

El imprescindible consumo de frutas y verduras

Alfredo Martínez



MAÑANA domingo 28 de mayo se celebra el Día Nacional de la Nutrición, impulsado desde hace varios años por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) con el objetivo de promover hábitos saludables entre la población. Este año el lema, "Te llevamos al huerto", quiere poner en valor los beneficios del consumo cotidiano de frutas, verduras y hortalizas frescas.

En efecto, los alimentos de origen vegetal resultan imprescindibles para que una dieta sea equilibrada dado su aporte de fibra vegetal, minerales y vitaminas

hidrosolubles, así como de otros compuestos bioactivos -como polifenoles, carotenoides o flavonoides-, que ayudan a mantener nuestra salud y evitar la enfermedad. Además, tanto las frutas como las verduras y las hortalizas poseen, en general, muy pocas calorías. Es decir, son alimentos poco energéticos, lo que les convierte en aliados imprescindibles para las dietas de mantenimiento.

El consumo de productos hortofrutícolas también ocupa un papel protagonista en dietas como la mediterránea y en otras como la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, creada para ayudar a bajar la presión arterial, el colesterol y otras grasas en sangre) o la dieta RESMENA (Reducción del Síndrome Metabólico en Navarra, diseñada por investigadores del Centro de Investigación en Nutrición de la Universidad de Navarra). Esa presencia relevante de vegetales, hortalizas y frutas viene avalada por la evidencia científica de que estos alimentos resultan útiles para prevenir y tratar distintas enfermedades. En concreto, existen intervenciones nutricionales controladas que

confirman que pueden evitar la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y, en cierta medida, prevenir la diabetes.

En el caso de la diabetes, el consumo -especialmente el de fruta- debe estar monitorizado debido a su contenido en carbohidratos sencillos y azúcares simples (glucosa y fructosa). Los hidratos de carbono se clasifican entre los que tienen bajo índice glucémico y los de alto índice glucémico. Los segundos elevan el nivel de glucosa en sangre con mucha rapidez. Las frutas, verduras y hortalizas presentan índices glucémicos variables, bajos en algunos casos y altos en otros, lo que explica que no se pueda recomendar su consumo general para las personas con diabetes, sino que haya que estudiar, de forma personalizada, el tipo de frutas, hortalizas y verduras convenientes.

Este concepto de Nutrición adaptada a las necesidades de cada individuo se conoce como Nutrición de Precisión. Su planteamiento parte de que cada alimento tiene unas características y cada persona posee unas necesidades y gustos concretos. Ambas realida-

des deben tenerse en cuenta para una nutrición personalizada óptima. Si todos somos diferentes genéticamente, y a eso le sumamos nuestra propia historia de vida -qué infecciones hemos pasado, qué intolerancias o alergias tenemos, nuestros gustos culinarios o preferencias por motivos culturales o religiosos, si padecemos alguna enfermedad, si realizamos ejercicio periódicamente o llevamos una vida sedentaria, etcétera-, una alimentación saludable exige conocer qué tipo de vegetales, en qué cantidad y de qué calidad nutricional necesita cada persona.

Por otro lado, la propuesta de este año en el Día Nacional de la Nutrición entronca muy oportunamente con la propia dieta tradicional de Navarra, en la cual verduras y hortalizas ocupan un lugar protagonista. Derivado de esa cultura que promueve los productos hortofrutícolas, el Informe de Consumo de Alimentación en España de 2016 -que elabora el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente- destaca que Navarra -junto con Aragón y Cataluña-, es la comunidad donde se consumen más hortalizas fres-

cas (la media en España es de 82,61 kg/persona y año) y fruta fresca (la media española roza los 100 kg/persona y año), junto con Castilla León, País Vasco y Galicia. No obstante, la estadística también refleja que la mayor parte del consumo se centra en unas pocas hortalizas frescas (las patatas representaron el 27,3% del total), verduras y frutas (plátanos, manzanas y naranjas suman el 45% del total de fruta consumida en nuestro país).

