

Nutrilecturas

Impulsando clubs abiertos
de lecturas científicas
en centros de investigación



INSTITUTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN



Sede del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC) en la Ciudad Universitaria de Madrid, donde tienen lugar los clubs de lectura de NutriLecturas

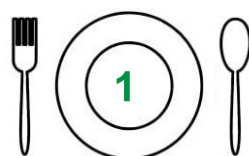
Logotipo: *Antonio Ortega Manchón*

Diseño y Maquetación:

Unidad de Cultura Científica, ICTAN-CSIC

María Teresa López Díaz

Jara Pérez Jiménez



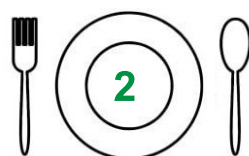
Presentación

Si tienes esta guía en tus manos es porque has decidido apuntarte a uno de los clubs de *Nutrilecturas*, así que en primer lugar quiero darte una calurosa bienvenida.

Nutrilecturas es un proyecto de divulgación científica que nace de varias circunstancias:

- La alimentación es un aspecto clave en la salud. Sin embargo, se sabe que es uno de los temas sobre los que circulan más mitos e informaciones falsas, dando lugar a prácticas que pueden ser de riesgo.
- En los últimos años se han publicado bastantes libros de divulgación científica de gran calidad centrados en la alimentación.
- Los clubs de lectura no suelen incluir libros de divulgación científica entre los textos a debatir y muchos lectores habituales centran sus elecciones en la narrativa, sin haberse planteado nunca el incluir libros de divulgación científica.

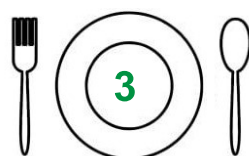
Combinando estos elementos, surgió la idea de organizar clubs de lectura sobre libros de divulgación científica centrados en temas de nutrición y alimentación, muchos de ellos candentes (transgénicos, dietas sin gluten, etc.). A una escala modesta, *Nutrilecturas* pretende ser un punto de encuentro entre las Humanidades y las Ciencias, donde se promueva el pensamiento crítico, abordando textos con calidad científica contrastada y, a la vez, se disfrute del placer de la lectura.



Para ello, *Nutrilecturas* no podría contar con un mejor plantel: moderadores científicos expertos en los temas a abordar e investigadores que escriben libros de divulgación científica. A todos ellos los conocerás en las siguientes páginas. Además, en el proyecto colaboran varias bibliotecas públicas que realizarán, en paralelo, exposiciones bibliográficas de libros divulgativos dentro de la temática de *Nutrilecturas*. Todo ello, con la financiación de la FECYT (Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología-Ministerio de Ciencia e Innovación) y el apoyo del CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas), que permite que la actividad se desarrolle en el lugar más apropiado que podría haber: el ICTAN (Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición), un centro de investigación en alimentación y nutrición.

Termino con un pequeño apunte personal: como hija de libreros que se dedica a investigar en nutrición, la ilusión que siento por este proyecto es inmensa. Espero haber sido capaz de transmitirme una pequeña parte de ella y que, entre todos, convirtamos *Nutrilecturas* en un éxito.

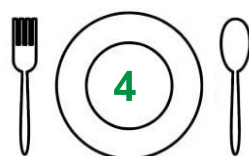
Dra. Jara Pérez Jiménez
Coordinadora de Nutrilecturas



El objetivo central del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) es generar nuevo conocimiento científico en el área de la Ciencia y Tecnología de los Alimentos y de la Nutrición, así como formar nuevos profesionales. Pero también es prioritaria la divulgación de este conocimiento científico. Con el fin de acercar la ciencia a la sociedad, el ICTAN creó en 2015 su Unidad de Cultura Científica (UCC), desde donde se promueve la divulgación de todas las actividades científicas desarrolladas por el personal del Instituto.

Uno de los resultados de esta apuesta es el apoyo al Proyecto de Divulgación *Nutrilecturas*, que pretende promover la lectura de libros divulgativos relacionados con la nutrición y debatir sobre ellos, a través de encuentros con los autores e investigadores en la materia. Esta combinación, sin duda, aportará al asistente una nueva visión de la ciencia y un nuevo concepto de los clubs de lectura, acercando la investigación a la sociedad y despertando el interés del ciudadano por la nutrición desde el rigor científico.

