron todos los aceites de palma en el mismo saco, y se empezó a pensar que el aceite de palma no era bueno y se inició una campaña contra este aceite, promovida especialmente por los ecologistas, acusándolo de que se empleaba en la industria porque era el aceite más barato que existía. Esto no es en absoluto cierto, se ha empleado en la industria porque tiene varias cualidades para la fabricación, por su tratamiento, por su gran manejabilidad y también por su forma de adaptación a todo. Además, tiene importancia desde el punto de vista nutritivo, ya que tiene una cantidad de ácido palmítico, esterificado en posición beta, lo cual favorece mucho el tránsito intestinal. Estas cualidades hicieron que su uso se incrementara y aumentara de forma notable, por lo que sí que se han ido rebajando los precios, a causa de la gran industrialización que ha tenido, pero precisamente por esto se ha abaratado y no al revés como dicen que se usa mucho porque es barato. Esto además ha provocado graves consecuencias ya que muchos países, sobre todo del tercer

mundo, tenían una industria desarrollada de aceite de palma, clave para su economía, basada en las plantaciones y en la transformación del aceite. Este boicot está hundiendo su economía, porque ahora nadie quiere que sus productos tengan aceite de palma y nadie sabe exactamente por qué, pero todo el mundo lo considera malo y por lo tanto cualquier empresa que se precie tiene que eliminar el aceite de palma de sus productos y además anunciarlo visiblemente “sin aceite de palma”.

Un ejemplo claro de esto son las leches infantiles, en las que el aceite de palma permite tener una cantidad de ácido palmítico muy parecido al que contiene la leche materna y además tiene muchas ventajas desde el punto de vista nutritivo, pero si las madres que van a comprar una leche para su hijo ven que tienen aceite de palma, ya no la quiere, aunque se la haya recomendado su pediatra.

Otro ejemplo que podríamos comentar es el de las típicas hamburguesas, que todo el mundo las considera poco saludables y que no es conveniente comerlas, pero ¿es en realidad así?

Yo recuerdo que cuando era niño, en casa, a veces se hacía para comer una cosa que nos gustaba mucho, que era el bistec ruso, que no es ni más ni menos que lo que hoy conocemos como hamburguesa, pero parece que con ese nombre se le daba una importancia y una categoría. En el momento en que los americanos lo adoptaron como una moda y lo empezaron a llamar hamburguesa, decayó y quedó en los niveles más

bajos. Pero ¿qué es en realidad?, pues simplemente se trata de carne picada, con la misma importancia desde el punto de vista alimenticio y nutritivo que tiene la carne normal. Entonces, por qué maltratamos, por decirlo así, la hamburguesa y en cambio vamos a un restaurante de lujo y pedimos un steak tartar, que es exactamente lo mismo, pero sin cocinar, y nos parece una cocina noble, sana, adecuada y de categoría social, es decir, todo lo opuesto a la hamburguesa. No deja de ser una de las contradicciones que tenemos hoy en día con los temas de alimentación.

Otro tema, también importante en la actualidad dentro de las modas, es la que se está imponiendo cada vez más, de comer cosas exóticas. Parece que los ingredientes exóticos dan un plus alimenticio. Por ejemplo, se ha puesto de moda la quinoa y nos parece que tiene unas cualidades magníficas y muchas veces se ofrece ensalada con quinoa o combinada con cualquier otro alimento, y automáticamente se le otorga un valor añadido, que en realidad no tiene.

¿Qué es la quinoa? La quinoa es una leguminosa considerada como un pseudo-cereal, que es la alimentación básica de los pueblos andinos de América del Sur. Al ponerse de moda la quinoa en los países occidentales, se empieza a exportar a precios más altos, por lo que se prefiere exportarlo y cobrar más, en lugar de venderlo localmente y, si se hace, se vende a precios mucho más altos, parecidos a los que se aplican en la exportación. Con ello ¿qué ha sucedido?, que este producto que era básico para la alimentación de millones de personas, diría yo, hoy día es difícil de encontrar, y se han quedado sin

este producto, con lo cual les hemos hecho una mala jugada a esos países al privarles de su alimento y exportarlo, cuando no tiene ninguna cualidad excepcional que no tenga los productos que tenemos aquí, y especialmente si estamos hablando de cereales. Hay que vigilar, porque estas modas pueden llevar a un problema de alimentación indirecto, en algunos países.

