

La Paleodieta: pros y contras

Conocida también como la dieta ancestral, la Paleodieta promueve un enfoque basado en la ingesta de alimentos habituales durante el paleolítico y excluye de raíz la ingesta de todos los alimentos “modernos” tales como la leche de vaca, los cereales y sus derivados.



La nutrición es una ciencia joven y empírica, esto implica que todavía tengamos muchas preguntas sin una respuesta clara y concisa. Existen huecos en el conocimiento que dan lugar a que periódicamente aparezcan nuevas propuestas y enfoques alimentarios; algunas de corto recorrido, otras con mucha más aceptación.

Entre todas ellas, en los últimos tiempos ha destacado con nombre propio, la dieta paleolítica, también conocida como dieta ancestral, dieta paleo, o en su versión más popular: la paleodieta. La hipótesis sobre la que se sustenta dicho enfoque nutricional es la siguiente: nuestro gen “homo” se remonta a algo más de 2,3 millones de años atrás. Mucho más reciente resulta la alimentación humana basada en la agricultura y la ganadería, ya

que ambas actividades datan aproximadamente de unos 10-12.000 años atrás, durante el neolítico. Esta franja de tiempo representa menos de un 1% del total de tiempo que llevamos evolucionando como especie. Dada la lentitud con la que el genoma humano sufre modificaciones significativas, puede ser que no estuviéramos genéticamente adaptados a comer como lo hacemos en la actualidad. Los defensores de la paleodieta, promueven un enfoque dietético basado en la ingesta de alimentos habituales durante el paleolítico, evitando aquellos de más reciente aparición, propios del neolítico.

Esto excluye de raíz la ingesta de todos los alimentos “modernos” tales como la leche de vaca, los cereales y sus derivados (pan, pasta, arroz, bollería, etc.) y el consumo de

leguminosas (lentejas, soja, garbanzos, guisantes, judías...). De igual modo, quedarían excluidos todos los platos precocinados, las bebidas alcohólicas y todos aquellos alimentos en los que se hayan utilizado aditivos alimentarios en su producción, incluida la sal. En definitiva se trataría de una vuelta a una alimentación más “natural”, y de modo más general, un retorno del hombre hacia la naturaleza.

Como idea, como hipótesis, resulta brillante y muy atractiva. Pero debemos recordar que las hipótesis, necesitan ser probadas, de la forma más objetiva y escrupulosa posible, para poder ser validadas.

Ventajas de la paleodieta

- **Promueve el consumo de alimentos no refinados:** existe un gran número

de evidencias científicas que sustentan los efectos positivos sobre la salud de la ingesta de alimentos integrales, más ricos en fibra y micronutrientes que sus versiones refinadas o altamente procesadas.

- **Promueve el consumo de alimentos de proximidad:** producir alimentos que se vayan a consumir en zonas muy alejadas, conlleva un gasto energético de transporte muy elevado. La ética medioambiental y el sentido común nos invitan a ingerir alimentos de producción cercana, tal y como sugiere la paleodieta.
- **Reduce el consumo energético total:** el hecho de limitar grupos de alimentos de consumo habitual en la población occidental y de alto valor energético como los cereales y sus derivados, las legumbres o los lácteos, suele comportar una reducción inconsciente de la ingesta energética diaria. Dado el grave problema de sobrepeso y obesidad que azota a los países más desarrollados (más del 50% de la población adulta española padece de sobrepeso u obesidad), cualquier estrategia que sea capaz de limitar la ingesta de energía, puede ayudar a paliar este grave problema.

en mejores índices de saciedad (algo comprensible si se tiene en cuenta que la paleodieta suele aportar un mayor porcentaje de proteínas – que poseen un reconocido efecto saciante – y menor porcentaje de carbohidratos que la dieta mediterránea). No obstante, todavía no se ha realizado un estudio comparativo, en individuos que realicen actividad física programada, ni en situaciones donde ambas dietas aporten una cantidad comparable de macro y micronutrientes. Tampoco poseemos datos (ni epidemiológicos ni experimentales) de los efectos de la paleodieta sobre la salud a largo plazo.