Conviene no olvidar que una dieta debe ser satisfactoria, variada, segura y equilibrada. De esta tarea se ocupan en España AECOSAN (ligada al Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente) y CiBERobn (perteneciente al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad), con el objetivo de promocionar el consumo preciso de alimentos, de modo que se prevenga o se trate la enfermedad, tanto desde una perspectiva comunitaria como personalizada.

Alfredo Martínez Hernández es catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red CIBERobn.

La bandera de Geroa y Bildu

NO me extraña que a Geroa y Bildu no les guste la manifestación que ha sido convocada el próximo sábado día 3, para defender la bandera de Navarra como único símbolo que represente a la Comunidad Foral, no es la suya, la que ondea en sus sedes, ellos le cortaron la corona al escudo que reconoce el Reino que fue. No les interesa que los suyos acepten el recorrido histórico de Navarra y su papel desempeñado en el conjunto de las monarquías hispánicas, por algo nuestras cadenas forman parte del escudo de España.

Hubo una época en la reciente Historia de Navarra que para reivindicar los diferentes planes de su hoja de ruta en las manifestaciones, únicamente portaban la bandera de Euzkadi, como símbolo del "pensamiento único" permitido, pero con el tiempo les

pareció oportuno admitir la presencia de alguna otra imagen que representase a Navarra. Ese fue el momento que con mucha habilidad confeccionaron su bandera y eligieron nada más y nada menos que el escudo

Arturo Navallas



que figura en el Libro de Armería del Reino de Navarra, rehecho sobre otro anterior en 1572. Es el más antiguo de los códigos heráldicos y un valioso documento que refleja la Historia de la Navarra auténtica, pero le quitaron la corona real para evitar tentaciones de libertad de mostrar el reconocimiento de Reino a los que no estaban del todo de acuerdo en protestar solamente con la otra. Digo protestar o insultar, fundamental-

mente a UPN y a sus dirigentes de forma nominativa; el partido que, en ocasiones con el PSN y el PP, ha generado y estaba generando el progreso que hoy ellos tratan de frenar: Sanidad y Enseñanza de calidad, Servicios Sociales, autopista y autovías, proyectos ferroviarios del más alto nivel, Embalse de Itoiz, Canal de Navarra, aparcamientos en Pamplona, etc.

La decisión de quitar la corona quedaba más ajustada a las pretensiones de integración en el País vecino cuyo escudo, compuesto por los correspondientes de sus tres territorios, mantiene de forma irrespetuosa un cuarto cuartel, pleno de gules como el fondo de nuestra bandera, a la espera de una posible incorporación irreversible. Aunque fue mucho más insultante la decisión tomada por el Consejo General del País Vasco el 2 de noviembre de 1978 por la que se incluyeron las Cadenas de Navarra junto a los otros tres escudos. Tuvo que intervenir el Tribunal Constitucional, ocho años después, para

que las retirasen. En uno y otro caso Navarra quedaría como una provincia más y en último lugar habiendo sido Reino.

Es cierto que Geroa no engañó a los navarros cuando su fracasado candidato a las Cortes Generales de 2016, 4,28% conseguido, se presentaba en los espacios cedidos por TVE portando una especie de trofeo con su escudo recortado. Forma parte de sus

estrategias tramposas para lograr sus objetivos, pero somos muchos los que nos sentimos orgullosos de pertenecer al antiguo Reino de Navarra, con tan amplio nivel de autogobierno, y preferimos que las decisiones sobre Navarra se tomen aquí y no en Vitoria condicionados por los intereses de otros. Somos muchos los que nos sentimos representados por la auténtica bandera de Navarra y no queremos incorporarnos a un territorio, que por cierto, siempre estuvo con Castilla y a veces en contra nuestra.

Arturo Navallas Rebolé es investigador etnográfico



CONCURSO DE ESCAPARATES DE ENSANCHE ÁREA COMERCIAL

Temática: San Fermín Marathon
Fechas de inscripción:
del 26 de mayo al 6 de junio
Consulta las bases en
www.areacomercial.com

Premio 1000 euros:
· 500€ primer premio
· 300€ segundo premio
· 200€ tercer premio



COLABORAN



Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

