[*Sanísimo*]

Los 'light' no son tan ligeros

La publicidad nos vende las virtudes de unos alimentos sobre los que no lo dicen todo.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica médica Concepción Arenal

Qué se entiende por un alimento 'light'? Pues uno que con un contenido en calorías un 30% inferior al de referencia, por ejemplo: una mayonesa o una margarina 'light' debería tener un 30% menos de calorías que una mayonesa o una margarina normal. Además, estos alimentos deben traer en la etiqueta impresa una tabla comparativa, con el contenido calórico y nutricional de ese alimento 'light' y del de referencia. Esta no es una norma de obligatorio cumplimiento y, salvo que ese alimento haga una publicidad claramente fraudulenta, a la empresa no le pasaría nada. Y esto es así porque en España simplemente es una norma de buenas prácticas y aunque sí, hay alimentos 'light un 30% menos calóricos que el alimento de referencia, son muy pocos (casi ninguno) los que incluyen en el etiquetado los contenidos de ambos para que el consumidor pueda valorar qué le compensa más.

¿ENGORDAN O NO ENGORDAN? El que un alimento sea 'light' no significa que no engorde, sino simplemente que tiene menos calorías que el alimento normal de referencia, lo cual tampoco quiere decir que sea mejor y ni siquiera que engorde menos, ya que engordar o adelgazar no es tan sencillo como sumar y restar calorías. Aunque estas sí importan, hay otros muchos factores más en juego.

A la hora de valorar si este cambio nos interesa hay que tener en cuenta varias cosas. En el caso de los refrescos azucarados, el 'light' responde a la sustitución del azúcar por edulcorantes, algo que es un gran logro. Hoy en día sí es verdad que hay refrescos 'zero' o 'light' que sí cumplen con la legislación y no tienen apenas calorías (algunos, incluso no tienen ninguna caloría).

No pasa lo mismo con los alimentos. Y me refiero, por ejemplo, a las mantequillas, margarinas, mayonesas, cremas o salsas, que lo que hacen es sustituir la grasa por almidón (a veces también añaden agua). Así, aunque se consigue bajar el contenido en grasa, y por lo tanto las calorías, también consiguen hacer que tu páncreas segregue más insulina (esta es necesaria para metabolizar el almidón, un hidrato de carbono), algo que nunca te van a decir. Al subir la insulina —que es una hormona 'anabólica', o 'de crecimiento' o de 'engorde'— engordas más y, por si esto fuera poco, al quitarle la grasa el alimento es menos saciante, es decir que te quita menos el hambre. Esto unido a la idea de que como el alimento es 'light' creemos de forma inconsciente que podemos comer más cantidad, nos da como resultado de la ecuación que al final, y aunque resulte paradójico, podemos incluso engordar más comiendo alimentos 'light', ya que estos productos bajos en calorías solo tienen en cuenta la calculadora de estas, pero pasan por alto el efecto hormonal de los alimentos, y todo eso sin contar el factor salud.

NO SIGAS SU JUEGO. La publicidad de este tipo de productos es tan fuerte y tan potente, y está tan bien diseñada, que con frases fáciles como «La vida no está hecha para contar calorías» nos 'venden la moto' de muchos alimentos que ni siquiera son necesarios en una dieta, ni tan nutritivos o saciantes como el alimento de referencia al que pretenden sustituir.

La excepción, como ya hemos dicho, serían los refrescos 'zero', ya que el brutal contenido en azúcar del refresco clásico o normal lo hace menos deseable para la salud que el refresco 'light'.