Dras. M.^a Ángeles Martín y Marta Mesías
Unidad de Cultura Científica del ICTAN



Bibliotecas colaboradoras

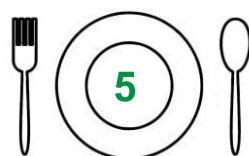
La Biblioteca Pública “José Hierro” (Usera), sensible a la importancia de la investigación científica y tecnológica en la sociedad actual, pone a disposición de los ciudadanos una cuidada y nutrida selección de obras de divulgación científica disponible para el préstamo domiciliario.



Además, organiza periódicamente actividades para todos los públicos con el fin de acercar la ciencia a los habitantes del distrito de Usera de una manera amena y didáctica. Para conseguir este objetivo, la biblioteca colabora con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), a través de la realización de exposiciones bibliográficas, de la programación de ciclos de conferencias de divulgación científica y la participación en proyectos como *Nutrilecturas*.

Antonio Niño

Subdirector de la Biblioteca Pública de Usera “José Hierro”



Bibliotecas colaboradoras

La Biblioteca Pública “José Saramago” (Barrio del Pilar), desde su apertura hace 30 años, ha tenido una fuerte vocación por la difusión de la lectura, realizando o promocionando actividades, como guías de lectura, para acercar diferentes temáticas a los lectores: actividades de animación, clubs de lectura ...



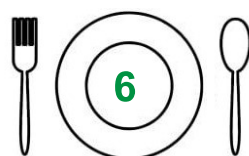
Son varias las razones que nos han atraído de la propuesta de colaboración con *Nutrilecturas*: ser un club de lectura, en consonancia con nuestro objetivo principal; la temática del mismo, divulgación científica con la nutrición como protagonista, lo que contribuye a difundir una parte de nuestra colección

no tan conocida; el aval de una institución de incuestionable prestigio científico como el CSIC.

Siempre hemos sido conscientes de que no somos una isla y que las sinergias son importantes para conseguir nuestros propósitos.

Montserrat Cillero

Directora de la Biblioteca Pública Municipal “José Saramago”



Bibliotecas colaboradoras

Cuando el CSIC nos invitó a colaborar con ellos en su proyecto *Nutrilecturas*, desde la Biblioteca Pública “Dámaso Alonso” (Chamartín) no dudamos ni un momento en aceptar, ya que los libros de divulgación científica constituyen una parte importante de nuestra colección y, aunque cada vez hay más público interesado en ellos, suelen ser la sección menos conocida y difundida de nuestros fondos.

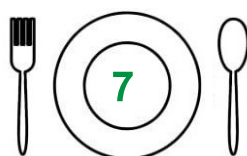


Creemos que la idea de un club de lectura de libros de no ficción es muy innovadora, y más si está moderado por investigadores, lo que garantiza el rigor científico de las sesiones.

En resumen, la colaboración de las Bibliotecas Públicas con el CSIC será, sin duda, una forma de mutuo y seguro enriquecimiento.

Carmen Manzano

Directora de la Biblioteca Pública Municipal “Dámaso Alonso”



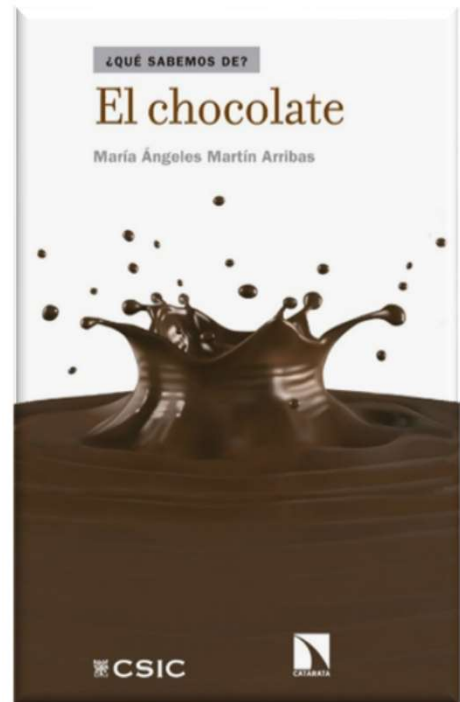
Libros seleccionados

El chocolate – María Ángeles Martín Arribas

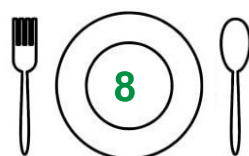
Colección “Qué sabemos de”, CSIC / La Catarata, 2016

Aunque millones de personas en todo el mundo consumen chocolate a diario, la mayoría desconoce que lo que le hace realmente valioso es su ingrediente principal, el cacao. El descubrimiento reciente de que el cacao es rico en compuestos saludables como los polifenoles, con reconocidas propiedades antioxidantes, ha estimulado la investigación de sus beneficios sobre la salud.

