

# Una salud de hierro

Este oligoelemento es indispensable para evitar problemas como las anemias e imprescindible para la mujer durante el embarazo. Los expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada desentrañan cómo nos afecta la falta de este micronutriente.

## EL HIERRO Y SU IMPORTANCIA

El hierro es un micronutriente, del grupo de los minerales, y concretamente de los llamados oligoelementos porque se necesitan en muy pequeñas cantidades.

Es uno de los oligoelementos más importantes para la salud ya que es imprescindible para que el oxígeno llegue a todas y cada una de las células de nuestro organismo. El hierro forma parte de una molécula que contienen los glóbulos rojos de la sangre, la Hemoglobina. Esta hemoglobina no puede sintetizarse si no hay hierro. Por tanto, la falta de hierro en la dieta provoca una disminución de Hemoglobina en los glóbulos rojos.

La Hemoglobina tiene la función de transportar las moléculas de oxígeno desde el aire que entran en los pulmones hasta la sangre. Una vez el oxígeno en la sangre es captado por la Hemoglobina (unido al hierro) y así es transportado en la sangre a todas las células de todos los órganos. Al llegar a ellas la Hemoglobina suelta el oxígeno que pasa a las células para que puedan obtener energía y ejercer sus funciones.

Cuando falta hierro no se sintetiza suficiente Hemoglobina y se desencadena una anemia (concretamente en este caso de falta de hierro se denomina anemia ferropénica). Esta enfermedad es una enfermedad nutricional carencial debida, con mayor frecuencia, a una falta de hierro en la dieta por no consumir alimentos ricos en este mineral. También puede producirse por pérdidas de hierro por el organismo mayores que las cantidades que nosotros ingerimos con los alimentos como puede ocurrir en mujeres que tengan pérdidas de sangre importantes en la menstruación o pérdidas de sangre por hemorragias debido a otras enfermedades. Por último, hay un caso especial y es la anemia que se produce cuando las demandas de hierro son mayores que la ingesta alimentaria de este mineral. Esto último ocurre en las mujeres durante el embarazo ya que el feto demanda hierro (formación de sangre) y la madre también (Aumento del volumen de sangre) y no hay un aumento paralelo de la cantidad de hierro que la madre toma en la dieta.



## ¿CUÁNDO AÑADIR HIERRO A LA DIETA?

Sólo es necesario cuando tenemos bajos los niveles de hierro en sangre (o bajos los niveles de hemoglobina en sangre) por la causa que sea. En condiciones normales, tomando una dieta equilibrada y variada, obtenemos las cantidades suficientes para atender la síntesis de hemoglobina.

También se recomienda la ingesta de suplementos de hierro durante el embarazo si prevemos que nuestra dieta no alcanza los niveles recomendados de este mineral.

## LOS GRUPOS DE POBLACIÓN QUE NECESITAN DE UN APOORTE SUPLEMENTARIO DE ESTE OLIGOELEMENTO SON VARIOS:

Así, es importante la ingesta de hierro para la mujer durante el embarazo, y en las etapas de rápido crecimiento como la niñez y la adolescencia. También es importante en la etapa tras el nacimiento ya que la leche materna es un alimento que contiene bajas cantidades de hierro y, en general los lácteos, a menos que estén suplementados con este mineral. Además, si los recién nacidos provienen de un embarazo en el que la madre haya tenido bajos niveles de hierro, es más importante la ingesta de hierro en estos bebés.



## LOS CAMPEONES DE HIERRO

Los alimentos tienen el hierro en dos formas diferentes: una forma orgánica es el llamado hierro "hemo". Este se encuentra en los alimentos de origen animal, especialmente en las carnes rojas (el color rojo se debe a un pigmento que tiene el músculo de los animales de granja que se llama Mioglobina y que tiene hierro en esta forma "hemo") y algunos pescados. Las carnes blancas también tienen pero en menor cantidad (pollo y conejo). Este hierro se absorbe fácilmente en el intestino y pasa a nuestra sangre.

Los vegetales, en especial los cereales integrales y las legumbres (lentejas) y algunas verduras (espinacas y acelgas) tienen cantidades de hierro significativas, aunque menores que las que contienen los alimentos de origen animal. El hierro que contienen los vegetales está en forma inorgánica (sales) y se denomina hierro "no hemo". Este hierro se absorbe muy pobremente en el intestino. Para mejorar la absorción intestinal del hierro de los vegetales, debemos acompañarlos de otros alimentos ricos en vitamina C, ingeridos en la misma comida, como los cítricos (naranja, limón, mandarina, lima, pomelo, etc.).

## SIN PASARSE...

## ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE UNA ALIMENTACIÓN DEMASIADO RICA EN HIERRO?

El hierro tiene un metabolismo complejo en el organismo y está muy bien regulada su absorción y almacenamiento. Sin embargo, el exceso de hierro en el organismo se almacena en distintos tejidos pudiendo dañarlos (como hígado, páncreas y riñón). Se produce una enfermedad, sólo en personas susceptibles, que es la hemocromatosis. Incluso, las sobredosis de hierro pueden desencadenar arteriosclerosis y problemas cardíacos.

