

Las bases científicas

Parte 3

Lípidos y grasas

Hoy hablaremos de grasas, o cómo nombrarlas correctamente, lípidos.

Hay muchas mitologías en torno a los lípidos. En primer lugar, pusieron en tela de juicio al "pobre" colesterol, dividiéndolo en "malo" y "bueno", construyendo a su alrededor toda una industria en el campo de la salud y la alimentación.

Donde hay inversiones financieras y ganancias de los industriales, la verdad es sofocada por la agresiva basura publicitaria.

Los investigadores independientes de la época demostraron que el colesterol, además de ser un sustrato fundamental para nuestro organismo, es producido por el propio cuerpo en las cantidades necesarias.

Si una persona con hígado y estómago muy fuertes lograra comer cada día doce huevos, un kilo de carne grasa, pasta ahogada en mantequilla y café con postres caseros, aún así no alcanzaría ni el 30% de las necesidades diarias esenciales de colesterol para nuestro organismo.

Están acusando al "inocente" colesterol de las placas en los vasos sanguíneos.

Han establecido números de concentración de colesterol en sangre y venden pastillas para bajar estos números.

Vasos sanguíneos y estilo de vida

Muy a menudo el problema de una enfermedad se encuentra en otro lugar.

Las paredes de los vasos sucios son consecuencia de un estilo de vida sedentario.

Si una persona va al menos tres veces por semana al gimnasio, las arterias, arteriolas, venas y capilares aumentan de calibre y sufren vasodilatación.

En este caso es imposible que algo se adhiera a las paredes de los vasos.

Veganismo y lípidos animales

Otro movimiento que demoniza los lípidos de origen animal es el veganismo.

Los adeptos de esa secta no comen nada que provenga de la fauna.

Sin embargo, nuestro cerebro está compuesto en más del 60% de su peso seco por lípidos.

El aceite vegetal no contiene ácidos grasos saturados, esenciales para el funcionamiento cerebral.

Si no comemos mantequilla, carne grasa, quesos, etc., no tendremos la calidad esencial de los ácidos grasos.

Esto puede causar dificultades intelectuales e incluso demencia u otras enfermedades del SNC.

Proteínas y aminoácidos

Hablando de veganismo, se abre el debate sobre las proteínas.

Las proteínas son moléculas complejas formadas por cadenas de aminoácidos.

Los aminoácidos esenciales para nuestro cuerpo son de origen animal:

Las proteínas vegetales, por sí solas, no contienen todos los tipos de aminoácidos necesarios.

Animales grandes y musculosos como bovinos, jabalíes o gorilas tienen en su tracto digestivo una microflora capaz de producir aminoácidos y péptidos útiles para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo.

El ser humano, en cambio, no posee esta microflora de manera significativa.

Muchos veganos y vegetarianos tienen un aspecto desnutrido o, por el contrario, son obesos:

El cuerpo requiere proteínas, sienten hambre continua, comen más, beben cerveza, consumen demasiados dulces.

Qué proteínas elegir

La alimentación debe ser equilibrada y tener como base fuentes de proteínas esenciales:

carne

pescado

lácteos

huevos

setas

La carne, el pescado y las setas contienen suficiente fibra para formar las heces y permitir un tránsito intestinal natural.

No necesitamos pan o pasta negra "rica en fibra":

La harina 0 es preferible a la harina 2.

La comida "integral rica en fibra" es marketing: Nuestro estómago no es el de una vaca y el exceso de fibra sobrecarga el aparato digestivo.

Carbohidratos y micronutrientes

Además de las proteínas, se necesitan carbohidratos.

Fuentes útiles son:

arroz

pan

patatas

avena

alforfón

cereales variados

Son carbohidratos que no elevan demasiado la glucemia.

No hay que olvidar la miel y la fruta dulce.

Las frutas y verduras, además de carbohidratos, contienen vitaminas y minerales, de los cuales hablaremos en el próximo artículo.

Grasas esenciales

Las grasas son sustancias esenciales: tanto las animales, a pesar de su mala fama, como las vegetales.

Quesos, carne grasa, mantequilla, leche entera deben estar siempre presentes en la mesa.

Del aceite de oliva no hablo: Todos saben que es un producto excelente.

Conclusión

Debemos consumir toda la variedad de productos que nos ofrece nuestra civilización, evitando:

dietas de moda

consejos de nutricionistas charlatanes que, después de un curso de 60 horas, se sienten gurús del nutricionismo.