

## Adelgaza con la dieta cruda

Ya sean cocidos, fritos o a la plancha, lo cierto es que desde hace miles de años los seres humanos acostumbramos a consumir la inmensa mayoría de los alimentos cocinados. Sin embargo, frente a esta tendencia, en los últimos años ha surgido la denominada dieta cruda que promete, además de múltiples beneficios para la salud, ser una herramienta perfecta para mantener los kilos a raya.

*Por MARÍA ESCALANTE con el asesoramiento de LOURDES MARTÍNEZ-PIÑEIRO, dietista de la Unidad de Obesidad del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de La Princesa de Madrid*

Tiene miles de seguidores en todo el mundo, un buen número de rostros conocidos del star-system hollywoodiense se han declarado acérrimos seguidores suyos y cada vez son más los restaurantes o revistas especializados en la denominada dieta cruda o crudívora. Esta forma de alimentación, que como su nombre sugiere está basada en la ingesta de alimentos crudos, es la más antigua de todas las adoptadas por el ser humano y la que éste ha seguido durante más tiempo, ya que llevamos en la Tierra cientos de miles de años, pero sólo hace unos 10.000 que cocinamos los alimentos. Basándose en estos datos y en el hecho de que la naturaleza únicamente produce alimentos crudos y no cocinados, hay una corriente que sostiene que para lo que está diseñado nuestro organismo es para basar nuestra nutrición en alimentos que no hayan sido sometidos a ningún tipo de cocción. Se trata, por otra parte, de una opción que, en un gran porcentaje de los casos, más que una forma de comer es una completa filosofía de vida que busca desarrollar una relación de equilibrio y respeto con la naturaleza.

### Más nutrientes y beneficios

Uno de los aspectos en los que más insisten los defensores del crudivorismo es en el mayor aporte nutricional que ofrece la comida cruda. Sostienen que, al cocinar y calentar los alimentos por encima de los 46° C, éstos pierden gran parte de sus vitaminas, minerales y proteínas, y se destruyen sus enzimas naturales; enzimas que contribuyen a mejorar la digestión y prevenir la aparición de determinadas enfermedades. Los estudios más pesimistas al respecto señalan que la cocción de los alimentos puede favorecer la pérdida de hasta un 80% de las vitaminas y los minerales, más del 90% de la vitamina B12 y mitad de las proteínas. A esto hay que añadir, además, que el calentamiento de los alimentos en ocasiones trae consigo la formación de sustancias tóxicas. Evidentemente, la conjunción de todos estos factores tiene su reflejo en la salud de las personas. El consumo excesivo de alimentos muy cocinados y procesados está relacionado con el desarrollo de muchas alergias, infecciones o enfermedades como la obesidad, problemas intestinales y estreñimiento y, a nivel anímico, decaimiento, mal humor o somnolencia. Por el contrario, los defensores de este tipo de dieta dicen que una alimentación eminentemente cruda fortalece el sistema inmunitario o, cuando menos, no lo debilita como ocurre con la basada en alimentos cocinados, al tiempo que disminuye el colesterol (la mayoría de los alimentos crudos no tienen grasas saturadas), así como el riesgo de sufrir problemas cardíacos o padecer cáncer de estómago, puesto que aseguran que al cocinar los alimentos se crean radicales libres que son los mayores causantes de varios tipos de cáncer. Además, la dieta crudívora retrasa el envejecimiento y aumenta la vitalidad. Otro de los grandes beneficios asociados a esta forma de comer es su capacidad para combatir el exceso de

peso, gracias, principalmente, a su gran contenido de agua y fibra, y su mayor poder saciante de los alimentos crudos lo que hace que se ingiera menor cantidad de ellos.

## Come crudo, pierde peso

Aunque hay muchas variedades distintas, a la hora de proponer una dieta crudívora hipocalórica, nos hemos decantado por una dieta crudívora lacto-ovo-vegetariana, dado que es la más seguida. En cualquier caso, es importante tener en cuenta que a la hora de lanzarse a probarla lo recomendable es hacerlo de forma progresiva para evitar flatulencias u otras molestias digestivas, y que no debe seguirse más allá de 1 o 2 semanas o, de lo contrario, podrían sufrirse deficiencias proteico-energéticas y de nutrientes, como hemos señalado anteriormente. Otra opción es seguirla sólo durante unos días y de vez en cuando para purificarse, compensar excesos y sentirse más energético. En caso de querer convertir el crudivorismo en nuestra forma de alimentación habitual, sería necesario adaptar esta dieta a las necesidades concretas de cada uno, según el sexo, la edad, el ejercicio que se practique... e, incluso, valorar la conveniencia de tomar algún tipo de suplemento. En cualquier caso, para beneficiarnos de las bondades de los alimentos crudos puede ser suficiente con incrementar la cantidad que tomemos de ellos a diario. Podemos, por ejemplo, sustituir parte de las verduras cocidas por más cantidad de ensaladas frescas, o bien elegir formas de cocción sencillas, y reducir la presencia de precocinados y alimentos procesados en nuestra dieta.

