



Revista Chilena de Nutrición

ISSN: 0716-1549

sochinut@tie.cl

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y  
Toxicología  
Chile

Uauy, Ricardo  
IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES  
CRÓNICAS

Revista Chilena de Nutrición, vol. 33, núm. 1, octubre, 2006

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología

Santiago, Chile

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46914637002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## **PRÓLOGO**

### **IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS**

### **IMPORTANCE OF FRUITS AND VEGETABLES IN THE PREVENTION OF CHRONIC ILLNESS**

---

Este suplemento de la Revista Chilena de Nutrición refleja muy bien el cambio que ha ocurrido en nuestra mirada de la relación entre la nutrición y la salud, al igual evidencia como estamos reevaluando lo que consideramos importante en una dieta de calidad. Hace poco tiempo se afirmaba que la provisión de los nutrientes esenciales a través de los alimentos fortificados o aún mas de una píldora de multivitaminas era más que suficiente para evitar las enfermedades relacionadas con un bajo consumo de frutas y verduras. La visión reduccionista de la nutrición establecía que estos alimentos no eran mas que un vehículo para el aporte de micronutrientes. Es así que en vez de dos frutas cítricas al día, bastaba con una tableta que aportara 50 mg de ácido ascórbico. Luego vinieron los estudios de Burkitt en Africa hace más de 40 años mostrando que el cáncer de colon era prácticamente inexistente en esa parte del mundo antes que se introdujera la dieta occidental. En África el consumo de frutas y verduras era a lo menos 600 gramos al día y en muchos casos alcanzaba a un kilogramo diario, lo que implicaba un residuo no digerible de unos 40-60 gramos de fibra fecal. Esto no calzaba con la idea reduccionista de que bastaba proveer los nutrientes esenciales para gozar de buena salud, aquí surge la paradoja de que un «no nutriente» la fibra resulta ser esencial para la prevención del adenocarcinoma de colon, entre otras afecciones.

Hoy en día creemos entender de mejor forma la relación entre frutas y verduras y la salud humana. Hemos aprendido que la complejidad de la composición química de frutas y verduras no se reduce a los pocos nutrientes esenciales que podemos medir. A pesar del celo de nuestros colegas bromatólogos de alimentos hoy día los alimentos se caracterizan no tan solo por los cerca de 50 componentes que conforman la lista de nutrientes esenciales sino por los miles de fitoquímicos presentes en los alimentos, algunos descubiertos y otros por descubrir. Cuando creíamos saberlo todo aparecen periódicamente nuevos componentes que confieren propiedades especiales ya sea saludables o tóxicas a nuestros alimentos. Yo me sorprendí hace unos pocos meses al leer en la revista Science (Nature 1 de Septiembre 2005) que el Dr. Breslin comentara que al probar un aceite de oliva extra virgen le picó en la garganta igual que cuando tomaba su píldora de ibuprofeno diaria para evitar los dolores de su artritis. Hoy sabemos que consumir 50 gramos de aceite de oliva extra virgen, equivale a tomarse un cuarto de una dosis de ibuprofeno. Mas aún no todos los aceites de oliva vírgenes son iguales, las diferencias en el contenido de oleocanthal en el aceite extra virgen pueden variar hasta en 20 veces según el valle donde se recogieron las aceitunas, de cuan madura estaban, del suelo en que crecieron y el sol que recibieron, quizás aprenderemos que también es importante quien las recogió y cuan fuerte las presionó para que entregaran su aceite. Ya no basta conocer el contenido de ácido oleico, ni de los compuestos polifenólicos antioxidantes, ni los tocotrienoles presentes sino también debemos pensar en el oleocanthal.

Esta pequeña cápsula es tan solo para invitarnos a todos por igual a mantener la mente abierta y no por que las frutas y verduras han estado aquí todo el tiempo las miremos en menos. La iniciativa 5 al día en el mundo es un esfuerzo por rescatar las bondades del consumo de estos alimentos abandonados por muchos mostrando que no es lo mismo recibir los nutrientes en forma natural que en forma artificial por mucho que los químicos nos quieran convencer de lo contrario. Hoy día sabemos que si bien los niveles de vitamina C y de alfa tocoferol en la sangre aparecen como protectores de varias enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, estos efectos no son reproducibles en estudios controlados randomizados cuando entregamos estos nutrientes en forma de píldoras que los contienen. Hoy sabemos y así lo recomienda la OMS que a lo mínimo 5 al día y aun mejor 6 veces al día, idealmente 8 al día si deseamos maximizar los beneficios en términos de reducir riesgo de enfermedades cardiovasculares, de la obesidad y diabetes, y algunos tipos de cáncer.

El suplemento de la Revista contiene la opinión de los expertos en como llevar los conocimientos a la práctica, no basta saberlo hay que diseminarlo, y mejor aun todavía hay que aplicarlo. Para esto se requieren talentos especiales, capacidad de comunicar, capacidad de promover, es decir inducir el movimiento o la acción. Esto requiere una concertación de talentos y cualidades, estrategias para cambiar conductas individuales y sociales, políticas públicas, alianzas del sector público y el privado. La iniciativa 5 al día es una etapa en la dirección correcta, tal como lo presentan Keller y Jacoby. Este trabajo se inserta en la aplicación de una estrategia mundial para la prevención de las enfermedades crónicas a través de una dieta saludable y una vida activa. Esta estrategia fue aprobada por la Asamblea Mundial de la Salud en Mayo del 2004, organismo donde están presentes todos los países miembros de la OMS, con el objeto de que los ciudadanos del mundo tenga mas y mejor salud. Sin embargo no solo se busca este propósito altruista y compartido por todos sino que también se eviten los gastos vinculados a las enfermedades crónicas, en gran parte evitable a través de una dieta saludable y una vida activa. Una población que crece y desarrolla bien desde la niñez y se enferma menos es fundamental para lograr el desarrollo humano y social tan anhelado por nuestros pueblos. Finalmente felicito a los autores y las editoras encargadas del suplemento (Isabel Zacarías e Ingrid Keller) por haber hecho de esta tarea un trabajo de América Latina como región. Mas temprano que tarde deberemos aprender a trabajar en conjunto, esta es la manera mas efectiva de resolver nuestros problemas y mejor aún si lo podemos hacer usando nuestro propio idioma.

**Dr. Ricardo Uauy**