

Quienes organizamos la conferencia no suponíamos el gran interés que iba a suscitar el tema hasta que vimos llegar a más de 60 personas que llenaban prácticamente la Biblioteca.

Presentó al conferenciante Toñi Corona, quien empezó diciendo que teníamos la suerte de contar con Emilio, gracias a la iniciativa de Chelo Fernández, que lo conoció en un curso. Dijo de él, entre otras cosas, que era Licenciado en Bioquímica, Doctor en Biociencias, Investigador del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.



Durante la charla se fueron alternando preguntas y aclaraciones, lo que hizo más interactivo e interesante el encuentro.

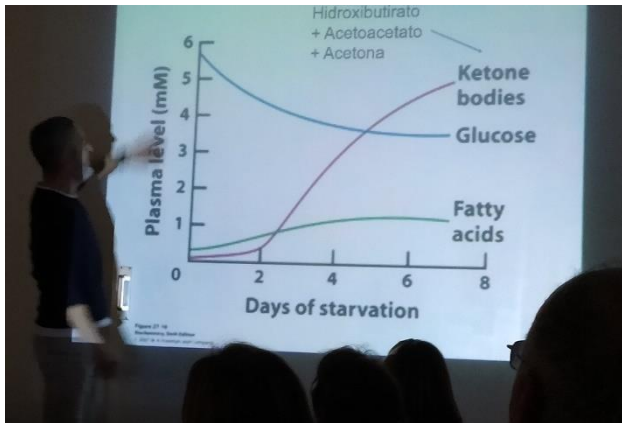
Emilio, que usó un lenguaje cercano y docto a un tiempo, **Las comidas procesadas carecen de nutrientes.** comenzó diciendo que el asunto de la nutrición había dado un vuelco en los últimos 10 años. Mi tesis es comer lo que se quiera y estar sano. **La base está en los alimentos frescos, preparados por nosotros, que tengan alto contenido en nutrientes.** Se dice que una ingesta elevada en carnes rojas produce cáncer, pero más que nada se debe a los aditivos que lleva la carne. Las comidas vegetariana o veganas se



hacen a veces sin conocimiento, las salchichas o chorizos veganos están muy procesados. Y lo peor para la alimentación son **las comidas procesadas, que carecen de nutrientes y tienen muchos aditivos.** Le preguntan por verduras en botes, y responde que mejor sin aditivos, en algunas tiendas las venden solo con sal.

La mejor dieta es la baja en carbohidratos, no en grasas. La ingesta de azúcares no sacia y se vuelve a comer, las que tienen grasas sacian y se come menos. El **azúcar es más aditivo que la cocaína,** como se ha demostrado en experimentos con ratas. El azúcar se almacena en forma de glucógeno, engaña a nuestro cerebro y su exceso se convierte en grasa. **Esa**

El azúcar es más aditivo que la cocaína **necesidad de tomar algo dulce después de comer es una adicción.** El azúcar engorda a las células cancerígenas. Lo ideal es **sustituir el azúcar por frutos secos.** El azúcar de la fruta es mucho mejor, va lentamente a la sangre y los niveles de insulina son más bajos. La diabetes tipo 2 está unida al azúcar.



Se puede uno acostumbrar a tomar café sin azúcar. No es lo mismo la vitamina de los alimentos naturales que tomar suplementos. Hay muchos intereses comerciales. Se trata de **comer la comida real** como dice Carlos Ríos. Las pastas y el pan blanco son muy pobres en nutrientes, se debe reducir la ingesta de pan. Los productos diseñados para el consumo son insanos. Tal es el caso de los ultra procesados.

No hay ningún superalimento, no hay prueba de

que las pastillas con colágeno sea un remedio eficaz. **Las vitaminas y minerales se reciben de los alimentos. El efecto de nutrientes aislados, botes, píldoras, no tienen nunca el mismo efecto que el que se encuentra en los alimentos.** El jamón cocido extra es

El boom del resveratrol de la uva se ha quedado en aguas de borraja.

aceptable si ofrecen más del 90 % de carne. La leche no es imprescindible. **Lo importante en un alimento es que sea rico en nutrientes y muy diverso.** Pasar de un simple filete con patatas fritas a un plato combinado con un poco de carne, con champiñones, brócolis, etc. Aprender a cocinarse su propia comida es fundamental y hay que educar a los niños a cocinar.

Sobre el vino, **el boom del resveratrol de la uva** se ha quedado en aguas de borraja, no hay



nada demostrado. Las verduras son fundamentales, pero algunas hay que cocerlas, por ejemplo, la espinaca, para evitar piedra en el riñón que produce el oxalato. **Insistió en la importancia del ayuno.** Hacer ayuno no significa pasar hambre. **Es un mito lo de hacer un desayuno fuerte, fue una promoción de ciertas multinacionales de cereales en los años 80.** Ayuno intermitente, cenar a las 8 desayunar a las 12. Una de las claves de la dieta de la longevidad es comer entre las 8 y las 20 h. El ayuno hay que hacerlo poco a poco y

Hacer un desayuno fuerte es un invento de las multinacionales de cereales.

acostumbrase. Citó un libro [que se basa en el ayuno intermitente](#). En los países de mayor longevidad, lo conseguían las personas que comían menos. No es

malnutrición, sino comer menos y hacer ayunos. **Dejar al cuerpo un tiempo sin ingesta de comida tienen muchas ventajas. El ayuno previene enfermedades.** Pero también hay que

hacer ejercicios, nada de sedentarismo. Mejor ejercicio en ayuna que habiendo comido. **La alimentación es el mejor medicamento.** Es verdad, somos lo que comemos, la buena alimentación previene enfermedades. Con una alimentación rica en nutrientes comes hasta que te sacias, una pobre en nutrientes, comes más y no te sacias. **Los niños también pueden hacer ayuno intermitente.** Recomienda el libro [Dieta de la longevidad, claves para vivir más y mejor](#).

Las grasas trans, es decir, los ácidos grasos insaturados, intoxican. Las grasa hidrogenadas son las peores, como las margarinas. Mejor la mantequilla. El colesterol es una molécula esencial de nuestro cuerpo. No se debe rebajar con estatinas, tiene efecto secundario, si se baja en exceso se puede tener problemas de memoria. Los hidratos de carbono si se obtienen del alimento son sanos. **La alimentación sana mejora tu salud y también la de tu planeta,** concluyó y recomendó varios libros:

- [La dieta de la longevidad](#).
 - [Mi dieta cojea](#),
 - [Mi dieta ya no cojea](#)
 - [Come comida real](#). Ver [video](#) del autor de *Come comida real*.
- Miguel F.V.