## La lista de la compra

A la hora de llevar a la práctica esta dieta, cabe preguntarse si puede tomarse cualquier tipo de alimento por el mero hecho de que sea crudo o hay alimentos permitidos y otros prohibidos. En principio, los grandes protagonistas de este tipo de alimentación son las frutas, verduras, frutos secos, germinados y hortalizas crudos. Como norma general, la Organización Mundial de la Salud recomienda tomar 5 alimentos crudos cada día, pero los partidarios de este tipo de alimentación procuran que los alimentos crudos supongan entre el 40 y el 75% de todo lo que ingieren. Es muy recomendable, además, que dichos alimentos no sólo no hayan sido sometidos a ningún tipo de cocción ni proceso artificial de conservación, sino que además sean orgánicos y no hayan sido tratados con pesticidas. Estos alimentos pueden calentarse ligeramente siempre que no se superen los 46 °C.

A partir de estas premisas generales, existen diferentes grados y formas de llevar a cabo una dieta cruda. Así, el abanico de posibilidades se extiende desde los que basan su alimentación exclusivamente en el consumo de frutas, a los que también toman verduras y semillas, los que comen o no huevos y lácteos, y hasta los que consideran el término "crudo" en un espectro más amplio e incluyen carnes y pescados. De hecho, la concepción de "crudo" también puede variar de una persona a otra, siendo unas más permisivas que otras.

## La mirada crítica

Respecto a los riesgos que la dieta crudívora puede entrañar, una de las grandes preocupaciones radica en la posibilidad de sufrir algún grado de déficit nutricional. Evidentemente, la magnitud de éste dependerá de cuál sea la variante de dieta crudívora que se sigue, siendo mayor el riesgo en las versiones vegetarianas y en las

más restrictivas. De ahí que en muchas ocasiones sea recomendable suplementar la dieta diaria con vitaminas B12 y D, calcio y hierro para compensar la falta de alimentos de origen animal. Además, hay que tener en cuenta que la elevada ingesta de fibra que implica esta forma de comer puede tener la contrapartida de reducir la absorción de ciertos nutrientes y dar lugar a una carencia de hierro, calcio, cinc y otros minerales, además de producir diarreas o flatulencias.

Otro de los posibles riesgos deriva del hecho de que algunos microorganismos y bacterias presentes en ciertos alimentos sólo mueren con la cocción, por lo que comerlo todo crudo puede llevarnos a contraer alguna infección o intoxicación, en ocasiones de gran gravedad. El consumo de leche cruda sin hervir, por ejemplo, puede facilitar el desarrollo de enfermedades como la fiebre de malta o brucelosis. Por otro lado, hay alimentos crudos que contienen sustancias que destruyen vitaminas, interfieren con las enzimas digestivas (como el pescado que aporta antitiaminas, que interfieren con la vitamina B1) o lesionan la pared del intestino; o los huevos crudos, cuyo consumo se ha relacionado con deficiencias de biotina.

En cualquier caso, además de reducir el riesgo de intoxicación, no se puede olvidar que, por regla general, someter los alimentos a cierto grado de cocción también goza de otras muchas ventajas: mejora su palatabilidad; hace que su aspecto, sabor y olor resulten más apetecibles, y facilita la asimilación de muchos nutrientes esenciales como el licopeno o el beta caroteno, los cuales se absorben mejor cuando el producto está cocinado.

## ***Acrilamida y sus peligros***

***Pero cocer la comida también entraña riesgos. De entre las distintas sustancias tóxicas que pueden generarse como consecuencia de la cocción de alimentos, destaca la acrilamida, cuya presencia, según diversos estudios, puede ser un factor de riesgo para sufrir cáncer. Esta sustancia se forma en los alimentos mientras se fríen, tuestan o asan al alcanzar temperaturas de 120 °C o más, habiéndose encontrado en una amplia variedad de alimentos: patatas fritas caseras y empaquetadas, galletas dulces y saladas, pan tostado, cereales de desayuno, patatas asadas, ciertos productos de confitería, café, frutas deshidratadas, algunos frutos secos tostados, etc.***

***Si bien es cierto que los fabricantes de productos alimentarios han tomado diferentes medidas para reducir la formación de acrilamida, los expertos siguen recomendando consumir alimentos cocinados en casa, puesto que habitualmente contienen cantidades de acrilamida muy inferiores a la de los productos procesados, la comida de los establecimientos de comida rápida e, incluso, de otro tipo de restaurantes.***