Pero, ¿es lo mismo chocolate que cacao? Definitivamente, no. El chocolate se elabora a partir del cacao, pero se le añaden otros ingredientes como grasas, azúcares y leche, por lo que muchas de las bondades atribuidas al cacao pueden no ser aplicables al chocolate. No en vano, la mayoría de los estudios científicos que avalan las características beneficiosas de este producto hablan de un consumo moderado del chocolate más puro, aquel que contiene más de un 60% de cacao.



A lo largo del libro se repasa la apasionante historia del cacao y su transformación en chocolate y se muestran cuáles de sus componentes pueden tener un efecto beneficioso para el organismo. Se presentan, además, las principales evidencias científicas que relacionan el cacao y el chocolate con la salud y se dan las claves para hacer del chocolate un alimento saludable.



Libros seleccionados



Entrevista a la autora, la Dra. María Ángeles Martín Arribas
(Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición, ICTAN-CSIC, Madrid)



¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

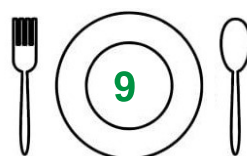
Mi investigación se desarrolla en el campo de la nutrición y la salud y mis trabajos se centran en estudiar de qué manera los compuestos naturales presentes en los alimentos pueden ayudarnos a prevenir el riesgo de padecer enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento, como la enfermedad cardiovascular o la diabetes.

¿Qué te motivó a escribir este libro?

Llevaba tiempo preocupada porque muchos de los resultados de las investigaciones que realizábamos, en ocasiones no llegaban al público general o lo hacían de forma distorsionada. Cuando me propusieron hacer este libro, vi la oportunidad de que al público le pudiera llegar mi trabajo y el de otros investigadores, de primera mano.

¿Cómo ha sido la experiencia de escribir un libro de divulgación?

Para mí supuso un gran reto y una responsabilidad, ya que no es fácil trasladar el conocimiento científico a la población de una forma amena y sencilla, pero sin perder el rigor científico. Aunque fue un gran esfuerzo, la experiencia ha sido realmente satisfactoria y yo la recomendaría como parte de la formación de todo investigador.



Libros seleccionados



Entrevista a la autora, la Dra. María Ángeles Martín Arribas

La harina de algarroba, que antaño fue utilizada como sustituto del cacao en épocas de escasez, se ha puesto de moda, ¿qué opinas de este ingrediente?

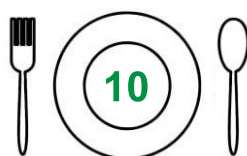
La algarroba durante mucho tiempo ha tenido muy mala fama por su utilización como sustitutivo barato de varios alimentos. Sin embargo, creo que por suerte ahora se empieza a reconocer todo su valor nutricional y sus posibilidades gastronómicas y culinarias. Lo mejor, es una especie típica mediterránea, un producto 100% local.

Considerando el auge que ha experimentado la divulgación científica en los últimos años, ¿crees que sería adecuado incluir asignaturas de cultura y divulgación científica en las carreras científicas?

Absolutamente necesario. Igual que en las carreras científicas se fomenta la preparación de los jóvenes estudiantes como futuros investigadores, se debería también capacitar a estos futuros científicos para la divulgación científica de sus trabajos. Esta formación daría al alumno una visión distinta, complementaria y enriquecedora de la investigación.

¿Qué destacarías de tu labor en la Unidad de Cultura Científica del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición?

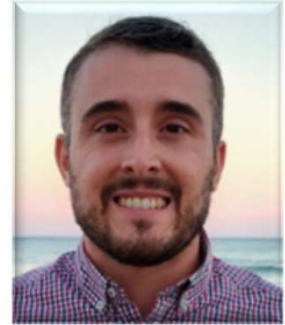
No sé si es lo más destacable de mi labor, pero desde luego a mí es lo que más me satisface. El haber conseguido motivar a un gran número de investigadores que de forma incondicional se apuntan a desarrollar o participar en proyectos y actividades de divulgación científica, tanto en el ICTAN como fuera de él.



