



Las ventajas nutricionales de consumir lácteos y otros alimentos de origen animal

El doctor especialista en endocrinología y nutrición, Antonio Escibano, fue el protagonista de la ponencia magistral del XXVI Congreso Internacional Anembe. En ella defendió la necesidad de ingerir proteínas de origen animal como la leche, cuestionó diversas creencias sobre el sector y rogó incidir más en la comunicación sobre los valores positivos de la carne.

“La leche contiene una de las proteínas de valor biológico más alto, además de los importantes aminoácidos que incluye. Es un grandísimo alimento, quien la toma está en mejor posición nutricional con respecto a quien no puede ingerirla”. Con esta contundencia se expresa el doctor Antonio Escibano. En el último congreso Anembe organizado en Córdoba, su tierra natal, el endocrinólogo y nutricionista defendió el consumo de las proteínas de origen animal.

En este sentido, puso en valor la leche. “Llevamos consumiendo lácteos 10.000 años. Nuestros genes mutaron, lo que nos permitió digerir la lactosa después del periodo de lactancia. La mutación es una adap-

tación, no un rechazo. Quien no asimila la lactosa en el organismo tiene un problema”.

El especialista no comprende algunas afirmaciones extendidas en ciertos grupos de la sociedad como que “la leche es un veneno, que sienta mal o que no es un alimento humano”. Considera que “la gente se equivoca cuando presume de su intolerancia a la lactosa y al gluten como un salto cualitativo en su calidad humana. Al contrario, quien toma leche tiene una ventaja nutritiva; yo lo comparo con el carné de conducir, si lo posees, podrás trasladarte de un lado a otro con más facilidad”.

Escibano explica que “la persona intolerante a los lácteos debe tomar

de otra manera ciertas proteínas”. No obstante, critica “el plagio de leche” y razona: “Todo lo que se estruja en semillas para filtrar un líquido blanco deberíamos llamarlo zumo de almendras, de soja, de espelta, etc. La leche es producida por un animal con todas sus características biológicas”. Al mismo tiempo, matiza que “estos productos substitutivos no hacen daño, solamente la soja en dosis altas presenta toxicidad; sin embargo, no aportan los mismos beneficios”.

El doctor avisa de los posibles inconvenientes cuando una persona toma leche sin lactosa siendo tolerante a ella: “Se vuelve intolerante porque incluye lactasa de manera artificial; al tomarla, el organismo

► “LA LECHE ES UN GRANDÍSIMO ALIMENTO, QUIEN LA TOMA ESTÁ EN MEJOR POSICIÓN NUTRICIONAL CON RESPECTO A QUIEN NO PUEDE INGERIRLA”

deja de fabricarla. El contratiempo aparece cuando come otros alimentos que también tienen lactosa como el jamón york”.

LA IMPORTANCIA DE LA PROTEÍNA ANIMAL

“Sostenibilidad de la salud: el papel de la proteína animal”, así tituló Antonio Escribano la ponencia con la que se dirigió a todos los presentes en Anembe. Para el experto, la sostenibilidad consiste en “no hacer nada en el presente que comprometa el futuro. Si arriesgamos con nuestra salud, estamos jugando con nuestra sostenibilidad”.

El especialista se detiene en la relevancia de las proteínas: “Son el sustrato de nuestro organismo, en torno al 70 %. No se gastan durante el esfuerzo como comúnmente se cree, se acaban cuando ya no hay más remedio. Las proteínas tienen esta maravilla de secuencia que son los aminoácidos”. De ahí que insista en la importancia de la carne, ya que “contiene todos los aminoácidos esenciales”.

El médico relaciona “la falta de aminoácidos” con “el déficit de neurotransmisores que intervienen en el cerebro en muchos de los comportamientos que los humanos tenemos”. Está convencido de que “el origen de muchos de los problemas que se consideran solamente psicológicos es neurofisiológico, desde la toma de decisiones, la relajación o la concentración”.

“La carne es uno de los alimentos que siempre ha estado presente en el planeta, la ciencia ha demostrado que nuestros antepasados no eran vegetarianos. Empezamos a comer legumbres hace 15.000 años, porque para eso es necesario pensar, calentar agua y reblandecerlas. Hace falta ser mucho más listo que para cazar”, subraya el catedrático en nutrición deportiva, que en su charla también apeló a su propia



experiencia: “En 50 años de médico no he visto a nadie intolerante o alérgico a la carne”.

El facultativo remarca que “una mujer embarazada que no come proteínas de origen animal indudablemente pone en riesgo la salud del bebé, porque la vitamina B12 es fundamental en el desarrollo del cerebro. Si no la suplementa, la criatura va a salir con un desarrollo cognitivo inferior de forma irreversible”.

¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA DEBEMOS COMER CARNE?

El nutricionista cree que las dietas mediterránea y atlántica no están lo suficientemente incorporadas en los hábitos culinarios de la sociedad. “Por lo general, la gente joven come muy poca verdura y fruta; a veces, poco pescado y carne; en definitiva, se alimentan mal, exceden en sus rutinas de comida procesada y abusan de los hidratos de carbono. Se puede comer pasta, legumbres o pan, pero si no se queman, se convierten en grasa”.

“El ABC de una buena dieta se basa en el conjunto de alimentos que come un omnívoro. Las dos preguntas que deben regir la comida son qué y cuánto. Al día, debemos comer de tres a cinco piezas de fruta y dos veces verduras, a la semana tendríamos que ingerir cuatro o cinco veces carne, pescado y huevos y, con me-

nos frecuencia, patatas, legumbres, etc.”, destaca Escribano.

