



Mª Inés Hidalgo Vicario

Pediatra. Doctora en Medicina. Acreditada en Medicina de la Adolescencia.
Presidente de la SEMA. Madrid.

Alimentación en la adolescencia. Mitos y realidades

*“La ciencia humana consiste más en destruir errores que en descubrir verdades”
(SÓCRATES) 470 - 399 a. C.*

La alimentación, como sabemos, es necesaria para que nuestro organismo incorpore sustancias al objeto de formar y mantener los tejidos y obtener la energía necesaria para el desarrollo de las funciones vitales. Forma parte de la nutrición que comprende al aporte de las sustancias nutritivas necesarias (alimentación); su transformación y la excreción de lo que no es aprovechable o es perjudicial para nuestro organismo.

A lo largo de la historia la alimentación del ser humano ha estado influida por creencias religiosas, aspectos económicos, costumbres, modas... y en los últimos años han influido de forma muy importante las nuevas tecnologías de la información y comunicación. Los mitos y falsas creencias van creciendo continuamente y pueden influir negativamente en la salud de la población, constituyendo un importante reto para el profesional que trata de dar a sus pacientes recomendaciones basadas en la evidencia científica, adaptadas a la situación de cada paciente.

En la actualidad vivimos en la sociedad de la información donde los medios de comunicación actúan de transmisores inmediatos de mensajes, recomendaciones y opiniones; constituyendo para una gran parte de la población la única fuente de conocimiento. La sociedad de consumo se caracteriza por una enorme oferta en productos y servicios a unos consumidores sin capacidad de realizar una elección racional entre ellos. Se originan modas y tendencias con recomendaciones positivas de determinados productos, que en la mayoría de las ocasiones no están sustentadas por el rigor científico, conduciendo al consumidor a tomar decisiones equivocadas.

La adolescencia es una etapa de gran riesgo nutricional, ya que además del aumento de las necesidades energéticas (por el importante crecimiento y desarrollo físico y psicosocial), se produce el abandono de los hábitos de la infancia, la búsqueda de nuevos modelos, se adquieren determinadas adicciones nocivas y pueden darse muchas situaciones arriesgadas (excesiva actividad física, uso de drogas, embarazo, enfermedades crónicas). En todo ello influye de forma importante el grupo de pares, las redes sociales, internet, la publicidad, etc.

Los problemas nutricionales más frecuentes en esta edad son las alteraciones en el patrón de la ingesta, del cumplimiento de las recomendaciones, los trastornos del comportamiento alimentario, el sobrepeso y la obesidad.

Según la Academia Americana de Pediatría, los hábitos dietéticos inadecuados de los adolescentes, son: la tendencia a saltarse comidas, principalmente el desayuno y el almuerzo; hacer mayor número de comidas fuera de casa; tomar snacks (tentempiés), especialmente de tipo dulce; consumir comidas rápidas (ricas en grasa saturada, con exceso de proteínas y sal, ricas en carbohidratos refinados, con escasa fibra y pobres en vitaminas y minerales) y hacer dietas erráticas, caprichosas o de moda.

Los adolescentes, suelen iniciar una *dieta vegetariana* por imitación de su pareja, razones filosóficas, éticas (sacrificio de animales), religiosas, ecológicas o de salud (dietas bajas en grasas y colesterol). La Academia Americana de Nutrición y Dietética considera que estas dietas, bien planificadas, son adecuadas para todas las etapas del ciclo vital. Los problemas que puede originar una dieta vegetariana estricta son: el menor contenido calórico y de proteínas de alto valor biológico, así como el déficit de vitaminas B12, B6, D, calcio, hierro y zinc. El profesional debe estar alerta ya que hasta un 45-50% de las pacientes con Anorexia Nerviosa refieren haber seguido algún tipo de dieta vegetariana.