También, el exceso de hierro por la toma de suplementos de forma no adecuada puede ocasionar problemas de estreñimiento.

## ¿SUBEN EL APETITO LAS AGUAS "AGRIAS"?

Desde siempre, se ha dicho que las aguas de las fuentes agrias (como la Fuente Agrilla, cerca de Güéjar Sierra, o la Fuente Agria de Pórtugos), tenían propiedades medicinales, y algunas hasta subían el apetito. Según los expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, las aguas ferruginosas son aquellas que tienen una alta concentración de hierro, como su nombre indica. Son aguas que han sido utilizadas como aguas termales en distintos balnearios de todo el mundo. En Granada, el agua del manantial Capuchina, en Lanjarón, es un agua ferruginosa. Este agua, aparte de ser una fuente de hierro, se utilizaba para problemas osteoarticulares, de estreñimiento y hepatobiliares. Sin embargo, su no agradable sabor, las hacen poco adecuadas para su consumo habitual como fuente dietética de hierro.





# Dieta depurativa, peligro seguro

Emilio Martínez de Victoria  
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA  
DE LOS ALIMENTOS UNIVERSIDAD DE GRANADA



## ¿CUÁNDO? ¿SE DEBE HACER DIETA DEPURATIVA EN ALGÚN MOMENTO?

Nunca, la dieta debe ser siempre equilibrada de acuerdo con los objetivos nutricionales y las guías alimentarias recogidas, por ejemplo, en las pirámides alimentarias entre las que está la aplicable a la población española de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Cuando, durante un periodo de tiempo, por ejemplo las vacaciones estivales o la Navidad, hacemos una dieta desequilibrada con excesos de calorías por el alto consumo de alimentos ricos en grasa e hidratos de carbono simples (azúcares), lo único que debemos hacer es volver a una dieta equilibrada y si hemos ganado peso, disminuir la ingesta de alimentos pero sin cambiar los hábitos y además, realizar ejercicio físico de manera habitual (diariamente o al menos tres días a la semana) con una duración mínima de 30 minutos a 1 hora. De esa manera recuperaremos nuestro peso anterior y estaremos bien alimentados y nutridos, sin desbalances. Por eso, ninguno de los elementos publicitados (vegetales o extractos de los mismos, esencialmente), deben utilizarse como instrumento para la pérdida de peso. Las dietas tipo: dieta de la alcachofa, dieta del espárrago, etcétera, son muy peligrosas, porque son desequilibradas calóricamente y nutricionalmente. Su seguimiento durante periodos largos puede llevar a ingestas marginales de algunos nutrientes (especialmente minerales y vitaminas) y por tanto el riesgo de deficiencias nutricionales. Por otro lado, estas dietas, frecuentemente, se acompañan de la toma de productos laxantes y diuréticos que pueden agravar más el peligro de estas dietas depurativas.

## DISTINGUIR LA PAJA DEL HENO

Como conclusión a este artículo decir que aunque si entramos en Internet o en diversos medios de comunicación no especializados encontramos mucha y diría yo excesiva información, sobre dietas depurativas, detoxificantes o con otros nombres que no tienen ninguna base científica y que no sólo pueden, como dicen algunas autoridades en Nutrición, adelgazar nuestra cartera, sino que además pueden ser peligrosas para nuestra salud. Cuando consultamos las principales Bases de datos médicas de prestigio como Medline no encontramos ningún artículo dedicado a estas dietas y los escasos que aparecen hablan sobre su ineficacia y potencial peligro, clasificándolas como otras dietas de moda para el control del peso corporal.

Por tanto, mi consejo, no seguir estas dietas y si hemos tenido excesos alimentarios, disminuir la ingesta de alcohol y cambiar los hábitos con una dieta equilibrada, con raciones más pequeñas, si hemos aumentado de peso, y con la estructura de la alimentación mediterránea tradicional. Los mecanismos perfectos de nuestro cuerpo se encargan de que las sustancias potencialmente peligrosas sean expulsadas, en todo momento, fuera del organismo.

## NO EXISTE APOYO CIENTÍFICO PARA LAS REGLAS DE REDUCCIÓN DE PESO BASADAS EN UNA PRESUNTA ELIMINACIÓN DE TOXINAS

**C**omo introducción a este tema hay que decir que no existen apoyos científicos que avalen el concepto de dieta depurativa, dieta detoxificante, etc. Los sistemas de detoxificación del organismo humano están muy bien establecidos, tienen una gran capacidad de actuación y son los responsables de eliminar aquellas moléculas que pueden causar daño a nuestro organismo.

