

SALUD:

Esta dieta nórdica es buena para el corazón



LA DIETA NÓRDICA ES SIMILAR A LA FAMOSA Y SALUDABLE DIETA MEDITERRÁNEA, CON ALGUNAS EXCEPCIONES, COMO PREFERIR EL ACEITE DE CANOLA EN LUGAR DEL DE OLIVA.

POR Caroline Hopkins Legaspi.
FOTOGRAFÍA: Bobbi Lin for The New York Times.

Cuando Cecilie Kyro veraneaba con sus abuelos en las islas danesas de Langeland y Oro, el desayuno típico eran unas simples hojuelas de avena frías. Para almorzar, comía un sándwich abierto (llamado *smorrebrod*) en pan de centeno denso, a menudo cubierto con arenque en escabeche, un pescado pequeño y graso conservado en salmuera a base de vinagre.

La cena solía incluir tubérculos con pescado o, con menos frecuencia y en porciones más pequeñas, carne.

Ahora, como epidemióloga del Instituto Danés del Cáncer de Copenhague, Kyro estudia cómo este patrón alimentario, más recientemente bautizado como dieta nórdica, influye en el riesgo de enfermedades.

Al igual que la famosa y saludable dieta mediterránea, la dieta nórdica es rica en frutas y verduras, cereales integrales y grasas beneficiosas. Aunque no se ha estudiado durante tanto tiempo como la dieta mediterránea, las investigaciones preliminares sugieren que la dieta nórdica puede tener grandes recompensas, sobre todo para el corazón.

¿QUÉ ES LA DIETA NÓRDICA?

Similar a su prima del sur, la dieta nórdica da prioridad a las frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, semillas, legumbres, proteínas magras y pescados grasos. La principal diferencia es que destaca los alimentos autóctonos de la región nórdica, que incluye Dinamarca, Finlandia, Islandia, Noruega y Suecia.

En lugar de aceite de oliva, la dieta nórdica incluye aceite de colza (o canola), que se extrae de la planta de la colza, que prospera en temperaturas más frías. Las hortalizas de raíz, como los nabos, las zanahorias y las chirivías, y las crucíferas, como la col y la coliflor, son alimentos básicos de la dieta. Los arándanos, las fresas, los arándanos rojos silvestres (frutas pequeñas y ácidas parecidas a los arándanos) y otras bayas también desempeñan un papel destacado, al igual que frutas como las manzanas y las peras.

La dieta nórdica da prioridad a los alimentos no procesados y a los cereales integrales como la avena, la cebada y el centeno, que suelen utilizarse para hacer unos crujientes panes planos llamados *crispbreads*.

Es baja en grasas saturadas, con énfasis en los lácteos con poca grasa, sobre todo el yogur, y en el pescado rico en grasas saludables insaturadas, como el salmón, la caballa, las sardinas y el arenque. Los huevos y las aves se consumen con moderación. Y las carnes rojas y procesadas se consumen con poca frecuencia.

Quien sigue esta dieta tiende a limitar o incluso evitar el alcohol, así como los alimentos ricos en azúcares añadidos y sodio.

¿LA DIETA NÓRDICA HACE BIEN?

Como la dieta es rica en fibra y grasas saludables, es lógico que también sea buena para el corazón, dice Kjetil Bjornevik, profesor adjunto de Epidemiología y Nutrición de la Escuela T. H. Chan de Salud Pública de Harvard.

Los alimentos ricos en fibra pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre al ligar el LDL, o colesterol "malo", en el tracto digestivo y eliminarlo del organismo. Las investigaciones de Kyro también han descubierto que los cereales integrales como la avena, el trigo y el centeno están relacionados con un menor riesgo de diabetes de tipo 2 y cáncer colorrectal.

Los altos niveles de ácidos grasos omega-3 de la dieta (procedentes del pescado y el aceite de canola) y los bajos niveles de grasas saturadas también pueden reducir el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

En un pequeño y riguroso ensayo clínico publicado en 2010, por ejemplo, investigadores de Suecia dividieron a 88 adultos con niveles de colesterol ligeramente elevados en dos grupos: uno que siguió la dieta nórdica durante seis semanas, y otro que siguió su dieta occidental habitual durante el mismo período de tiempo, como grupo de control. Los del grupo nórdico perdieron más peso y tuvieron niveles más bajos de presión arterial y colesterol que los del grupo de control.

Estos resultados son similares a los de investigaciones más recientes, incluida una revisión de 2023 que concluyó que la dieta podría reducir potencialmente la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y ayudar a disminuir los niveles de colesterol y presión arterial. Pero se necesitan más estudios para determinar si la dieta reduce realmente el riesgo de enfermedad cardiovascular, y en qué medida.

Los pescados grasos como las sardinas, la caballa, el salmón y el atún tienen un alto contenido en grasas cardiosaludables, incluidos los ácidos grasos omega-3.

Un aspecto importante de la dieta nórdica es comprar alimentos locales y de temporada, lo que puede tener grandes beneficios para el medio ambiente. Los alimentos de origen local requieren menos transporte, lo que se traduce en menos emisiones de gases de efecto invernadero. Y las investigaciones sugieren que los patrones dietéticos basados en plantas emiten menos gases de efecto invernadero y requieren menos tierra, agua y fertilizantes que los basados en animales.

¿CÓMO PUEDE SEGUIR ESTE RÉGIMEN ALIMENTICIO?

No hace falta que vivas en la región nórdica para practicar los principios fundamentales de la dieta.

Intenta dar prioridad a los alimentos integrales o mínimamente procesados, ricos en fibra y grasas insaturadas y bajos en azúcares añadidos y sodio. Eso incluye mucha fruta y verdura, y fuentes saludables de proteínas como el pescado graso, los frutos secos y los lácteos bajos en grasa.

Kyro recomendó investigar qué puedes comprar de forma local. ¿Se cultivan frutas o verduras cerca? ¿Vives cerca de un cuerpo de agua donde haya pescado graso?

Cualquiera puede incorporar a su dieta alimentos cardiosaludables y de inspiración nórdica, dice Bjornevik, aunque vivas a océanos de distancia. ■