Inconvenientes de la paleodieta

- **Demoniza alimentos:** la idea de que determinados alimentos son buenos o malos, está muy extendida en determinadas corrientes de la nutrición. No obstante, para el caso que nos ocupa, no disponemos de datos objetivos que nos indiquen que los lácteos, los cereales integrales o las legumbres posean efectos negativos sobre la salud. En realidad todo lo contrario (revisar artículo sobre la leche publicado en esta misma revista anteriormente).

ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
Carnes Magras (caza)	Cereales y derivados
Pescado, especialmente el azul	Legumbres en general
Frutas y bayas	Lácteos y derivados
Verduras y raíces	Platos precocinados
Nueces	Dulces y bollería

Alimentos permitidos y desaconsejados en la paleodieta

- **Evita tener que pesar o medir cantidades:** para muchas personas interesadas en reducir su peso corporal, el hecho de tener que pesar y limitar los alimentos que va a consumir, les resulta muy incómodo. Por tanto, la aparición de una propuesta dietética como la paleo, que evita tener que pasar por la báscula, es algo que resulta especialmente atractivo y cómodo para este tipo de personas, facilitándoles la adhesión a la dieta. Además, la paleodieta ha sido comparada con la dieta mediterránea, en un grupo de cardiopatas, resultando
- **Propuesta basada en suposiciones:** la paleodieta se basa en el estilo de vida de nuestros ancestros. El problema es que en la actualidad tan solo tenemos una idea aproximada de cómo vivían nuestros antepasados y no existe un consenso sobre cuál era su alimentación y mucho menos de si esta alimentación era universal para toda la población de aquel entonces. La paleodieta por tanto, resulta tremendamente especulativa.
- **Escasas evidencias científicas:** la cantidad de literatura científica que relaciona la dieta mediterránea y

sus efectos sobre la salud, es ingente. Multitud de estudios de intervención y epidemiológicos realizados a lo largo de las últimas décadas nos han proporcionado un conocimiento exhaustivo, y una cierta seguridad a la hora de promulgar sus beneficios. No sucede lo mismo con la paleodieta, que apenas ha empezado a dar sus primeros pasos en materia de investigación científica.

- **Limitaciones sobre la vida social:** nos relacionamos a través de la comida. Gran parte de nuestras reuniones con amigos y conocidos tienen como eje central la ingesta de alimentos y bebidas. Realizar una dieta que excluya determinados grupos de alimentos y bebidas, limita nuestra capacidad de relacionarnos con el resto y nos convierte automáticamente en objeto de comentarios. No todo el mundo es consciente o está dispuesto a lidiar con este tipo de problemas.

Como vemos la paleodieta ofrece una serie de ventajas y limitaciones que debemos sopesar. Todavía es pronto para poder establecer un juicio de valor sobre la misma. Del mismo modo que sus defensores carecen de suficientes datos objetivos como para poder ensalzarla como lo hacen, los detractores ofrecen alternativas poco exitosas. La propuesta nutricional imperante, basada en la variedad y el consumo alimentario racional, no está obteniendo resultados óptimos sobre la población de los países más desarrollados. Y es que la moderación no es atractiva ni para los medios, ni para el consumidor. Acostumbrados a pensar en términos absolutos, donde el blanco y el negro resultan directos y claros, nos es tremendamente incómodo tener que escoger entre las infinitas tonalidades del gris. Quizá sea esta otra una de las causas por las cuales triunfan este tipo de propuestas dogmáticas, donde los alimentos se clasifican en “buenos” o “malos”, en lugar de recordar la importancia de la dosis. □



Jordi Saura
Director Técnico de ANEF
Dietista/Nutricionista por la
Universidad de Barcelona
www.anefeed.com
www.jordisaura.com