

L

Libros



Autor: Dr. Andrew Weil

Edita: Urano

Edición: 1ª

Nº de páginas: 342

Precio: 13,75 euros

‘¿Sabemos comer?’: consejos nutricionales

El doctor Weil explica la función de los nutrientes esenciales en una dieta sana y destaca la “necesidad absoluta del Omega-3”, presente esencialmente en el pescado, para la “buena nutrición”

El autor da respuesta en su libro a la pregunta que le sirve de título: ¿sabemos comer? Para ello, el Dr. Andrew Weil acerca al lector a conceptos no demasiado conocidos para el consumidor, por ejemplo cuáles son los principales nutrientes que nos aportan los alimentos, sus funciones en nuestro organismo y sus beneficios para nuestra salud. El autor parte de la premisa, hoy tan ampliamente aceptada por los profesionales de la nutrición, de que “lo que comemos es determinante para nuestra salud” y por ello es necesario prestar especial atención a los alimentos que confirman nuestra dieta diaria.

Los elementos de la nutrición humana y el Omega-3

El Dr. Weil dedica la primera parte del libro a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas, los tres macronutrientes que necesita nuestro cuerpo para satisfacer todas las necesidades calóricas y energéticas de nuestro organismo.

En cuanto a las grasas, considera que “no son en sí mismas el problema, sino el tipo de grasas que se han hecho dominantes en nuestras dietas”, en referencia a las saturadas o las denominadas ‘trans’.

Por el contrario, destaca la “necesidad absoluta de los ácidos grasos Omega-3 para la buena nutrición” y recomienda consumir pescado “dos o tres raciones por semana y más si es posible”. El ácido de cadena larga DHA (Omega-3) “es el principal componente

estructural de las membranas celulares del cerebro; si su provisión es insuficiente en el cuerpo, especialmente durante la última parte del desarrollo fetal y los primeros meses de vida del bebé, la consecuencia podría ser una arquitectura debilitada del sistema nervioso central, lo que perjudicaría la capacidad de aprendizaje, la inteligencia y otros aspectos de la función mental”, afirma.

Obesidad

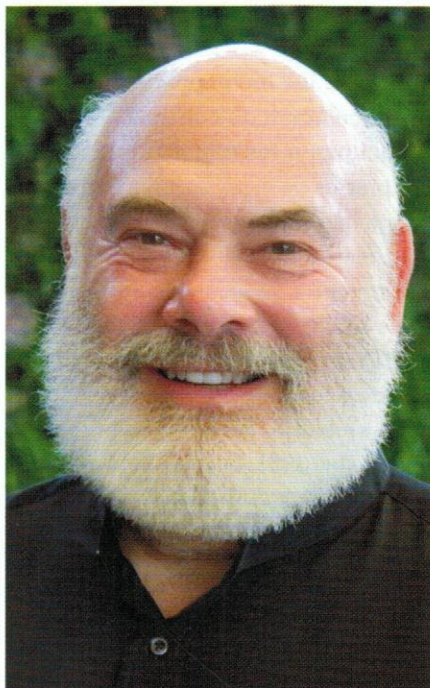
El autor señala que es “una epidemia en EEUU” y no ve su causa únicamente en el empeoramiento de los hábitos alimenticios, sino en el sedentarismo y al hecho de que “ahora comemos raciones más abundantes y con más frecuencia”. Para ilustrar su razonamiento señala la “paradoja francesa”: a los franceses “les encanta comer mantequilla, carnes, quesos y postres succulentos” pero en Francia hay índice de obesidad mucho menor que en EEUU, posiblemente porque “se contentan con raciones más pequeñas, no ‘pican’ tanto, son más activos y caminan más que nosotros”.

Para perder peso de forma saludable, el Dr. Weil recomienda disminuir el consumo de calorías, manteniendo las siguientes proporciones de macronutrientes: 50-60% de calorías procedentes de hidratos de carbono, 30% procedentes de grasa y un 10-20% de proteínas.

Alimentación y salud

El autor asegura que hacer la compra y preparar la comida es una buena oportunidad para influir mejor en la salud de toda la familia. "Crear tradiciones familiares de comidas sanas es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tus hijos, cuyas preferencias se formarán a edad temprana. Haz participar a tus hijos en la preparación de comidas y ayúdales a comprender que comer sano es la piedra fundamental de un estilo de vida sano", señala.

El libro dedica su último capítulo a recetas propuestas por el autor con ingredientes naturales y saludables, especificando lo que aportan en calorías y nutrientes como grasa, proteínas o hidratos de carbono de cada una de ellas. ■



Dr. Andrew Weil

Licenciado en Biología por la Universidad de Harvard (EEUU) y Doctor en Medicina por la Harvard Medical School, el Dr. Andrew Weil es el padre de la denominada 'medicina integradora', que fusiona la medicina convencional con la alternativa (terapias más naturales y menos invasivas). Es profesor de Medicina en la Universidad de Tucson (Arizona), donde dirige el Programa de Medicina Integradora que puso en marcha en 1994. Instituciones del prestigio de la Clínica Mayo, Georgetown o Harvard Medical School han implementado este Programa. El Dr. Weil ha escrito una decena de libros y fue portada de la revista Time.