En la dieta *macrobiótica*, se van eliminando los alimentos. Los primeros son los de origen animal, después las frutas y verduras y al final solo se consume agua y arroz integral. Es incompatible con un crecimiento adecuado. Los problemas más importantes son anemia ferropénica, disminución del crecimiento, retraso de la maduración ósea, de la pubertad y amenorrea.

Las dietas *mágicas o de moda*, basadas en una reducción importante de las calorías durante unos días, consiguen un descenso pasajero pero reversible del peso.

En una reciente encuesta en nuestro país ENALIA (Encuesta Nacional de Alimentación a la población Infantil y Adolescente) realizada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, se observó que la calidad de la dieta es mejorable con un perfil calórico y lipídico desequilibrado (baja ingesta de hidratos de carbono, alta ingesta de lípidos y ácidos grasos saturados) con una ingesta de micronutrientes aceptable excepto de vitamina D y E, folatos, calcio, magnesio y yodo, con excesiva ingesta de sodio a partir de los 9 años.

Además de los hábitos dietéticos inadecuados ya comentados, en la adolescencia es preciso **tener en cuenta la presencia de muchos mitos y falsas creencias**. Algunos son fácilmente rebatibles con solo aplicar el sentido común o la lógica científica. A continuación, se comentan los más frecuentes:

- **“El pan engorda”**. Como es sabido, el pan es un alimento del grupo de los cereales, rico en carbohidratos complejos, que es el nutriente que más necesitamos. No engorda un determinado alimento en concreto, sino ingerir a lo largo del día más energía de lo que gastamos. Lo que hace aumentar sus calorías, es generalmente con lo que lo acompañamos (cremas, embutidos, quesos, patés, mantequilla...).
 - **“Beber agua durante la comida engorda”**. El agua no aporta calorías, ni antes, durante o después de comer. Es necesaria para vivir ya que hidrata, transporta ciertos nutrientes y es el medio donde se realizan las reacciones químicas de nuestro metabolismo diario.
 - **“Las patatas engordan”**. La patata no se la puede considerar alimento hipercalórico pues solo aporta 85 kcal./100g. Es la grasa con la que normalmente las acompañamos lo que las hacen energéticas. Las patatas fritas, los purés con mantequilla, las diferentes salsas (alioli, mayonesa, brava...).
 - **“Hay alimentos buenos y malos”**. Los alimentos se componen de muchos nutrientes mezclados por lo que no hay un alimento bueno o malo, depende de su composición. Lo que si hay son hábitos alimentarios incorrectos. Sí puede haber alimentos que sienten mal a algunas personas o que estén contraindicados por alguna enfermedad. Se debe promover una alimentación rica, variada y equilibrada.
 - **“La leche engorda”, “la leche es solo para los niños” y “la leche puede producir cáncer”**. Los lácteos son alimentos básicos en la alimentación a todas las edades ya que son fuente de proteínas de alto valor nutricional, calcio y vitamina D. Favorece la adquisición de la masa ósea, previene la osteoporosis y promueve una flora intestinal bacteriana probiótica. En el contexto de una dieta normal no tiene por qué contribuir a la obesidad. La leche semi tiene 45% menos grasa, y la *light*, 65% menos. El calcio de la leche es altamente biodisponible, en comparación con el de algunas verduras como espinaca o berro, que tienen un alto contenido de oxalatos, lo que disminuye la disponibilidad. La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer tiene una clasificación de sustancias sospechosas de carcinogénesis y la leche no está entre ellos.
 - **“Es malo comer entre comidas”**. Es preciso comer cada 3 a 4 horas para no llegar a la siguiente comida con mucha hambre. Se aconseja dividir el total de calorías del día en las 4 comidas: desayuno, comida, merienda o cena con alguna colación a media mañana para evitar las fluctuaciones de la glucemia.
 - **“Los productos integrales adelgazan”**. Los cereales integrales tienen un mayor contenido de fibra y minerales que los refinados, pero su energía es la misma. La fibra produce saciedad y por ello ayuda en el control del peso. Regula el tránsito intestinal y evita los picos glucémicos. Es recomendable el consumo de productos integrales, pero no de grandes cantidades.
 - **“Los productos light son más sanos y ayudan a adelgazar”**. El producto *light* aporta menos calorías que el de referencia, pero sigue teniendo calorías. Lógicamente si se abusa de estos productos se puede desequilibrar la ingesta y hacernos engordar.
- Está muy extendida la idea de que lo natural es lo bueno y lo artificial criticable y no recomendable. Esto es incorrecto. Todos los alimentos son naturales, aunque lógicamente casi todo lo que comemos ha sido modificado por la tecnología alimentaria, que ha contribuido a conseguir productos de mejor calidad y mayor estabilidad. Las setas venenosas no son buenas porque crezcan en plena naturaleza.
- **“Sudar favorece la pérdida de peso”**. Lo que necesitamos perder son kilos de grasa y el sudor es agua. Los remedios para sudar (plásticos, fajas, saunas...) solo sirven para perder agua, que se recupera rápidamente en cuanto se beben líquidos.

