

## 4. MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

Ahora vamos a hablar de algunos mitos sobre la alimentación:

- Si hago deporte puedo comer lo que quiera; hay que comer de todo  
Falso. Aunque el objetivo no sea el rendimiento, el hacer ejercicio no nos salva de todos los males asociados al sedentarismo y obesidad.
- Hay que comer entre 5 y 6 veces al día  
Falso. Se ha observado que a más comidas diarias, el aporte calórico es mayor. No hay ningún problema para hacer 3-4 ingestas diarias.
- El desayuno es imprescindible  
Falso. Gran parte de la población no tiene hambre al despertarse, y suele obligarse a desayunar. En estos casos se ha observado que el desayuno suele ser de baja calidad nutricional (bollería, sobre todo).
- Hay alimentos saludables y no saludables  
Aunque haya alimentos que deben aparecer más veces en nuestra dieta diaria/semanal, una dieta sana y equilibrada puede contener alimentos de todos los tipos.
- Los productos light ayudan a adelgazar y son saludables  
Los productos light suelen tener menos grasa y, en consecuencia, ser menos saciantes; por lo que se tiende a comer más. Cuanto menos esté procesado un alimento, mejor.
- Todos los azúcares son iguales  
Los azúcares presentes en los alimentos naturalmente suelen tener diferente comportamiento durante la digestión. No es lo mismo la fructosa intrínseca de la fruta que la fructosa libre que podemos utilizar para endulzar postres. La fruta entera, además, tiene otros componentes y factores que ralentizan la absorción de azúcar y, por lo tanto, no afectan tanto a la producción de insulina.
- Todas las grasas son malas  
Nuestra alimentación debe contener grasas saludables como monoinsaturadas (aceite de oliva, aguacate) y poliinsaturadas ( $\omega 3$  - pescado azul).
- El colesterol es malo  
El colesterol es el precursor de muchas hormonas, por ejemplo, las sexuales. El tipo de colesterol y la cantidad debe ser controlada; pero no deja de ser esencial.
- El colágeno es bueno para las articulaciones  
El colágeno no deja de ser una proteína más. El cuerpo no entiende el tipo de proteína que le estamos aportando: durante la digestión consigue aminoácidos de las proteínas y las usa allá donde vea la

necesidad. Es más importante controlar la cantidad de proteína que nos aporta la dieta.

- Para adelgazar: comer menos y moverse más.

Si fuera una solución tan fácil y básica, no tendríamos el problema actual que tenemos de obesidad mundial. Existen otros factores ambientales y genéticos que marcan diferencia en la forma y composición del cuerpo humano.