

CULTURA & OCIO

Almodóvar: «Los alimentos no curan pero pueden ayudar a prevenir enfermedades»

● El sociólogo y divulgador aboga por reforzar las defensas a través de la verdura, el pescado y la fruta

● El Congreso de Gastronomía & Salud mostró las claves de «la mejor dieta para proteger el planeta»

ZARAGOZA. La pandemia de la covid-19 ha hecho crecer exponencialmente el interés por una alimentación natural y saludable. «Está claro que los alimentos no son medicamentos, no curan ni son una alternativa a las vacunas, pero hay estudios que apuntan a que alrededor del 70% de las enfermedades tienen una relación directa con una dieta inadecuada y pueden prevenirlas». De esta forma tan gráfica plasmó ayer el sociólogo y divulgador Miguel Ángel Almodóvar el interés creciente por este tema.

Su ponencia fue una de las que se desarrolló en la segunda jornada del VI Congreso de Gastronomía & Salud organizado por HERALDO DE ARAGÓN. Como punto de partida acudió a una investigación reciente del Hospital Valdecilla de Santander que apunta a que «el 82% de los afectados por la pandemia tenía déficit de vitamina D, fundamental para el buen funcionamiento del sistema inmunitario».

El ponente comentó que los alimentos ricos en vitaminas C y B (B6, B9 y B12) «también pueden ayudar a reforzarlo, además de minerales como hierro, cobre y zinc». Igualmente, se refirió al correcto mantenimiento de la microbiota intestinal apostando por la ingesta de probióticos.

Otro dato que se ha detectado entre los enfermos de la covid-19 «es la alta incidencia de problemas inflamatorios que pueden afectar al organismo en forma de patologías cardiovasculares, olvidos, diabetes o problemas cutáneos», dijo, por lo que recomendó incluir productos antiinflamatorios en la dieta.

Entre el amplio listado de alimentos recomendables citó el pescado azul de menor tamaño, para la vitamina D; pistachos, pollo, legumbres, espinacas o bró-



Algunos ponentes de la segunda jornada del VI Congreso de Gastronomía y Salud, en la Cámara de Comercio de Zaragoza. ALMOZARA



El sociólogo y divulgador Miguel Ángel Almodóvar. OLIVER DUCH

coli, para la vitamina B, o pimientos rojos, frutos rojos, coles y cítricos, para la C. En cuanto a los probióticos se refirió a la kombucha, encurtidos, chucrut o kéfir. Y de los antiinflamatorios destacó la amplia familia de las crucíferas, nueces o aceite de oliva virgen.

Por otra parte, el catedrático José Miguel Mulet ofreció un punto de vista ambiental y ecológico de la gastronomía al hacerse la pregunta: «¿Cuál es la mejor dieta para proteger el planeta?». A su juicio, «no hay una solución general sino que depende mucho de dónde se produce cada alimento y de dónde vive el

HAN DICHO

Miguel Ángel Almodóvar

SOCIÓLOGO Y DIVULGADOR

«El consumo de probióticos contribuye al correcto mantenimiento de la microbiota intestinal»

José Miguel Mulet

CATEDRÁTICO

«La alimentación con vegetales es más respetuosa con el medioambiente, pero no es un dogma»



El catedrático José Miguel Mulet habló de ecología. ALMOZARA

consumidor». En cualquier caso, José Miguel Mulet aseguró que hay estudios e investigaciones que apuntan a que la base de esa alimentación «deben ser frutas y verduras, cereales y, en cuanto a las proteínas, las que aporta el pescado».

En fin, que coincidió bastante con su compañero. Eso sí, destacó que «la alimentación con vegetales es más respetuosa con el medioambiente, pero no es un dogma; hay productos veganos como la soja texturizada que no lo son por el procesamiento que necesitan».

El ponente planteó la posibilidad de incluir insectos en la die-

ta. Sin embargo, confesó que no la veía como una solución de futuro, «por un tema cultural y por la dificultad de su cultivo». La opción real más sostenible para obtener una proteína de algo valor biológico «es seguir comiendo pescado; es más eficiente aunque sea de piscifactoría».

Como conclusión, José Miguel Mulet dijo que «la protección del planeta pasa por acercarnos a los alimentos de proximidad y de temporada para disfrutarlos sin que sea necesario realizar con ellos grandes desplazamientos y en su momento óptimo de maduración».

ALEJANDRO TOQUERO