Entrevista a los moderadores

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Mi investigación se basa en estudiar el posible efecto beneficioso que tienen los compuestos bioactivos procedentes de alimentos vegetales sobre la salud. Para ello, estudiamos los mecanismos de acción por los cuales estos compuestos ejercen efectos preventivos sobre nuestro organismo.



Dr. David Álvarez

¿Puede el cacao ayudar a mejorar la salud cardiovascular?

Distintos estudios científicos demuestran que los compuestos bioactivos presentes en el cacao, ayudan a mejorar, parcialmente, los indicadores de salud cardiovascular, ya que son capaces de aumentar la función endotelial y disminuir la rigidez arterial.

El chocolate blanco no lleva cacao, ¿tiene algún compuesto beneficioso para la salud?

Si analizamos la composición del chocolate blanco, podemos observar que está formado por leche, azúcar y manteca de cacao. Esta última es la grasa vegetal liberada durante el proceso de manipulación del haba del cacao en la fabricación del chocolate. Por tanto, las propiedades beneficiosas aportadas por el cacao se pierden en el chocolate blanco.

Entrevista a los moderadores

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

En el estudio de los mecanismos de acción de compuestos bioactivos habituales de la dieta, con propiedades antioxidantes (p. ej., los polifenoles de frutas y verduras) en relación con la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo (cáncer, diabetes).



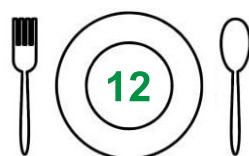
Dra. Sonia Ramos

¿Se pueden aprovechar los beneficios del cacao a través de masajes en la piel o únicamente es a través de la ingesta?

El cacao puede ejercer efectos beneficiosos sobre la piel. De hecho, en la antigüedad, los mayas ya usaban el cacao para curar las erupciones cutáneas y, así se recoge en un códex Maya descubierto en Yucatán en 1914. Además, varios estudios científicos han demostrado los beneficios de los compuestos fenólicos del cacao en la prevención frente al cáncer de piel y envejecimiento.

¿Son extrapolables a humanos los resultados de estudios en cultivos celulares?

Los estudios en cultivos celulares son una herramienta que nos permite simplificar un sistema complejo, como es el cuerpo humano, y son muy útiles para llegar a comprender cómo funciona un determinado compuesto o fármaco, por ejemplo. Muchas veces, los resultados obtenidos en cultivos se corroboran en el hombre, pero para llegar a esto se necesitan muchos estudios previos, como los trabajos preclínicos, con animales de experimentación.



Libros seleccionados

Los falsos mitos de la alimentación – Miguel Herrero

Colección “Qué sabemos de”, CSIC / La Catarata, 2018

¿La nueva moda de no comer gluten, incluso no siendo celíaco, está justificada? ¿Por qué las dietas detox no son tan milagrosas como cuentan? Y el aceite de palma, ¿qué hay de verdad en la información que nos llega? La ciencia está avanzando hacia una mayor comprensión de cómo los alimentos pueden influir en el organismo para conseguir un estado de salud óptimo o incluso que se pueda prevenir la aparición de ciertas enfermedades, pero, paralelamente, hay mucho ruido mediático sobre estos temas e intereses comerciales que tienen un gran efecto sobre el consumidor, de ahí que surjan constantemente nuevos mitos relacionados con los alimentos.



Este libro aborda desde una perspectiva científica muchos de estos mitos, aportando datos científicos que avalan ciertas tendencias y productos que, en ocasiones, llevan a conclusiones erróneas. De esta forma, el lector puede obtener información científica de interés sobre diferentes aspectos relacionados con la alimentación, de una forma sencilla, divulgativa y con rigor científico, no con la intención de aleccionar ni convencer, sino con la de dar a conocer información relevante con la que cada uno pueda obtener una perspectiva científica clara de cada uno de los temas tratados, con la esperanza de que sea útil para forjarse una opinión propia.

