



La ciencia del vino y la salud

VALORACIÓN NOTICIA

¿Funciona la dieta del vino y el jamón que recomiendan algunos médicos?

Consultorio de Nutrición de La Vanguardia - 3 de julio de 2020

<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20200703/7280/funciona-dieta-vino-jamon-recomiendan-expertos.html>

Recientemente se han publicado varios artículos periodísticos y entradas en blogs sobre la "Dieta del vino y el jamón". Esta dieta estaría enfocada a la pérdida de peso, anunciándose junto con el siguiente mensaje: "Apúntate a la Dieta del Vino y del Jamón y pierde entre 4 y 5 kg en un mes." Paralelamente, varios profesionales de la nutrición han manifestado su inquietud en relación a esta dieta y sus características.

Es importante considerar que la **obesidad es una enfermedad crónica**, en sí misma, que tiene un gran impacto sobre la salud y la calidad de vida y que **además se relaciona con el desarrollo de patologías severas**, como las enfermedades cardiovasculares (ej. infarto de miocardio, ictus), la diabetes tipo 2 o el cáncer. Su control es complejo y se basa principalmente en la **prevención**, y en el **tratamiento** a través de intervenciones en el estilo de vida, **modificando los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física**. No obstante, toda intervención debe estar adaptada a las características individuales. La **evidencia científica disponible muestra que una reducción de la ingesta calórica diaria y un incremento del gasto energético a través de la actividad física pueden mejorar el pronóstico de la obesidad**, pero, a su vez, uno de los principales retos es el **mantenimiento de estos cambios a largo plazo**. Por lo que intervenciones dietéticas saludables compatibles con la rutina diaria, que no representen cambios drásticos en el día a día del paciente, tienen un mayor éxito.

Periódicamente aparecen en los medios de comunicación "dietas" llamativas para el consumidor, que prometen resultados importantes, con un mínimo esfuerzo y en un periodo de tiempo breve. Este tipo de dietas suelen aprovechar la necesidad de las personas para mantener un peso adecuado y son especialmente habituales durante el periodo estival. Sin embargo, pocas veces tienen continuidad en el tiempo y dan paso a un **efecto rebote**, en el que el peso perdido se recupera e incluso puede incrementarse. También pueden llegar a producir **déficits nutricionales** e incrementar el riesgo de otras enfermedades, como los **trastornos de la conducta alimentaria (TCAs)**, un grupo de trastornos mentales graves, entre los que se encuentran la anorexia y la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón.

La "Dieta del vino y el jamón" pone el foco en estos dos alimentos, que son atractivos para el público y que habitualmente no forman parte de planes dietéticos dirigidos a la pérdida de peso, por su composición nutricional y propiedades. **Esto hace que llame especialmente la atención del público**. Sin embargo, **la pérdida de peso no puede atribuirse a su consumo**, es una mera estrategia de marketing, ya que cuando se analiza en detalle la dieta es posible observar que **se trata de una intervención dietética hipocalórica**, basada en el consumo de hortalizas, frutas y frutos secos, carnes magras, pescados, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva virgen extra. Además, **promueve la realización de actividad física**.

Estos grupos de alimentos están incluidos en un **patrón alimentario saludable**, como por ejemplo la Dieta Mediterránea, y junto con la **promoción de actividad física y la reducción de la ingesta energética, son probablemente los responsables de la pérdida de peso "prometida"**. Sin embargo, en lo que se refiere al consumo de **jamón y vino**, ambos alimentos también pueden formar parte de una Dieta Mediterránea, saludable, no habría porqué eliminarlos de la dieta, pero sí **es necesario considerar la frecuencia con la que se ingieren**.

- El **jamón**, incluso serrano o de bellota, aunque se trata de un alimento tradicional, es un embutido, un alimento procesado con una cantidad importante de sal y un porcentaje graso elevado, si bien es cierto que las grasas que contiene son de mayor calidad que las presentes en otros alimentos, **su consumo debe ser ocasional**, tanto en personas sanas como en pacientes con obesidad. **Desde el punto de vista sanitario no es recomendable comer todos los días jamón**.

www.lacienciadelvino.com



La ciencia del vino y la salud

- En lo que se refiere al consumo de vino, **la Dieta Mediterránea contempla la posibilidad de consumir de forma moderada vino, principalmente tinto, junto a las comidas**, siempre que su consumo no esté contraindicado. Este patrón alimentario se ha relacionado con un menor riesgo de enfermedad [1] y el consumo moderado de vino tinto como parte de la Dieta Mediterránea no se ha relacionado con un mayor riesgo para la salud [2,3]. Mientras que un consumo excesivo incrementa significativamente el riesgo de mortalidad [4]. El nivel de consumo indicado por la “dieta del vino y el jamón” podría considerarse como moderado. Sin embargo, **desde el punto de vista sanitario no sería recomendable promocionar el inicio en el consumo en personas que no beben, especialmente basándose en un “motivo de salud” como es la pérdida de peso**. Además, se debe tener en cuenta que el etanol presente en las bebidas incrementa el valor calórico total de la dieta.

Promocionar una dieta de pérdida de peso basándose en el consumo de dos alimentos cuyas características no contribuyen a su efectividad no es coherente, por lo que “la dieta del vino y el jamón” parece responder más a una estrategia de marketing que de salud. Promocionar este tipo de dietas da lugar a confusión al consumidor/población.

El consumo moderado de vino tinto, junto con las comidas, tiene cabida en un patrón alimentario saludable como la Dieta Mediterránea, siempre que no esté contraindicado.

Referencias

1. Dinu, M.; Pagliari, G.; Casini, A.; Sofi, F. Mediterranean diet and multiple health outcomes: An umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2018, 72, 30–43.
2. Trichopoulou, A.; Bamia, C.; Trichopoulos, D. Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ* 2009, 339, 26–28.
3. Schwingshackl, L.; Schwedhelm, C.; Galbete, C.; Hoffmann, G. Adherence to mediterranean diet and risk of cancer: An updated systematic review and meta-analysis.
4. World Health Organization; Hammer, J.H.; Parent, M.C.; Spiker, D.A. *Global status report on alcohol and health 2018; 2018; ISBN <http://www.who.int/iris/handle/10665/112736>*.