

## La entrevista

**Helmut Schröder** Investigador. Estudia el efecto que una dieta equilibrada ejerce en el cuerpo y la mente de quien la sigue, y qué ocurre a la inversa. Está en el Institut Municipal d'Investigació Mèdica.

# «Quien siente que está bien vive más años»



JOSEP GARCÍA

ÀNGELS  
GALLARDO



**—¿Seguir una dieta sana ayuda a sentirse a gusto en la vida?**

—Hemos visto que quien sigue una dieta sana lleva una vida sana en general, adopta hábitos equilibrados. Y siente un mayor bienestar psíquico. Pero no sabemos si esas personas comen de forma saludable porque su actitud ante la vida es así, o al revés. Desconocemos qué fue primero: si actitud o dieta. El huevo o la gallina.

**—La actitud ante la vida incluye la forma de alimentarse.**

—Eso es. Quien sigue una alimentación de tipo mediterráneo se informa de los estilos de vida más convenientes: sabe qué actividad física le iría bien, no fuma, no bebe o toma poco alcohol. Y eso se convierte en un buen predictor de su longevidad.

**—¿Su autopercepción de bienestar?**

—Así es. Cuando tienes una buena salud mental, y lo percibes así, tienes menos probabilidad de morir en los próximos 10 o 12 años. Quien siente que está bien vive más años, o no muere a corto plazo. Todo está relacionado: los contactos sociales, la dieta, la calidad de vida, el bienestar psíquico y la longevidad. La persona que tiene autopercepción de bienestar psíquico tiene menos riesgo de morir de forma anticipada que quien se siente fatal mentalmente.

**—¿Cómo averiguan esas cosas?**

—Estamos analizando dos estudios, uno iniciado en el 2000 y otro en el

2005, en los que participaron 8.000 personas de Girona, de 35 a 75 años. Un grupo había sufrido infarto de miocardio y otro, no. Son colectivos representativos que reflejan al conjunto de la población de Catalunya.

**—¿De qué forma participaron?**

—Se les hizo un electrocardiograma y un análisis de sangre, y explicaron con qué frecuencia comen 165 tipos de alimentos. Queríamos ver las causas que influyeron en quien sufrió infarto. La dieta es un factor de riesgo que se puede cambiar: en hipertensos y diabéticos, unas pautas dietéticas correctas tienen la misma eficacia, o mayor, que los fármacos.

**—¿Cómo se alimenta la mayoría?**

—Las costumbres sanas se van perdiendo. La forma de comer va empeorando. Ha bajado muchísimo el consumo de los grupos de alimentos saludables, sobre todo en el de las legumbres, y también el de frutas y verduras. Cada vez se come más carne, más platos preparados y más pastelería no artesana.

**—Empeoramos.**

—Sí, claramente. Nos acercamos a las costumbres del norte de Europa y de EEUU. Solo hay que comparar lo que vendían los supermercados catalanes en los años 80 o 90 con lo que hay ahora. No hay comparación. La comida preparada marca tendencia.

**—¿Y eso por qué?**

—Ayuda mucho el aumento de precio de la comida más saludable: la fruta y la verdura se han encarecido desproporcionadamente en comparación con la carne. El pescado, que deberíamos tomar tres veces por semana, es carísimo. La obesidad no es

## Mediterráneo

Sus inicios en Barcelona, en los años 90, los dedicó a investigar el cáncer de páncreas, pero la dieta mediterránea le apasionó y cambió de especialidad. Helmut Schröder (Kassel, Alemania, 1958) está contratado por el Fondo de Investigación Sanitaria (FIS), del Ministerio de Ciencia e Innovación, para que estudie los efectos de la nutrición en la población catalana. Compra sus verduras a agricultores que las venden un día a la semana en un mercado. Sin intermediarios. Es un alemán mediterráneo.

una enfermedad de ricos, sino de pobres, porque los alimentos que dan excesiva energía son baratos.

**—¿Y las legumbres?**

—No han subido mucho de precio, pero no te puedes alimentar solo de legumbres. Es terrible lo que ha ocurrido con ellas: cada vez se comen menos. Están desapareciendo de la dieta española, aunque eran su parte sustancial. En el norte de Europa, la presencia de las legumbres es nula. Es una lástima, porque es un ali-

mento muy saludable con la que se pueden hacer muchas cosas.

**—¿Merecen promoción especial?**

—Yo no soy partidario de las promociones, pero creo que las legumbres sí merecen un apoyo oficial específico que aumente su consumo. Tienen una gran ventaja: su factor de saciedad es muy alto (comiendo pocas te sientes saciado) y son ideales para personas gruesas que quieran perder peso, o para evitar la obesidad. Se tiene una idea totalmente errónea del valor calórico de las legumbres, igual que con los frutos secos. Aún hay quien asocia las legumbres con la comida de los pobres.

**—¿A qué atribuye la relación entre dieta y bienestar psíquico?**

—Seguir un tipo de alimentación sana implica dedicar un tiempo a su compra y preparación, y suele ir asociada al hecho de comer en familia, manteniendo contacto social, con amigos. Escoger el momento de las comidas para desestresarte en compañía implica una actitud global ante la vida. Es un campo de investigación nuevo, en el que se ha comprobado que fumar es contagioso y que la obesidad también se contagia.

**—¿Cómo es que vive en Barcelona?**

—Llegué en 1989 con una beca de la CE. Le cuento una anécdota: poco después de estar aquí, fui a cenar y vi que servían un plato de judías verdes con aceite. Me impresionaron, y le pregunté a mi novia: «¿Esto se come?». Ahora me gustan muchísimo: es un plato excelente, aunque las judías verdes son carísimas. Los estilos de vida de Barcelona y Alemania son muy distintos, y el de aquí me ha gustado más. Solo eso. ≡