



UNA DIETA SANA DEBE INCLUIR CINCO RACIONES DE VERDURA Y FRUTA CADA DÍA, REDUCIR SUSTANCIALMENTE EL CONSUMO DE GRASAS Y RELEGAR LA BOLLERÍA A LA INGESTA ESPORÁDICA JB

# Salud en la mesa

*Una alimentación equilibrada es la mejor forma de evitar la aparición de numerosas enfermedades*

Pablo Calderón

**E**l verano está a la vuelta de la esquina y, para muchos, la *operación bikini* ya está en marcha. Llegó el momento de desterrar las grasas de los menús, de no picar entre horas, de evitar las cenas copiosas... Unos cuantos lograrán su objetivo. Pero no pocos volverán a las andadas a medida que se acerque el otoño. Mantener una dieta sana, no obstante, es fundamental, más allá de consideraciones estéticas: adquirir unos buenos hábitos alimenticios es la mejor forma de prevenir muchas enfermedades.

Una dieta equilibrada es aquella que aporta todos y cada uno de los nutrientes que el individuo precisa para mantener un buen estado nutricional, permitir su correcto desarrollo y evitar los problemas de salud. La alimentación, por tanto, debe ser variada y ha de proporcionar tanto la energía como los macronutrientes que cada persona requiere en función de sus características –sexo, edad...– y de su actividad física. “Se recomienda que el 10-20% del aporte calórico sea en forma de proteínas; un 50-60%, en forma hidratos de carbono, y que los lípidos –las grasas– no superen el 30-35%”, explica la doctora Núria Vilarrasa, especialista en Endocri-

nología y Nutrición del Hospital Universitario de Bellvitge y secretaria de la Societat Catalana de Endocrinologia i Nutrició. “La pirámide de los alimentos –añade Vilarrasa– ilustra los diferentes grupos de alimentos y la importancia cuantitativa que deben tener en nuestra alimentación: en la base, están las féculas –el pan, el arroz, los cereales, la pasta–, de las que se recomiendan de tres a cinco raciones diarias, con 60 gramos por ración; con frecuencia diaria, encontramos las hortalizas, las frutas y las verduras –que deben sumar, al menos, cinco raciones diarias–, los lácteos –2-3 raciones– y se aconseja el consumo moderado de carne y de pesca-

do –dos raciones de 100 gramos al día–. En el vértice, están las grasas y la bollería, cuyo consumo debe ser muy esporádico”.

## EL ERROR DE PASARSE... O DE NO LLEGAR

Tanto el exceso como el defecto en la ingesta de nutrientes pueden conducir a alteraciones en la salud. Un exceso de calorías por el consumo de grasas y azúcares refinados –bollería, pastelería, bebidas azucaradas...– puede dar lugar al desarrollo de obesidad, uno de los principales factores de riesgo para la hipertensión arterial, la dislipemia y la diabetes melli-





# Comer más sano para sentirse mejor

» » »

tus tipo 2. También se asocia a la enfermedad isquémica coronaria, el accidente vascular cerebral, el síndrome de hipoventilación y la apnea del sueño, así como a la esteatohepatitis, la osteoartritis y la infertilidad. El exceso de peso, además, supone un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, colon o endometrio.

En el otro extremo, las carencias en la ingesta pueden dar lugar a la desnutrición, "que es igualmente preocupante y se asocia también a un incremento de mortalidad", apunta Vilarrasa. Aunque éste es un trastorno mucho menos frecuente en el ámbito catalán y español, donde lo que

## ● CUANDO SE ABUSA

El exceso de calorías puede traducirse en obesidad, el principal factor de riesgo de muchas enfermedades

## ● LOS NÚMEROS CANTAN

Casi la mitad de los catalanes de entre 18 y 74 años –el 49,2%– pesan más de lo que les conviene

abunda es el exceso. Según la Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA), casi la mitad de la población de Catalunya de entre 18 y 74 años tenía en 2012 exceso de peso –el 49,2%–. El sobrepeso es mucho más habitual en hombres que en mujeres –42,6% por 27,9%–, aunque la distancia se reduce en la obesidad –15,2% por 12,5%–. La situa-

## ● LOS GRANDES OLVIDADOS DEL CARRITO DE LA COMPRA



FIRA BARCELONA

### LEGUMBRES, DOS VECES POR SEMANA

Las legumbres son bien conocidas, pero también las grandes olvidadas del carrito de la compra. Se recomienda consumir las dos veces por semana, variando entre garbanzos, judías o lentejas

### LA FRUTA, EL POSTRE MÁS SANO

Las frutas –que aportan vitaminas, fibra y sales minerales– se deben consumir diariamente, pero muchos niños han reemplazado su ingesta como postre por helados o postres ricos en grasas



FB



### FRUTOS SECOS PARA EL CORAZÓN

Nueces, avellanas y almendras son muy recomendables. Según el estudio Predimed, 30 gramos diarios reducen hasta en un 30% el riesgo de sufrir complicaciones mayores en pacientes de alto riesgo cardiovascular

ción es preocupante entre los pequeños: el estudio Aladino 2010-2011 indicaba que el 25,7% de los niños catalanes sufrían sobrepeso y el 16,8%, obesidad; es decir, que el 42,5% pesaban más de lo que les tocaba.

