

2. F54 Factores psicológicos... [316]

Hombre light ¿personalidad light?

La razón más común por la cual las personas siguen una dieta baja en grasas es el control de peso, además de la prevención o tratamiento de enfermedades como la diabetes, cáncer, hipertensión, colesterol alto y problemas del corazón. Diversos estudios han comprobado que una dieta baja en grasas acompañada de una rutina de ejercicios y bajos niveles de estrés ayudan a prevenir o incluso a revertir enfermedades de tipo cardiovascular. También el bajo consumo de grasa está relacionado con menores índices de obesidad y sobrepeso. Durante muchos años se consideró a la grasa la mala del cuento; hoy su reputación se ha reivindicado y se sabe que no todas las grasas son malas.

Cuando hablamos de productos light, nos referimos a ellos como productos bajos en calorías. Para conseguir elaborarlos, se suelen sustituir los componentes alimentarios, químicos o naturales que aportan calorías por otras sustancias que no las aportan o en menos cantidad energética.

Es importante saber que los alimentos aportan energía, que es necesaria para la supervivencia, para el desarrollo en diferentes etapas de la vida, como la adolescencia, embarazo, niños, ... por lo que no podemos tomar siempre o para todos productos light. Actualmente la imagen corporal es un problema para gran porcentaje de la población, en donde se predispone a un consumo excesivo o innecesario de alimentos light. La mayoría de los consumidores desconoce los ingredientes y la composición energética y nutricional de dichos productos, por lo que, cuando sustituyen un alimento por su versión ligera, suelen aumentar las cantidades que se consumen.

Hay que informar a los pacientes de que no existen alimentos que adelgacen, y las denominaciones «light», «sin azúcar añadido», «bajo en grasas» o similares, no implican obligatoriamente que sean adelgazantes. La manera más eficaz de perder peso es llevando a cabo una dieta diseñada correctamente y practicar ejercicio físico. Lo cierto es que el consumo de alimentos light no es indispensable, y no es preciso recurrir siempre a ellos para reducir el contenido energético de la alimentación. Es cierto que su aporte de calorías es, en general, menor respecto a los alimentos convencionales a los que emulan, pero esto no los convierte en adelgazantes. La reducción energética suele hacerse a expensas de los hidratos de carbono y de las grasas, que se reducen o se sustituyen por edulcorantes y sustitutivos de grasas respectivamente.⁴

¿DE DÓNDE PROVIENEN?

Los productos light no siempre son sinónimos de reducción de peso. Son, simplemente, alimentos cuyos componentes se han modificado, ya sea porque tienen menos hidratos de carbono o menos grasas. En ocasiones, estos productos no reducen

significativamente el aporte calórico. Por esta razón, es muy importante revisar las etiquetas de los productos para identificar cuál fue el nutrimento que se disminuyó.

En 1897 se realiza el descubrimiento de una sustancia 300 veces más dulce que el azúcar convencional, llamada sacarina representando un hecho histórico para la industria alimenticia, así como un paso para la presencia de productos llamados "light".

Durante los conflictos bélicos mundiales, el racionamiento de azúcar incrementó la demanda de sus sustitutos. Años más tarde, en los cincuenta, el creciente interés de las personas por mantenerse saludables y en su peso ideal promovió la aparición de alimentos modificados en su composición. En los años noventa se intensificaron las investigaciones relacionadas con el diseño y elaboración de productos light.¹

El impacto de esto en la industria alimenticia llevo a cabo un paso importante para el procesamiento y elaboración de los productos "light". En los ochenta los alimentos más representativos y producidos dentro del grupo light eran las bebidas refrescantes sin azúcar, en las que se empleaba la sacarina común.¹

De acuerdo con el Reglamento 1294/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se llama producto light a aquel alimento al que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes (azúcares, sodio, grasa o energía –calorías-) como mínimo en un 30% en comparación con su producto de referencia. Esto no aplica a los micronutrientes, es decir vitaminas y minerales, en los que se admite una diferencia del 10 % en los valores de referencia. En el caso del sodio, o el valor equivalente en sal, se admite una diferencia del 25 %.²

Los productos con menor contenido de grasa son aquellos productos a los que se les han reducido parcial o totalmente las grasas, con las denominaciones y límites que se señalan en lo siguiente:³

Producto sin grasa: su contenido de grasa es menor a 0,5 g/ porción.

Producto bajo en grasa: su contenido de grasa es menor o igual a 3 g/porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 g su contenido de grasa debe ser menor o igual a 3 g/50 g de producto. Producto reducido en grasa, aquel cuyo contenido de grasa es al menos un 25% menor en relación al contenido de grasa del alimento original o de su similar.