- **“Los suplementos de vitaminas y minerales son necesarios para cubrir las necesidades nutricionales”**. Ambos son micronutrientes (nuestro cuerpo los necesita en menor cantidad que los azúcares, las grasas o las proteínas). Si realizamos una alimentación variada y equilibrada se cubren los requerimientos diarios. Existe la falsa creencia de que hay que tomarlos para reforzar las defensas en determinadas épocas del año. Si no existen deficiencias, administrarlos puede tener consecuencias negativas para la salud. Solo se deben tomar bajo prescripción médica.
- **“Tomar la fruta de postre engorda”**. La fruta es un alimento rico en fibra, vitaminas y con efecto antioxidante; se recomienda, en el control de peso, consumirla antes de la comida por su poder saciante. Aporta las mismas calorías antes, durante o después de comer.
- **“Las verduras y frutas frescas siempre son mejores que los congelados”**. Esto no es cierto. Las verduras y frutas congeladas son cosechadas y procesadas en el mismo día, preservando la mayoría de los nutrientes.
- **“El zumo de naranja pierde las vitaminas si no se bebe rápido”**. Aunque es cierto que las vitaminas se pierden con el paso del tiempo, no se trata de un proceso tan rápido. Si se conserva el zumo tapado en refrigeración, las vitaminas se mantienen durante unas 12 h.
- **“Las grasas vegetales son más sanas que las grasas animales”, “La margarina engorda menos que la mantequilla”, “Es mejor tomar margarina que mantequilla, porque está hecha con aceites vegetales, que previenen la enfermedad cardiovascular”**. Nuestro organismo necesita de las grasas, ya que cumplen muchas funciones en el organismo: transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), formación de hormonas, proveen de ácidos grasos esenciales (que el organismo no las puede fabricar), mantienen las membranas celulares y ayudan en la transmisión nerviosa, entre otras. Algunos tipos de grasas promueven la salud (monoinsaturadas y poliinsaturadas como el Omega 3), mientras que otras aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular y ciertos tipos de cáncer (trans). Para convertir un aceite vegetal (líquido a temperatura ambiente) en una grasa para untar, los fabricantes lo someten a un proceso de hidrogenación. Esas grasas artificialmente solidificadas son las grasas trans, que se han asociado con efectos colaterales, entre ellos aumentan el Colesterol-LDL y disminuyen el HDL, lo que conlleva un mayor riesgo de problemas cardíacos, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y cáncer. La clave es reemplazar las grasas malas por las buenas.
- **“Ciertos alimentos ayudan a quemar las grasas”**. Como por ejemplo, el pomelo en ayunas. Ningún alimento puede quemar grasa. Además, la mejor manera de perder peso es reduciendo la cantidad total de calorías y siendo físicamente más activo.