El médico recalca que “hay que saber elegir bien y no dejarse llevar por lo bueno que está sin importarme lo malo que sea” y sugiere que existe “una amplia variedad de carnes, de pescados, de frutas o de verduras. Uno puede estar comiendo bien toda la vida, y sin repetir”. A la par, echa cuentas: “Por término medio, en una vida comemos 70.000 kg de alimentos y bebemos 100.000 litros de agua. Todo lo que ingerimos nos causa un impacto, bueno o malo. Si nos comemos una manzana o un solomillo estamos mejor que antes, si nos tomamos una ginebra con tónica estamos peor”.

“La gente que intenta no comer carne tiene que tomar suplementos. ¿Cómo se puede considerar que una dieta es muy sana cuando hay que suplementarla? Es como si a uno le venden las mejores zapatillas del mundo pero que hay que correr con una muleta. No tiene sentido”, reflexiona Escribano.

LAS CRÍTICAS QUE RECIBE EL SECTOR

Antonio Escribano es un gran amante del fútbol, por eso emplea habitualmente muchos paralelismos relacionados con el balompié: “Este partido está ganado porque el equipo es superior, se juega mejor y se lleva razón. Lo que pasa es que hay ►►

que jugar y a la gente le cuesta mucho trabajo, prefieren que jueguen otros porque a veces dan patadas y hay que tirarse al campo”.

En este sentido, ejerce de profesor y pone tareas a los veterinarios. “Hay que espabilar y saber contrarrestar elegantemente la falta de razón. Los veterinarios tienen mucho que aprender en ese sentido, deben saber lo que es la dopamina, la fenilalanina, la proteína, etc.; deben estar capacitados para hablar en profundidad de la carne porque es de lo que viven. Esto no ocurre en ningún estamento agrícola o ganadero, un productor de naranjas desconoce la mayoría de las cuestiones químicas de su producto. Hasta el momento tampoco ha sido necesario, pero ahora sí porque se está cuestionando lo que producen”.

Para realizar esta función, cree que la comunicación es clave y que debemos “intentar que otros no ocupen espacio con un relato bonito revestido de poesía. La alimentación es química, necesitamos una cantidad y si no la alcanzamos los organismos empiezan a tener problemas. Entiendo que exista una sensibilidad importante a sacrificar animales, pero en el momento en el que la situación se complica, el hambre es difícil”.

Ante esta mala prensa existente, Escribano apunta que los detractores de la carne no han sido los únicos críticos. “La industria de los combustibles fósiles ha visto una salida perfecta para quitarse su problema de encima y achacarle el aumento de CO₂ al sector agro-ganadero. La gente piensa que los ganaderos están contaminando el planeta”.

“Si no existiese este sector, todos tendríamos que ser ganaderos. Para vivir precisamos oxígeno, agua, agricultura y ganadería; si



► “LOS VETERINARIOS DEBEN ESTAR CAPACITADOS PARA HABLAR MEDIA HORA SOBRE LA CARNE”

nos quitan los alimentos, duramos lo que nos mantenga la reserva de grasa”, remarca. “En la pirámide de Maslow, en la base de la planta baja se sitúan el oxígeno, el agua

y la alimentación. Después, la meditación, los conciertos de verano y así sucesivamente. La gente está viviendo en la octava, despreciando la primera”. ■

SU EXPERIENCIA, AL SERVICIO DE LA SOCIEDAD DE LA NIEVE

“El riesgo se minimiza con ciencia”. El catedrático en nutrición deportiva fue uno de los responsables de construir la dieta de los actores de la premiada película *La sociedad de la nieve*. “Nos entregaron un guión cinematográfico y luego elaboramos uno bioquímico: que nos falte vitamina D, vitamina A, coenzima Q10, hierro, selenio, etc.; necesitamos dosificar alimentos, pero también usar suplementos para equilibrar los niveles. Es una preparación expresa para ese momento concreto, luego ya continúa la vida normal”.

El médico destaca que en situaciones así “no se prescinde de la carne. Se renuncia a los hidratos de carbono complejos, como son la pasta o el arroz, porque generan grasas y no se queman. Una vez que los depósitos de glucosa se llenan, el organismo canaliza lo que sobra hacia la formación de grasa”.

El experto en endocrinología y nutrición pone el ejemplo de la historia real en la que se basa la obra cinematográfica: “Sobrevivieron al accidente gracias a que se comieron las proteínas animales de sus compañeros; después de 72 días hablaban como el primero, si hubieran caído en un campo de remolacha no sobrevivirían”.

JA Bayona
@FilmBayona

Esta foto muestra el compromiso de los actores de *La Sociedad de la Nieve* con sus personajes. Este es el aspecto físico de Simón Hempe, el primer y último día de rodaje. Antonio Escribano padre e hijo, dos nutricionistas de Córdoba que ya habían trabajado en la película *Gordos*, diseñaron una dieta específica para cada uno de los actores y realizaron un seguimiento semanal para velar por su salud. Allí donde la bajada de peso no era segura, el equipo de efectos visuales hacía pequeños retoques para acabar de afinar el resultado. Fue un trabajo en equipo pero sobre todo una muestra del respeto y la responsabilidad que los actores mostraron hacia su trabajo, sus personajes y la historia que estábamos contando.

Gracias, muchachos. Os quiero y os admiro infinito.

#LaSociedadDeLaNieve
#SocietyoftheSnow



Última edición 1:16 p. m. · 19 dic. 2023 · 187,3 mil Reproducciones