Por último, quería dar una pincelada a dos cosas. La primera sobre los temas de las dietas vegetarianas. No querría herir la sensibilidad de ninguna persona vegetariana, sobre todo si se encuentra aquí, pero yo creo que en el fondo tiene una gran frustración, y voy a explicar lo que quiero decir.

Hace poco, tuve ocasión de ir a una boda de una pareja vegana. Nos dieron todo tipo de productos de origen vegetal, pero que parecían de origen animal. Nos daban un producto vegetal con gusto de jamón, otro de carne, otro que parecía queso, pero no lo era,... Entonces yo me pregunto, si yo estoy convencido que lo mejor es comer vegetales, pues como vegetales, pero si tengo que comerlos disfrazándolos para que no parezcan vegetales, entonces es que soy un frustrado, mentalmente estoy comiendo lo que quiero, es decir carne, pero si tengo que esconder el vegetal en una cosa que se asemeja a la carne, hacer unas salchichas sin carne, sino puramente vegetales, no tiene sentido. Eso me parece una aberración. Yo puedo entender que una persona quiera comer únicamente vegetales, son buenísimos y no tengo nada en contra, a mi me encanta comer fruta y verduras, pero comerlo como fruta y verdura, no como un sustituto aparente de carne; porque al final lo que estás pensando y lo que quieres es

comer carne, por lo que estás disfrazando los vegetales, para que parezcan lo que no son.

Por último, cuatro palabras sobre el semáforo nutricional que se ha puesto de moda.

El semáforo nutricional es una idea de la Unión Europea para poder clasificar a través de una tabla de colores los productos que son mejores y peores, y para ello se han tenido en cuenta una serie de parámetros, pero no todos. Por ejemplo, el aceite de oliva no está bien valorado, por su contenido en ácidos grasos y como lo que prima es que haya pocos ácidos grasos lo ponen en mal lugar y lo mismo podría decir que ocurre con el jamón, especialmente el ibérico.

Esta clasificación, que se inició en el Reino Unido, se ha extendido por toda Europa y en este momento ya se debe incluir de forma voluntaria en el etiquetado, sin tener en cuenta las otras cualidades. Es decir, están valorando las calorías de un producto, pero no tienen en cuenta la contrapartida de lo que aporta, por lo tanto, este semáforo no es el más apropiado para que la gente lo tome como base para saber lo que debe consumir.

Sin embargo, la Unión Europea lo ha considerado apto y poco a poco se irá utilizando más y, seguramente, nos creará muchos problemas, aunque de momento no sabemos qué alcance tendrá.

Como comentario final, quería decir que la gente tiene que saber lo que compra y comprender bien las leyendas que se

ponen en los envases. Por ejemplo, si en un envase pone “sin azúcares añadidos”, no quiere decir que sea un producto sin azúcar, sino que no se ha añadido azúcar extra. Es decir, si lo ponen en una botella de zumo, quiere decir que contiene todo el azúcar proveniente de la fruta, pero que no se ha añadido azúcar extra. Algunas veces la publicidad hace enmascarar un poco esto, para que la gente se confunda y crea que está tomando algo con un contenido inferior del ingrediente que quiere evitar.

No quisiera aburrirles más, creo que con esto hemos dado un repaso a algunos de los mitos y modas existentes.

Simplemente voy a decir unas palabras que el insigne catedrático Dr. Abel Mariné dijo en una de sus múltiples conferencias: “Todas las dietas acostumbran a tener cosas originales y cosas buenas, pero lo que es original acostumbra a no ser bueno y lo que es bueno, normalmente no es tan original”.

He dicho.