Libros seleccionados



Entrevista al autor, el Dr. Miguel Herrero

(Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación CIAL, Instituto Mixto CSIC-UAM, Madrid)

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Mi trabajo, actualmente, se centra dentro de las Ciencias de la Alimentación, en la búsqueda de componentes naturales (de plantas, de algas o de subproductos agroalimentarios) que podrían tener una acción potencialmente beneficiosa para el organismo, determinar esas acciones,

contribuyendo a ampliar la evidencia científica al respecto, y estudiar la forma de obtener dichos compuestos de manera limpia y sostenible utilizando técnicas de extracción avanzadas.



¿Qué te motivó a escribir este libro?

Básicamente, el observar cómo hay un gran número de mitos relacionados con la alimentación que han calado mucho en la sociedad y que gran parte de nosotros toma como ciertos, sin que realmente haya ninguna evidencia científica que soporte esas ideas.

Libros seleccionados



Entrevista al autor, el Dr. Miguel Herrero Calleja

¿Cómo ha sido la experiencia de escribir un libro de divulgación?

Realmente ha sido gratificante. Me ha permitido, por una parte, estudiar más a fondo sobre la información científica disponible hoy en día relacionada con diferentes alimentos y temas, y por otra parte, desarrollar una manera de explicar esas evidencias a la cual los científicos no estamos acostumbrados en nuestro día a día. Pero en general, diría que me ha satisfecho mucho la posibilidad de poder contribuir a acercar a la sociedad los conocimientos científicos que tenemos en la actualidad.

¿Qué opinión te merece la moda de los “superalimentos”?

Los superalimentos son sin duda un invento comercial, dado que no existe ningún fundamento que justifique añadir el prefijo “super”. En el mejor de los casos se trata de alimentos saludables, pero que no tienen ningún efecto nutritivo tan poderoso como para justificar esta denominación en comparación con otros que no son denominados así. Sin embargo, suelen ser alimentos nuevos, en el sentido de que no se han consumido tradicionalmente en nuestro entorno (aunque no siempre es así) y que se ponen de moda por una u otra razón.

Entrevista a los moderadores

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Me dedico a investigar dos clases de componentes de los alimentos vegetales con beneficios para la salud, como son los polifenoles y la fibra y, especialmente, las interacciones entre ellos.



Dra. Jara Pérez

¿Crees que la divulgación científica puede ayudar a mejorar la percepción ciudadana sobre la utilidad de la ciencia?

Desde luego. Creo que es necesario que los investigadores hagamos un esfuerzo de traslación constante de la ciencia hacia la población general, para que esta vea de qué manera está presente en nuestro día a día, aunque sin olvidar la relevancia de la investigación básica.

¿Está suficientemente reconocida la actividad de divulgación dentro de la carrera científica?

Creo que este aspecto ha mejorado mucho en los últimos años ya que, antes, los investigadores que divulgaban lo hacían de manera casi clandestina, porque incluso muchos colegas lo veían como una pérdida de tiempo. Pero esa percepción, también por parte de los responsables de las instituciones, ha cambiado considerablemente.

Entrevista a los moderadores

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Desarrollo, valorización e innovación de productos alimenticios.



Dr. Joaquín Gómez

¿Qué te motivó a participar en el proyecto de Nutrilecturas?

La posibilidad de participar en actividades de divulgación de la ciencia que contribuyan a hacerla más accesible y comprensible para la sociedad.

La tendencia de los productos veganos con apariencia animal está en auge. ¿Es una salchicha vegana más saludable que una convencional?

No se puede generalizar a este respecto, pues la calidad nutricional de un alimento va a depender de su composición (cantidad y tipo de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas, etc.), independientemente del origen animal o vegetal de sus ingredientes. Los ingredientes de origen animal no son malos en sí mismos, ni todos los vegetales son buenos tampoco. En general, debe considerarse que una salchicha, ya sea vegana o convencional, es un alimento ultra-procesado, cuyo consumo debería ser ocasional en el contexto de una dieta saludable. Es una cuestión que tiene implicaciones más allá de la salud, estando relacionada con aspectos relativos al impacto de la producción de carne sobre el medio ambiente y el bienestar animal.