## UNA ALIMENTACIÓN PARA CADA ETAPA

Los requerimientos nutricionales varían en función de la edad del individuo debido a los cambios fisiológicos que se dan en las

diferentes etapas de la vida. En la infancia, por ejemplo, las necesidades energéticas son muy elevadas: en los primeros meses de vida, los bebés llegan a duplicar su peso. En el extremo opuesto del ciclo vital, el anciano tiene unas necesidades energéticas inferiores: la disminución de masa magra –la musculatura– reduce el metabolismo basal. La composición de la dieta del anciano, en realidad, no debe ser diferente a la



de otros grupos de edad, pero los alimentos han de ser de textura suave, para facilitar la masticación, y se debe dar importancia a los lácteos –leche, quesos, yogures...–, por el déficit de vitamina D que suelen presentar por la escasa exposición solar.

Edad aparte, hay otros factores que influyen en la definición de la dieta equilibrada para cada individuo. En situaciones como la lactancia o el embarazo, se requiere un plus de energía. Y cualquier situación clínica que altere y aumente el metabolismo –por ejemplo, una enfermedad grave, con fiebre, infección, traumatismo, cirugía, grandes quemaduras, hipertiroidismo...–, así como el ejercicio físico intenso, debe ir asociada a un incremento de las calorías



JORDI BERMEJO, EN SU CONSULTA DE SANTA COLOMA DE GRAMENET FREDERIC CAMALLONGA

## CÓMO NO RECUPERAR EL PESO QUE SE PIERDE CON LA DIETA

"Una paciente vino en octubre con 83 kilos. Sufría de hipotiroidismo [a la gente con esta patología le cuesta mucho perder peso]. En abril, cuando terminó la dieta, pesaba 17,5 kilos menos". Lo explica Jordi Bermejo, propietario y director de Centro Sanitario, en Santa Coloma de Gramenet. Y, en realidad, el mérito del caso no está tanto en los números, sino en el proceso: "La señora me dice que ha aprendido a comer, que ha comprendido que hay cosas que son barbaridades –y que ya no come– y otras que sólo come los fines de semana. Y, además, asegura que, si se excede, le cae pesado, porque ya se ha habituado a unas comidas más ligeras". La adquisición de esos buenos hábitos es lo que garantiza que quien se ha propuesto llevar a

cabo una dieta de adelgazamiento no recupere lo perdido al poco tiempo. "El paciente sólo suele necesitar una semana de dieta pura y dura cada tres meses para compensar los errores que va cometiendo. Quien necesita más tiempo, es porque comete errores importantes. Y, quien no lo necesita, es porque ha adquirido una conciencia alimentaria importante", comenta Bermejo, que se dedica al negocio desde hace 30 años. Por sus manos han pasado ya 21.459 clientes –los contabiliza–. Normalmente son personas con 10 o 15 kilos de más. Más mujeres que hombres: "Ellas valoran mucho el poco sobrepeso que tienen, por estética y salud; ellos, hasta que no tienen algún problema de salud, no lo valoran", mantiene Bermejo





UNOS NIÑOS PARTICIPAN EN UN TALLER DE CONCIENCIACIÓN ALIMENTARIA FUNDACIÓ ALÍCIA

que proporciona la dieta, aunque la proporción de macronutrientes –proteínas, grasas e hidratos– sea la misma.

#### ¿CÓMO ATAJAR EL PROBLEMA?

Los consejos para una dieta equilibrada los pueden dar los profesionales sanitarios a los que el individuo tiene más fácil acceso: el médico de familia y la enfermería del CAP. Si se detecta algún trastorno –y en caso de cumplir los criterios de de-

#### ● PARTICULARIDADES

Los niños en edad de crecimiento tienen necesidades energéticas elevadas; los ancianos, no

#### ● VENTAJAS CULINARIAS

Según algunos estudios, saber cocinar ayuda a hacer elecciones más saludables a la hora de comer

rivación–, el paciente debe ser remitido al especialista en Endocrinología y Nutrición del ambulatorio. Éste, tras valorar el caso, decide el abordaje terapéutico y si se necesita atención hospitalaria. La desproporción cada vez mayor entre las solicitudes para el tratamiento de la obesidad y los medios disponibles son hoy un problema. “Los recortes en sanidad no han hecho más que agravar la situación. La gran deficiencia de la Seguridad Social es la falta de dietistas nutricionistas en la asistencia primaria. En el ámbito hospitalario, su figura

está siendo reconocida, y su rol es clave en el tratamiento dietético de los pacientes. Pero existe una gran limitación de medios para poder atender a toda la población susceptible de tratamiento”, explica Vilarrasa.

Acudir a los profesionales de la salud, sin embargo, no sería necesario si imperasen los buenos hábitos. Pero, para muestra, un botón: sólo el 11,8% de la población adulta come las cinco raciones de fruta y verdura recomendadas. “Puede que parezca que ahora hay más interés sobre la importancia y los beneficios de una alimentación sana, pero los datos no acompañan a esa percepción: en general, existe un bajo cumplimiento de las recomendaciones alimentarias. Se come menos verdura, fruta, legumbres, cereales integrales y pescado de lo que sería necesario, mientras se ingieren más alimentos de consumo esporádico, con alto contenido en azúcares, sal y grasas”, explica Elena Roura, del departamento de Salut i Hàbits Alimentaris de la Fundació Alícia, un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en la cocina, la mejora de los hábitos alimentarios y la valoración del patrimonio agroalimentario y gastronómico.

Roura, en cambio, destaca el interés creciente por la cocina a través de programas de televisión y la popularidad que han adquirido en los últimos tiempos los chefs catalanes. “Cada vez destinamos menos tiempo a cocinar, y eso desequilibra la alimentación. Por eso es importante crear esa inquietud por la cocina, sobre todo entre los niños, para que la vean como un espacio de aprendizaje y también de diversión. Hay estudios que aseguran que la gente que tiene unas mínimas habilidades culinarias hace elecciones más saludables”.