O.J.D.: 58487
E.G.M.: 245000
Tarifa: 5014 €
Área: 804 cm2 - 70%

EL DIARIO VASCO

Fecha: 17/05/2014
Sección: SAN SEBASTIAN
Páginas: 22

Entrenando en Hegalak. En piscina, velocista. Su distancia son los 50 metros. Y también los 100. :: USOZ

«Vivimos en el XXI con la genética de Atapuerca»

Jesús Apellániz
Un nutricionista nadador contra el ambiente obesogénico

Tiene un facebook potente, peleón, provocativo, polemista. Jugoso, equilibrado en nutrientes y con aportaciones muy sabrosas de gente que controla metabolismos, ingestas, los secretos de la nutrición deportiva y ese tema fascinante de las ayudas ergogénicas (suplementos para deportistas). Jesús es nutricionista con consulta en Hegalak. Diabético de tipo 1, empezó a interesarse por los mecanismos de nuestro cuerpo y todo derivó a estudiar la 'composición corporal con tecnología segmental para el control de grasa localizada' y a supervisar individualmente la nutrición de deportistas y otros seres humanos. ¿Su piscina ideal como nadador? 'Anoeta: Grande, ancha, luminosa'.

– Tengo el pálpito de que la idea de que nosotros, criaturas con smartphones, coches con sensores de aparcamiento y mando a distancia, mantengamos el mismo código genético de nuestros antepasados de Ekain no es para ti, precisamente, símbolo de nuestra feliz supervivencia como especie.

– Sucede como has planteado: hoy, aquí y ahora, el ser humano casi no ha variado genéticamente desde Altamira o Zugarramurdi. En aquellas épocas, el cuerpo, el organismo de nuestros antepasados estaba preparado para convertir cualquier aporte extra de alimento en grasa.

– ¿Y eso era malo?

– En aquel tiempo, no. Y tampoco mucho después. Aquellos hombres y mujeres caminaban kilómetros y kilómetros en busca de comida y agua. Gastaban mucha energía en la caza, viviendo en un medio hostil. Se atravesaban épocas de tremenda hambruna. Y por eso nuestro organismo se convirtió en una máquina de transformación y almacenamiento de grasa y nutrientes.

– A quienes participan en aventuras extremas, por desiertos o entre hielos se les recomienda 'comer y beber siempre que haya comida y bebida' porque acaso...

– ... Pases días sin encontrar alimento. Es también la ley de los nómadas. Pero claro, nosotros, los hombres y mujeres del siglo XXI no salimos de caza todas las mañanas.

– ¿Seguro? Bien que se habla de la jungla del asfalto, de depredadores humanos, de los lugares de trabajo como campos de batalla.

– Es otra clase de lucha. En la que nos ayuda una hormona de la que hablaremos después, la cortisol.

– Es esa que se libera como respuesta a un alto nivel de estrés y debido a la necesidad de generar fuentes de energía por la mañana, ¿no?

– Más o menos. Pero estábamos hablando de ese código genético nuestro que no ha cambiado en millones de años mientras que nuestra vida sí. No cazamos. No andamos. Trabajamos prácticamente atados a una silla. Cuando la gente habla de conseguir un trabajo muy pocos, nadie, piensan en ser peón caminero, picapedrero o pastor sino webmaster o programador de ordenadores.

– Ya. Y sin embargo nuestro cuerpo en cuanto recibe un gramo de alimento más del que necesita para mantenerse alerta durante el día...

– ... Lo almacena transformado en grasa, siguiendo el mandato de un código antiquísimo.

– ¿Resultado?

– Sobrepeso. Obesidad. En un ambiente obesogénico, para más inri.

– ¿Obesoge...?

– Definición oficial: 'la suma de las influencias que el entorno, las oportunidades o las condiciones de vida tienen en la promoción de la obesidad de los individuos o las poblaciones'. Hasta hace poco, el control del sobrepeso, de la obesidad se hacía tratando solo al individuo. Hoy se sabe que el ambiente pesa.

– ¡Y cuánto!

– Desde las mismas costumbres culturales a la actuación de esos padres estresados que con tal de que sus críos les dejen en paz les alargan ellos mismos la bolsa de gusanitos con sabor a barbacoa; totalmente adictivos.

– La pregunta/eslogan sin respuesta: ¿Por qué no se puede comer nunca una única patata ondulada con sabor a queso o jamón?

– Porque contienen decenas de potenciadores de sabor. Porque las empresas saben muy bien qué aromas nos provocan placer, satisfacción, ansia. Y los mezclan todos: dulce, azúcar, frutal, balsámico. Hay sabores, cuentan, más adictivos que...

– ¿La nicotina?

– La heroína.

– Volviendo a (nuestros) orígenes, ya nos hemos puesto las pilas: los gimnasios están llenos.

– No basta. En el gimnasio pasamos máximo... ¿cuánto? ¿Dos horas tres veces a la semana? ¿Sabes cuánto andaba un neardental a diario?

– Entonces, ¿qué podemos hacer?

– Sigue moviéndote tras el gimnasio: no cojas siempre el bus. Ni el ascensor. Nútrete bien. Y por favor: descansa para que la hormona del crecimiento restaure tus tejidos.

«Hemos glorificado la dieta mediterránea, demonizado las grasas y santificado los cereales»

«Como chavales en primavera tenemos las hormonas disparadas. ¿Cuál? La cortisol...»

CIUDADANOS

BEGOÑA DEL TESO