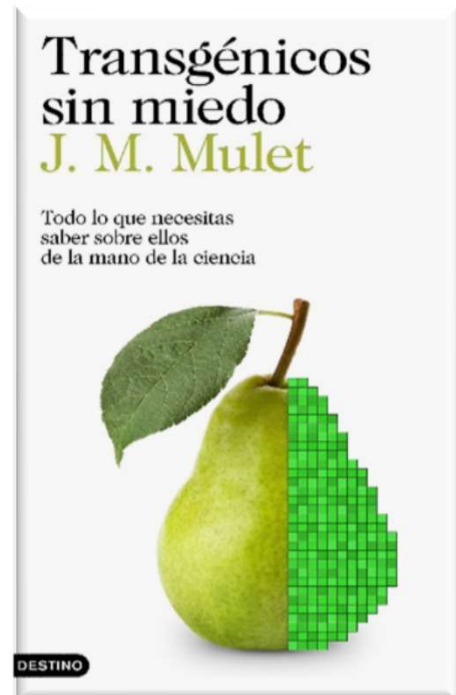
Libros seleccionados

Transgénicos sin miedo – José Miguel Mulet

Editorial Destino, 2017

La alimentación y los transgénicos se han convertido en uno de los debates científicos por excelencia en España y el mundo entero, en los últimos años. La manipulación genética de los alimentos es hoy uno de los mayores tabúes en nuestra sociedad.

Los grupos ecologistas han organizado campañas contra ellos y contra sus supuestas consecuencias negativas para la salud. Pero, ¿alguien se ha preguntado cuáles son los beneficios de los transgénicos y de los avances científicos aplicados a la alimentación? ¿Qué opinan los científicos acerca de este tema? ¿Tenemos toda la información que necesitamos para poder juzgar por nosotros mismos? ¿O estamos sometidos a la influencia de intereses cruzados que nada tienen que ver con los que nos conviene o no?



Libros seleccionados



Entrevista al autor, el Dr. José Miguel Mulet (Universidad Politécnica de Valencia)

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Trabajo en averiguar los mecanismos moleculares que regulan el transporte de potasio y cómo afecta eso a la tolerancia de las plantas a estrés abiótico (sequía, salinidad, frío ...). De hecho, a eso dedico la mayoría de mi tiempo. Lo de la divulgación es un hobby a lo que no dedico tanto tiempo como parece.



¿Qué te motivó a escribir este libro?

Es el tema en el que trabajo en el que más he divulgado, sin embargo, había escrito libros de otros temas más generales. Como esos libros habían funcionado bien, la editorial me dio más libertad y, al final, pude elegir el tema que más me apetecía escribir, que era este.

¿Cómo ha sido la experiencia de escribir un libro de divulgación?

Relajante. A mí, escribir me relaja. Y debo de estar ya muy tranquilo, porque llevo escritos ocho.

Libros seleccionados



Entrevista al autor, el Dr. José Miguel Mulet

Tus actividades de divulgación son muy variadas: libros, televisión, redes sociales, radio, prensa, eventos como Naukas ... ¿Hay algún formato en el que te sientas más cómodo?

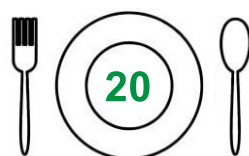
Me gustan todos, porque si algo no me gustara, no lo haría. Los libros me relajan, las redes sociales pueden ser divertidas y, en la radio o en la prensa escrita, siempre he estado muy cómodo y he podido decir lo que he querido. Los eventos divulgativos tienen de bueno la cercanía con los lectores y que te puedan decir qué les gusta y qué no. Aprendes mucho. Quizás el que menos me gusta es la tele. Demasiadas normas, tienes que estar mucho tiempo antes por el tema del maquillaje, luces, etc. Es mucho tiempo para poco rato.

¿Crees que ha cambiado la percepción social de los transgénicos?

Sí, sin duda. Y no lo digo solo yo, también las encuestas de la FECYT, o las propias organizaciones ecologistas, que han preferido no hablar del tema porque está claro que nada de lo que han dicho se ha cumplido.

Hace unos meses la Comisión Europea presentó su estrategia “De la granja a la mesa” en la que se apuesta por aumentar la agricultura ecológica. ¿Piensas que este modelo de producción es el más eficiente y sostenible?

No. Pienso que es un gran error y va a suponer una herida de muerte para la agricultura europea. El resultado será que vamos a acabar importando toda la comida que necesitamos y la agricultura europea va a pasar a ser una actividad minoritaria destinada a productos gourmet.



Entrevista a los moderadores

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Mi trabajo se centra en estudiar, a nivel molecular, las respuestas de frutos, principalmente uva de mesa, a distintos tratamientos postcosecha, con el fin de alargar el tiempo de vida útil de los mismos.