- **“Los frutos secos engordan”**. Estos tienen efecto saciante por lo que pueden ayudar a controlar el peso. Si se consumen en grandes cantidades y como suplementos de la alimentación, se ganará peso.
- **“Reducir los hidratos de carbono favorece el descenso de peso”**. Esto a corto plazo produce falta de energía, cansancio y menor resistencia (los glúcidos son una de las principales fuentes de energía y vitaminas del complejo B que actúan en el sistema nervioso). Además, la falta de carbohidratos puede llevar a la formación de cuerpos cetónicos y aumentar el riesgo de cálculos renales y de gota.
- **“Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda”**. Este es el fundamento de las llamadas dietas disociadas sin base científica (avalan que el organismo necesita consumir por separado las proteínas y los glúcidos ya que no los puede digerir juntos). Hoy se sabe que las enzimas actúan de igual forma, con independencia de que el consumo de alimentos de diferentes tipos sea o no conjunto. Por otro lado, los alimentos son mezclas heterogéneas de nutrientes, con mayor o menor riqueza en alguno de ellos y, por tanto, aunque se quisiera, no podrían disociarse sus nutrientes.
- **“La dieta sin gluten adelgaza y es más sana”**. En los últimos tiempos algunas celebridades (deportistas, actores) defienden esta afirmación, coincidiendo con que hay alimentos con gluten que son hipercalóricos. Un 30% de adolescentes europeos entre 11-18 años padecen trastornos digestivos funcionales (dolor, flatulencia, pesadez) y con relativa frecuencia se quitan el gluten de la dieta; a veces pudiendo mejorar la sintomatología al disminuir el aporte de fructanos que llevan los cereales del trigo. En general, una dieta sin gluten no es adecuada para las personas que no son intolerantes a esta proteína. Aunque la retirada del gluten de la dieta no lleva un riesgo nutricional, muchos de estos productos sustitutivos pierden sabor y para conseguir mayor palatabilidad se utilizan azúcares y grasas trans. Otros aspectos a tener en cuenta son la falta de fibra y la posible deficiencia de hierro y calcio.
- **“Para aumentar el músculo hay que tomar más proteínas”**. Esta es una preocupación en los adolescentes. El consumir una cantidad de proteínas superior a las recomendaciones, no mejora el rendimiento muscular. Los atletas adolescentes no necesitan suplementos proteicos para mejorar su masa muscular ni su rendimiento, siempre que sigan una dieta equilibrada y suficiente para sus necesidades.
- **“Para el dolor abdominal es bueno utilizar una dieta baja en FODMAPs o en histamina”**. El acrónimo FODMAP hace referencia a oligosacáridos (fructooligosacáridos, galactooligosacáridos), disacáridos (lactosa), monosacáridos

