

Álvaro Campillo Autor de *Toda la verdad sobre la dieta Dukan*

“Los estudios sobre la dieta mediterránea no aseguran que sea la mejor que hay”

El autor de *Toda la verdad sobre la dieta Dukan* apuesta por una mejora en la Educación alimentaria en los centros educativos y achaca el problema de la obesidad a la presión que ejercen las grandes multinacionales en la sociedad.

Beatriz Yubero
educar@magisnet.com

Álvaro Campillo Soto es doctor en medicina y cirujano digestivo en el Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia, además de profesor asociado en la Facultad de Medicina de la misma región desde 2009, entre otras ocupaciones.

Entre sus galardones se encuentra el Premio Nacional Profesor Barea, que le fue concedido hasta en dos ocasiones, siendo el premiado más joven en obtenerlo. También fue merecedor de la Cátedra Pfizer a la Innovación y Excelencia Clínica y del Premio Nacional de Investigación CTO-Ulyses.

En la actualidad, Campillo combina su carrera con su labor como escritor, habiendo publicado recientemente dos libros, *Toda la verdad sobre la dieta Dukan* y *Dieta Dukan y salud*.

P. ¿Pregunta. ¿En España hay un problema de obesidad?

R. Respuesta. Hay un problema de obesidad muy grave. Casi tenemos las mismas tasas de obesidad que en Estados Unidos.

P. ¿Qué supone eso para la salud?

R. Ahora mismo los niños que han nacido en los últimos años tienen una esperanza de vida menor que la de sus padres. Y no sólo eso, ya que no sólo van a vivir menos, sino que además su calidad de vida va a ser menor.

P. ¿A qué se deben estos índices de obesidad tan elevados?

R. Engordar es muy fácil, 20 calorías de más al día son 10 kilos en 10 años. Si te vas pasando todos los días un poquito... Además, han cambiado mucho los hábitos alimenticios en los últimos 30 años y se ha visto notablemente recuicida la actividad física.

P. ¿Cree que, en parte, la culpa es la Educación alimenticia que recibimos a lo largo de nuestra vida?

R. Es la Educación que recibimos de las multinacionales e incluso de muchos organismos nacionales de nutrición.

Por ejemplo, la pirámide nutricional se basa en estudios falseados...

P. ¿Y la dieta mediterránea?

R. Los estudios que hay dicen que no se puede asegurar que sea la mejor que hay, ni siquiera para perder peso. Los estudios comparativos com-

“A día de hoy, las dietas cetogénicas como la Dukan son las mejores que existen”

“Ahora mismo los niños tienen una esperanza de vida menor que la de sus padres”

ran una dieta tipo pirámide alimentaria, otra dieta mediterránea y otra baja en hidratos. De las tres, la mejor es la baja en hidratos. A igualdad de calorías, la mediterránea es peor que una dieta baja en hidratos de carbono.

P. ¿Cree que en los colegios es necesaria una asignatura para educar en el comer?

R. Es fundamental. Sobre todo para aprender a distinguir lo que es bueno y malo, e incluso, para que los niños hicieran sus propias recetas. Eso motiva mucho. Nos informamos de cómo es el teléfono móvil que quiero y comparo, pero con nuestra salud, no. Nos da igual. Es algo increíble. También es verdad que las multinacionales ejercen mucha presión en la sociedad.

P. Acaba de publicar un libro titulado *Toda la verdad sobre la dieta Dukan*. ¿Defiende esta dieta pese a las críticas, incluso del Ministerio de Salud?

R. Yo soy médico y defiendo la ciencia. A día de hoy la ciencia dice que las dietas cetogénicas o lipolíticas, como es el caso de la dieta Dukan, son las



JORGE ZORRILLA

mejores que hay para prevenir las enfermedades crónicas e incluso para los diabéticos. Es el mejor tipo de dieta porque es la que mejor controla el azúcar en sangre y la que mejor controla los factores de riesgo cardiovascular, e incluso es buena para los enfermos de cáncer.

Además, el Ministerio de Sanidad no ha realizado ningún estudio al respecto, sólo se han limitado a hacer un resumen del manuscrito que le entregó la Asociación de Nutri-

cionistas. Es más, los mismos que dijeron que la dieta Dukan es mala, presentaron en el Congreso Nacional de Endocrinología un estudio realizado en siete hospitales del país en el que demostraban que la dieta Pronokal, que es lo mismo que la dieta Dukan sólo que con sobres, mucho más artificial, y pagando en consulta, era mejor que una dieta normal para personas con ciertas patologías, como los diabéticos, por ejemplo.

P. ¿Cree que estas dietas deberían limitarse a un perfil y edades concretas?

R. Hay dos etapas en la vida en las que nos tenemos que nutrir con más proteínas y reducir los hidratos, y éstas son la infancia y la tercera edad. La calidad de vida y los efectos, al no restringirle las calorías a los niños, es mejor.

En las dietas hipocalóricas, de cada cuatro kilos que pierdes, 400 gramos son de masa muscular, te desnutres, mien-

tras, que en las dietas proteicas, de cada kilo que pierdes, 900 gramos son de grasa, se preserva más la masa muscular.

P. Pero no todas las personas pueden guiarse por los mismos parámetros.

R. Efectivamente. Lo mejor es acudir al médico de cabecera. Las dos cosas son compatibles, lee el libro y consulta al médico.

P. ¿Y eso que los españoles respetamos los horarios de comidas?

R. Hace tiempo sí, no había tanta televisión... pero ahora tenemos muy malos hábitos, tanto nutricionales, como de sueño. Cuanto menos duermes, más obeso estás porque no se regulan bien las hormonas y el ritmo circadiano se destruye.

P. ¿Y eso también afecta a los niños?

R. A los niños más, porque el adulto disfruta de más años de desajuste entre noche y día. El niño está formando el hábito y desde que nace le estamos sometiendo a un estrés lumínico, mucho ruido y excitación. Para las nuevas generaciones, peor si cabe. Se recomienda no tener muchos estímulos hasta dos horas antes de irse a la cama y, sin embargo, los estudios demuestran lo contrario, que los adolescentes se conectan a internet a partir de las 10 de la noche.

P. ¿Y la típica siesta española, también influye en el proceso de digestión?

R. Una siesta de 20 o 25 minutos está muy bien porque te regula el retraso de sueño. Equilibra el desajuste hormonal, pero la contra es que con el tipo de alimentación que llevamos, rica en hidratos de carbono, sube y baja muy rápido el azúcar en sangre, y claro, te levantas de la siesta con un hambre atroz. Si nos alimentáramos como nuestros abuelos, con una dieta rica en grasas y proteínas, esto no ocurriría.

P. Entonces, nos alimentáramos mejor hace 30 años.

R. Claro, antes no había apenas obesidad. Cuando compáras, el índice de obesidad ha subido un 40% en el país respecto a los años 60.