Dra. Irene Romero

¿Se comportan igual todas las frutas después de su recolección?

No, después de la recolección los frutos responden de forma diferente en función de si se trata de frutos climatéricos o no climatéricos. Los primeros, siguen madurando una vez recolectados, mientras que los segundos, no. Así que hay que tener claro cuándo es el momento óptimo de recolección para que tengan unas características adecuadas para su consumo.

Las sandías sin semillas, ¿son transgénicas?

No, estas sandías, como otros frutos y vegetales, son el producto de hibridaciones por parte del hombre, realizadas para conseguir unas características concretas. En este caso, las sandías sin pepitas se consiguen cruzando el polen masculino de una sandía diploide ($2N$), con dos juegos de cromosomas, con la flor femenina de una sandía tetraploide ($4N$), es decir, con 4 juegos de cromosomas. Se obtiene, así, un híbrido estéril, una sandía triploide o con 3 juegos de cromosomas ($3N$), incapaz de producir semillas maduras.

Entrevista a los moderadores

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Mi trabajo se centra en el área de la postcosecha. Concretamente, en estudiar cómo la aplicación de diferentes tratamientos a los frutos, después de ser recolectados, afecta a la calidad de los mismos.



Dra. Maite Sánchez

No sólo estudio qué tratamientos son efectivos, sino que también estoy interesada en conocer por qué es efectivo, estudiando los cambios que tienen lugar en los genes y proteínas.

Las frutas y verduras pueden mantenerse en cámaras, en condiciones controladas, durante varios meses. ¿Influye este proceso en su calidad nutricional?

Los tratamientos postcosecha que se aplican en la actualidad tienen como objetivo proporcionar abastecimiento de frutas y hortalizas manteniendo la calidad de los productos. Se sabe que estos tratamientos no sólo mantienen la calidad, sino que, en ocasiones, la aplicación de algunos tratamientos puede mejorar algunos aspectos nutricionales.

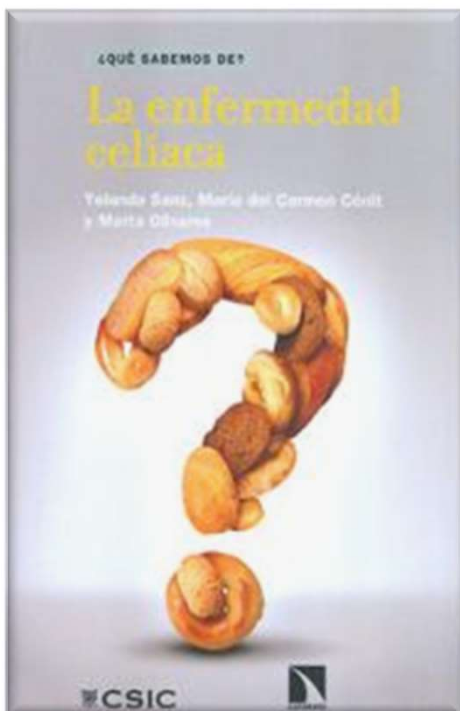
¿Es habitual encontrar alimentos transgénicos en España?

No, aunque sí se pueden encontrar alimentos que en su elaboración contengan maíz, soja o colza, lo cual sólo debe ser indicado en la etiqueta si suponen más del 0,9% del producto. Sin embargo, tanto la soja como el maíz transgénico son muy utilizados en los piensos para la alimentación animal.

Libros seleccionados

La enfermedad celíaca – Yolanda Sanz Herranz, María del Carmen Cénit Laguna, Marta Olivares Sevilla

Colección “Qué sabemos de”, CSIC / La Catarata, 2015



La enfermedad celíaca (EC) es una patología inflamatoria crónica causada por una intolerancia permanente a las proteínas del gluten de los cereales, en la que intervienen factores genéticos y ambientales y que puede presentarse en cualquier etapa de la vida, con manifestaciones clínicas variadas.

La EC es la patología crónica digestiva más frecuente; pese a ello, la única alternativa terapéutica para los celíacos sigue siendo el seguimiento de una dieta estricta exenta de gluten de por vida.