(fructosa) y polioles (manitol, sorbitol, xilitol, maltitol) fermentables. La dieta baja en FODMAPs es una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono de cadena corta, que se suele indicar para personas con síntomas digestivos inespecíficos como el síndrome de intestino irritable, aunque todavía no hay evidencia científica suficiente. En la base de estos síntomas puede estar el consumo de alimentos ultra procesados, muchos con cereales refinados (ricos en FODMAPs) y es aconsejable realizar una alimentación con productos naturales evitando los ultraprocesados.

En ocasiones existen exacerbaciones repetidas de dolor abdominal junto con otra clínica asociada (gases, diarrea, urticaria, rinorrea, prurito, mialgias, migraña...). Habrá que descartar una intolerancia a la histamina con o sin déficit de la deamino-oxidasa (enzima que degrada la histamina) que está disponible en muchos alimentos.

- **“La cerveza sin alcohol no tiene calorías”**. Esta contiene una cantidad mínima de alcohol y entre 40 y 80 kcal, por cerveza. Tienen alto contenido en fósforo, sodio y potasio, por lo que las personas diabéticas, con hipertensión arterial o con insuficiencia renal deben tener precaución con su consumo.

Como se ve, **la mayoría de los mitos giran en torno a la preocupación por adelgazar** que no solo sucede en las personas obesas, sino que las delgadas buscan continuamente como conseguir “el cuerpo perfecto”. Se venden millones de libros, aparecen continuamente a través de internet e “*influencers*” las dietas milagro, mágicas, revisadas, seudocientíficas... que prometen una pérdida rápida de peso, sin apenas esfuerzo y con resultados inmediatos e impactantes. Se hacen populares por las “*celebrities*” que las anuncian y porque producen pérdida de peso las primeras semanas, pero después se recupera el peso e incluso más de lo que se había perdido (el llamado efecto yo-yo). Estas dietas ofrecen un aporte energético bajo, se olvidan del aporte de los nutrientes y de sus consecuencias negativas y además no corrigen unos hábitos alimentarios inadecuados.

En general, cuando se inicia una dieta mágica, nuestro organismo reacciona rápido y como mecanismo de defensa disminuye el metabolismo para intentar gastar menos y contrarrestar esa deficiencia energética (se pierde agua y glucógeno manteniéndose el depósito graso que es lo importante para perder peso y mejorar la imagen). Cuando volvemos a la dieta habitual, el organismo pone en marcha mecanismos fisiológicos para compensar la restricción sufrida, se come más y se recupera más peso del perdido con más facilidad. Para evitar ese efecto yo-yo la pérdida de peso debe ser lenta y progresiva.

Hay una serie de aspectos que pueden ayudar a descubrir las dietas mágicas: prometen resultados fáciles y rápidos; recomiendan alimentos con efectos “quemar grasa” y en combinaciones especiales; promueven la limitación severa de un grupo entero de alimentos, como los hidratos de carbono o los lácteos e indican la suplementación con grandes dosis de vitaminas y minerales. Se enfocan en la apariencia más que en los beneficios para la salud. Hacen las mismas recomendaciones para todos; clasifican los alimentos en buenos y malos; usan imágenes de antes y después, así como testimonios de sus seguidores e incluso de profesionales de la salud.

Durante la adolescencia, es necesario un aporte nutricional equilibrado de acuerdo a su desarrollo puberal y actividad física (con disminución de la ingesta de grasas a < del 35% de las calorías, aumento de carbohidratos complejos a > del 55%, e ingesta moderada de proteínas de un 15%) basado en el conocimiento científico y educando a la población evitando los mitos y falsas creencias. Es preciso realizar también ejercicio para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial.

Los principios generales de la dieta son: abundancia en verduras, frutas y cereales preferentemente integrales, pobre en sal y azúcares simples, con suficiente aporte de lácteos y moderado consumo de productos de origen animal (pirámide de alimentación saludable).

Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta empiezan a establecerse a partir de los dos años de vida y se consolidan en la primera década, persistiendo en gran parte en la edad adulta. Los pediatras deben acompañar al adolescente conociendo sus problemas y necesidades de salud, motivarles explicando los beneficios de una alimentación equilibrada, fomentar la autoestima y el pensamiento crítico, colaborar con la familia, la escuela y los medios de comunicación para educar, sembrando las bases de la alimentación y hábitos nutricionales adecuados, para prevenir problemas de salud tanto en el presente como en el futuro.

Bibliografía

1. Hidalgo MI, Güemes M. Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatr Integral* 2011; XV (4):351-368.
2. Lopez Sobaler AM. Perfil nutricional de la dieta de la población infantil y adolescente en España. Estudio ENALIA. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. UCM X Convención NAOS, 2016. [En línea]. Consultado en diciembre 2020. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Convencion_2016/3_Ana_Lopez_Sobaler.pdf
3. Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ. Nutrición en el adolescente: aclarando mitos. *Adolescere* 2019; VII (2):14-21.
4. Varea Calderón V, Moreno Aznar L. Nutrición en la adolescencia. En *Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España*. Cátedra Ordesa. Granada, 2015. Págs. 123-130.