Estos mecanismos están localizados especialmente en el hígado donde existen sistemas muy sofisticados que son capaces de inactivar, transformar y modificar moléculas que puedan ser peligrosas para el organismo como productos tóxicos, cancerígenos, etc. Posteriormente estas moléculas potencialmente dañinas son eliminadas por el riñón (orina) o por el tracto digestivo a través de la bilis (heces). Estos mecanismos, junto con otros, menos importantes, son los encargados de esa detoxificación independientemente de nuestra dieta, es decir, de los alimentos que ingerimos. Por tanto, en este momento debemos decir que las dietas depurativas sólo son lo que los ingleses denominan fad diets, es decir, dietas milagro como las que todos conocemos para bajar el peso. Debemos de tener muy claro que la dieta, y menos la depurativa, no es capaz de hacer que se eliminen más o menos sustancias tóxicas del organismo.

## TRAS LAS VACACIONES...

El periodo posvacacional es tan bueno como cualquier otro para empezar a comer bien. Cuando estamos empezando a sufrir los primeros embates del tiempo otoñal y volvemos a los horarios habituales, podemos replantearnos nuestros hábitos y reorganizar nuestra dieta, si es que nos hemos desviado de una nutrición saludable. El mejor espejo para mirarse es la dieta mediterránea tradicional. Es decir, una dieta en la que predominen verduras, hortalizas y frutas, legumbres y cereales integrales, aceite de oliva virgen extra como grasa de aderezo y cocinado, pescado (azul y blanco, alternándose), carnes blancas (pollo, conejo) y lácteos fermentados (yogur, quesos frescos) y que sea escasa en carnes rojas, embutidos, lácteos enteros, pastelería y bollería industrial, alimentos ricos en sal o grasas saturadas (aperitivos en bolsas). Esta es nuestra dieta equilibrada y sana.



Los detoxificantes no han demostrado una eficacia real.

# El estrés que no lo es

UN CORRECTO BALANCE ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO Y DESCANSO PUEDE EVITAR DISCUTIDAS Y DISCUTIBLES PATOLOGÍAS MUY ACTUALES, COMO EL LLAMADO "SÍNDROME POSVACACIONAL"



El doctor Manuel Gurpegui Fernández de Legaria, catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad de Granada, formado en las universidades de Navarra y Columbia (EEUU), lidera un equipo en la Facultad de Medicina que, en la actualidad, está abordando diversas líneas de investigación sobre la materia. Su visión sobre el correcto reparto de tiempo entre el ocio y el trabajo es muy reveladora, sobre todo ante patologías —o presuntas patologías— que están de actualidad, como el llamado síndrome posvacacional.

Para Gurpegui, el volver al trabajo después de unas vacaciones, o incluso de un fin de semana de descanso, no tiene por qué suponer estrés alguno, si se realiza el correcto esfuerzo adaptativo. "A todos, o a casi todos, nos gusta mucho más descansar que trabajar, y ahí que hacer un esfuerzo para volver, pero de ahí a llamarlo síndrome o magnificar esta situación, me parece que es exagerar un poco".

## Revelador

El llamado síndrome posvacacional puede ser consecuencia de otros problemas laborales del individuo que dice parecerlo. Según el doctor Gurpegui, "alguien puede desear no volver al trabajo porque tenga una sobrecarga, conflictos laborales con sus superiores o compañeros, o porque su entorno de trabajo sea particularmente desagradable. Para estas personas, volver al trabajo puede ser un retorno a la sala de torturas, pero los factores que provocan estos problemas son anexos al trabajo, no el trabajo en sí". De este modo, el presunto síndrome posvacacional no tiene que ver con la vuelta al trabajo, sino que revela otros problemas de relación o de comportamiento del trabajador.

En este sentido, el doctor Gurpegui destaca "la importancia del olvido". Es decir, que el volver al trabajo y no recordar de manera automática determinados procedimientos o lugares donde están las cosas es un buen síntoma, ya que significa que se ha desconectado del trabajo y sus rutinas. Afirmar Gurpegui que "quienes verdaderamente aprovechan las vacaciones y nunca sienten el estrés de la vuelta son quienes las disfrutaron de verdad. Para los adictos al trabajo, el tiempo de descanso es una etapa de infelicidad, y por eso se llevan carpetas o el ordenador al lugar de vacaciones, convirtiéndose en un tormento para sus familias".

## Sin ataduras

Por ello, el catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad de Granada defiende el irse de vacaciones de forma relajada, sin convertirlas en "una competición". Y es que en el extremo contrario están quienes han convertido sus vacaciones en un periodo aún más estresante que el resto del año, alterando horarios y programando viajes que no sirven precisamente para descansar, a fin de presumir a la vuelta ante amigos y compañeros de trabajo de sus posibilidades económicas o sus contactos, y, por supuesto, disimulando las dificultades inherentes a cualquier periplo.

Gurpegui afirma que "las vacaciones deben planificarse con libertad interior, manteniéndose al margen de dictados sociales o modas, con el único fin de descansar y disfrutar de la familia y los amigos, realizando actividades relajantes que habitualmente no podemos realizar precisamente por la carga de trabajo que soportamos".

La siguiente pregunta está clara: ¿dónde pasa usted las vacaciones? Gurpegui da su particular receta: "Por Navarra, recorriendo los montes, en compañía de mi familia". Sin duda, una opción muy relajante.