Esta obra ofrece información actualizada sobre el avance en la identificación de nuevos determinantes del riesgo de desarrollar la EC y sus mecanismos de patogénesis, destacándose la relación establecida entre las bacterias que colonizan el tracto intestinal (microbiota) y su posible influencia en el desarrollo de tolerancia al gluten.

De forma sencilla, en el libro se analiza, desde la base genética de la EC hasta el desafío que supone el desarrollo de terapias coadyuvantes o alternativas a la dieta sin gluten.

Libros seleccionados



Entrevista a la autora, la Dra. Yolanda Sanz Herranz

(Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos, IATA-CSIC, Valencia)

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

En la microbiota intestinal y su influencia en la salud.



¿Qué te motivó a escribir este libro?

Mi primer proyecto de investigación fue sobre la relación entre la microbiota intestinal y la enfermedad celíaca, área en la que fuimos pioneros, y hemos tenido gran reconocimiento internacional. Es un tema apasionante desde el punto de vista científico, debido a la influencia de la microbiota sobre el sistema inmunitario y las patologías relacionadas con la alteración de su funcionamiento, como la enfermedad celíaca. También es un tema con un importante impacto social debido al porcentaje de afectados y la reducción de calidad de vida que supone para ellos y sus familias. Avances en el conocimiento de los factores causales o de riesgo para desarrollar esta enfermedad pueden beneficiar a un gran número de afectados e individuos de riesgo, así como a toda la sociedad.

Libros seleccionados



Entrevista a la autora, la Dra. Yolanda Sanz Herranz

¿Cómo ha sido la experiencia de escribir un libro de divulgación?

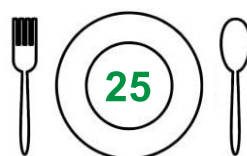
Escribirlo, pero más aún, presentarlo y debatir sobre el tema con personas afectadas me ha permitido ser más consciente de que la ciencia interesa a la sociedad y que puede ser muy útil para que esté bien informada y para mejorar su calidad de vida.

La microbiota intestinal está siendo objeto de numerosas investigaciones en los últimos años. Ahora sabemos que, incluso, la forma de nacer, por parto o cesárea, influye en la microbiota. ¿Qué hallazgos en este campo de estudio te están pareciendo más relevantes?

En estos momentos el área más novedosa es su relación con la función del sistema nervioso.

¿Se puede modificar la microbiota intestinal a través de la alimentación?, ¿cuáles son las pautas a seguir para cuidar la microbiota?

La dieta es uno de los principales factores que influyen en la microbiota, tanto en su composición, como en sus funciones. En los estudios que hemos realizado en el proyecto europeo que coordinamos MyNewGut verificamos que una ingesta alta en fibra puede ser beneficiosa, mientras que el consumo de grasas saturadas no lo es, pero también es cierto que no todas las fuentes de fibra tienen los mismos efectos y que la microbiota de cada individuo puede influir en la respuesta a una misma dieta, por lo que hay que seguir investigando para dar recomendaciones mucho más específicas.



Entrevista a los moderadores

¿En qué campo de estudio se centra tu trabajo de investigación?

Mis actividades están dirigidas a la mejora de la calidad, seguridad y propiedades beneficiosas para la salud de alimentos de origen vegetal mediante la aplicación de estrategias tecnológicas innovadoras. El desarrollo de nuevos alimentos e ingredientes saludables a

partir de cereales y legumbres dirigidos tanto a la población general como a grupos poblacionales con necesidades nutricionales específicas (celíacos y personas con alergias alimentarias) constituye otra de mis líneas de investigación.



Dra. Elena Peñas

Desde hace unos años encontramos en el mercado varios pseudocereales como la quinoa o el amaranto, ¿qué ventajas ofrecen frente a cereales tradicionales como el trigo o el arroz?

Los pseudocereales presentan un alto valor nutricional, superior al de algunos cereales, y contienen una gran variedad de compuestos con propiedades beneficiosas para la salud. Debido a su ausencia de gluten, los pseudocereales constituyen una alternativa prometedora a los cereales para el desarrollo de alimentos sin gluten equilibrados y amplían la gama de granos saludables disponibles en el mercado para el consumidor.

Financiado por la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología –
Ministerio de Ciencia e Innovación



Nutrilecturas

*¡Esperamos haberte despertado
más hambre de lectura!*

Si quieres contactar con Nutrilecturas, escríbenos a nutrilecturas@ictan.csic.es