

ARTÍCULO N° 10

El 'milagro' de las frutas y verduras

En 1990, la Organización Mundial de la Salud publicó unas recomendaciones generales en las que aconsejaba tomar diariamente unos 400 gramos de frutas y verduras para mantener alejadas las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. El mensaje, que se tradujo en la campaña *5 al día*, tuvo mucho eco mediático, pero menos penetración entre el ciudadano de a pie.

Casi 25 años después de aquella recomendación, un equipo de investigadores británicos ha querido analizar el consumo de frutas y verduras en Reino Unido y comprobar cuál es su relación con la mortalidad. Sus datos vuelven a ratificar el *poder saludable* de las frutas y verduras -subrayando el de estas últimas-, pero sugieren que, para obtener los máximos beneficios, no basta con quedarse con cinco raciones al día.

"Hemos visto que los que tomaban siete o más porciones de fruta y verdura al día tenían el menor riesgo de mortalidad por cualquier causa", señalan los autores de la investigación en las páginas de la revista *Journal of Epidemiology and Community Health*.

Estos científicos del Departamento de Epidemiología y Salud Pública del University College London (Reino Unido), analizaron los datos de una muestra poblacional representativa de 65.000 individuos adultos. Entre otros parámetros, tuvieron en cuenta sus datos socioeconómicos, sus medidas corporales o su nivel de actividad física. Además, también analizaron su consumo de frutas y verduras a través de un cuestionario que medía lo ingerido en el día anterior.

Después de estudiar la mortalidad en la muestra en los siete años posteriores al inicio de la investigación, los investigadores cruzaron los datos disponibles en busca de una asociación. Y encontraron una relación inversa muy robusta entre el consumo de frutas y verduras y el riesgo de morir por cualquier causa. Cuanto mayor era la ingesta, mayor era también la protección obtenida con estos alimentos.

En concreto, los máximos beneficios se obtenían con al menos siete raciones al día, una pauta que se asociaba con un riesgo un 42% menor de morir por cualquier causa (en el caso de muertes por enfermedad cardiovascular la reducción era del 31% y al tener en cuenta el cáncer, el porcentaje era del 25%). Según los datos de su estudio, **las verduras parecían ser más protectoras que las frutas**, si bien los investigadores reconocen en su trabajo que otras investigaciones rigurosas han llegado a la conclusión contraria.

Un dato destacable es que los efectos positivos sólo se encontraron ligados a la fruta fresca o desecada. La que se consumía en lata o congelada -procesada de alguna forma- parecía tener incluso el efecto contrario. Tampoco tenían un efecto protector los batidos o los zumos.

En un editorial que acompaña a este trabajo en la revista del grupo BMJ, se señala que los datos del trabajo permiten sugerir que tal vez sea el momento de cambiar la recomendación

de *5 al día*, por la de *7 al día*, **un reto difícil de conseguir**, ya que las estadísticas señalan que sólo uno de cuatro adultos británicos siguen el primer consejo.

Para Miguel Ángel Martínez, catedrático de Epidemiología y Salud Pública de la Universidad de Navarra, dadas las cifras de consumo, "es más realista plantearse el *5 al día*". Eso sí, "**hacerlo como un mínimo, no pensando que con cinco raciones ya podemos quedarnos tranquilos**", subraya.

El especialista coincide con los autores británicos en la importancia de sacar de esta recomendación a los zumos o las frutas procesadas, ya que su efecto puede ser precisamente el contrario al que se persigue. Además, continúa el especialista, "el mensaje de subir el listón a 7 raciones de frutas y verduras, cuando la mayor parte de la gente en muchos países no llega ni a "saltar" tres, puede ser descorazonador y llevar a tirar la toalla o a tomar otras alternativas", subraya.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- *Un resumen del artículo*
- *Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)*
- *Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).*
- *Una conclusión.*

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- *40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)*
- *30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).*
- *30% las faltas de ortografía y caligrafía.*

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!!!!