Para endulzar nuestros alimentos existen dos tipos de edulcorantes. Los calóricos (entre los que se encuentran la

sacarosa –comúnmente conocida como azúcar–, fructosa, glucosa y sorbitol) y los no calóricos, que son una variedad de compuestos (por ejemplo, el aspartame, acesulfame K y sucralosa) desarrollados con la finalidad de incrementar el poder endulzante, sin que se incremente el aporte calórico.

El de los edulcorantes no calóricos son empleados por los consumidores para endulzar sus bebidas y alimentos, son compuestos desarrollados con la finalidad de aumentar el poder endulzante, pero evitan al máximo las calorías.

Ningún alimento por sí solo hace engordar, lo más importante es encontrar el balance energético global, es decir, considerar las calorías que se consumen y las que se gastan de acuerdo con las actividades que se realizan. Los alimentos “light” no son productos adelgazantes, aunque su aporte energético es inferior respecto a su alimento referente convencional, algunos de ellos contienen por su naturaleza grasas y azúcares en cantidades significativas.

ENTONCES... ¿QUÉ HACER?

Antes de adquirir un producto de los denominados light, revise la etiqueta, en especial en lo referente a la declaración nutricional, la lista de ingredientes y composición energética, y compare estos datos con lo declarado en los convencionales (sin reducción), no sólo por cada 100 gramos, sino también por ración. Esta comparación también permite establecer si en verdad tienen una reducción sobre el nutriente que no se desea consumir, y si vale la pena pagar el costo, generalmente mayor.

- Tenga en cuenta que el hecho de que un alimento se ostente como light no siempre significa que su aporte calórico es bajo, por lo que a pesar de ser light, debe controlar su consumo, como es el caso de los chocolates y mermeladas, entre otros.
- Los alimentos light obtenidos gracias a la reducción del contenido graso pueden ser útiles para diversificar la alimentación de quienes tienen que controlar la cantidad de grasas en su dieta, pero tenga en cuenta que comiendo menos cantidad de algunos alimentos y cocinando de la manera adecuada, se consigue reducir la ingesta de grasas y de azúcares sin necesidad de optar por los alimentos light, que por lo general son más caros.
- Se tiene la idea errónea de que los productos light adelgazan, o “que no engordan prácticamente nada”. Con esa creencia, se consumen en exceso, con el consecuente incremento de peso, incluso mayor que si se hubieran ingerido los productos convencionales.

En el medio de los dibujos animados, se encuentra el hombre Light: *Light posee las mejores virtudes que un joven de su edad puede tener: ha nacido en el seno de una buena familia que lo quiere, con un hogar envidiable, buena educación, madurez, atractivo físico, elegancia, popularidad, facilidad de palabra y convencimiento, buena reputación, mucha fama entre las chicas, pero nada de esto*

parece llenarle. Pese a lo antes expuesto, se puede considerar que sufre de megalomanía.

Claro ejemplo de la cultura dominante cuyo modelo ejerce presión para la realización de conductas tendientes a la aceptación social y al sometimiento de ideas irreales.⁸



Fuente: https://farm3.staticflickr.com/2706/4150269727_9f3da75535.jpg

REFERENCIAS

1. Profeco. Alimentos que se dicen light). Consumidor 2008. http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_08/38-61%20lightOKMM.pdf.
2. Confederación de consumidores y usuarios –CECU– Departamento de Alimentación y Nutrición <http://cecu.es/campanas/alimentacion/Productos%20Ligth%201.pdf>.
3. Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y Servicios. Alimentos y Bebidas No Alcohólicas con Modificaciones en su Composición. Especificaciones Nutrimientales.
4. Vilaplana, I. & Batalla, M. (2008). Alimentos light y dietas milagro. El riesgo de adelgazar sin esfuerzo. *OFFARM*, 27(4), 88-95.
5. Contreras, J. (2002). La obesidad: una perspectiva sociocultural. *Rev. Form Contin Nutr Obes*, 5(6), 275-286.
6. Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) (2012). Estudio de calidad: Sé ligero. Disponible en www.revistadelconsumidor.gob.mx, enero de 2012.
7. Vivir a la ligera, artículo de La Jornada. Disponible en: [/www.jornada.unam.mx/2005/07/18/003n1sec.html](http://www.jornada.unam.mx/2005/07/18/003n1sec.html).
8. “KIRA” Light Yagami (2010). Disponible en: www.g-naro1702.blogspot.mx/2010/10/kira-light-yagami.html.

MCPSS MARTHA IVONNE BADILLO MUÑOZ
M.C.E.D. DOLORES PATRICIA DELGADO JACOBO
Servicio Social: Perspectiva cognoscitivo conductual de la obesidad