

«Los menús de los colegios deberían incluir fruta y verdura por ley»

Juan Madrid Jefe de Sección de Endocrinología y Nutrición de La Arrixaca

«Una dieta en la que no se consumen estos productos a diario es incorrecta y desequilibrada»

■ **MIGUEL A. MUÑOZ**

MURCIA. Juan Madrid es uno de los mayores expertos en temas relacionados con alimentación de la Región de Murcia. Natural de La Piniella, pedanía de Fuente Álamo, lleva más de 35 años en La Arrixaca, donde en la actualidad ocupa el puesto de jefe de Sección de Endocrinología y Nutrición. Madrid es el impulsor del proyecto 'Hospital Saludable', que pretende implantar unos hábitos saludables para mejorar la calidad de vida tanto de los trabajadores, como de los pacientes, y en el que participa Fecoam a través de la iniciativa 'Regala salud: regala fruta y verdura'.

–¿Cómo marcha la experiencia de regalar fruta y verdura en el hospital?

–Muy bien. Llevamos ya más de un año y tiene mucho éxito. El primer lunes de cada mes instalamos un stand con fruta y verdura de las cooperativas de Fecoam en el vestíbulo principal de La Arrixaca para regalar a todas las personas que pasen por allí. El objetivo es concienciar de las ventajas de consumir estos productos y así evitar ciertas enfermedades. Para ello, se entrega una hoja informativa con todos sus beneficios, entre los que destaca que se reduce la posibilidad de padecer cáncer de pulmón (del 45 al 55%); de colon (25-45%), de estómago (40-45%) y de mama (35%). También disminuye entre el 20 y el 40% la posibilidad de desarrollar una enfermedad coronaria, es decir, un infarto, así como enfermedades cerebrovasculares, diabetes, obesidad (por disminuir el aporte calórico) e hipertensión (por el aporte de potasio).

–¿Qué más se puede apuntar para convencer a la gente de que es necesario con-

sumir estos productos?

–Pues, recientemente se ha publicado un estudio en la Revista de Epidemiología y Salud Comunitaria (JECH, por sus siglas en inglés), que insiste en que el consumo de fruta y verdura disminuye el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular (infarto, ictus,...) y por cáncer y muestra la importancia de que se consuman ambas, no una más que otra, o una en lugar de la otra. La dieta debe ser variada y tomar todo tipo de frutas y verduras, porque cada una es rica en unos antioxidantes.

–¿En qué consistió el estudio?

–Se cogió una muestra de personas de la Encuesta de Salud para Inglaterra, que se realizó en el país británico entre 2001 y 2008. En ella se incluyeron todos aquellos que, voluntariamente, respon-

«Disminuyen la posibilidad de padecer un infarto y de desarrollar enfermedades cerebrovasculares, diabetes y obesidad»

dieron a lo largo de estos años a una serie de preguntas sobre su nivel socio-cultural, lugar de vivienda y alimentación, así como el ejercicio físico que realizan, las enfermedades que padecen y los medicamentos que toman. También les midieron la presión arterial, el peso, la altura y el perímetro abdominal. En total, se recopiló datos de 65.226 personas, entre 35 y 57 años, mitad hombres y mitad mujeres, a los que entrevistaron una vez al año sobre la cantidad de raciones de fruta y verdura que habían consumido el día anterior durante los ocho años que duró el estudio.

–¿Y cuáles fueron los resultados?

–En total, de los 4.399 voluntarios que fallecieron (un 6,7% del total) durante el periodo del

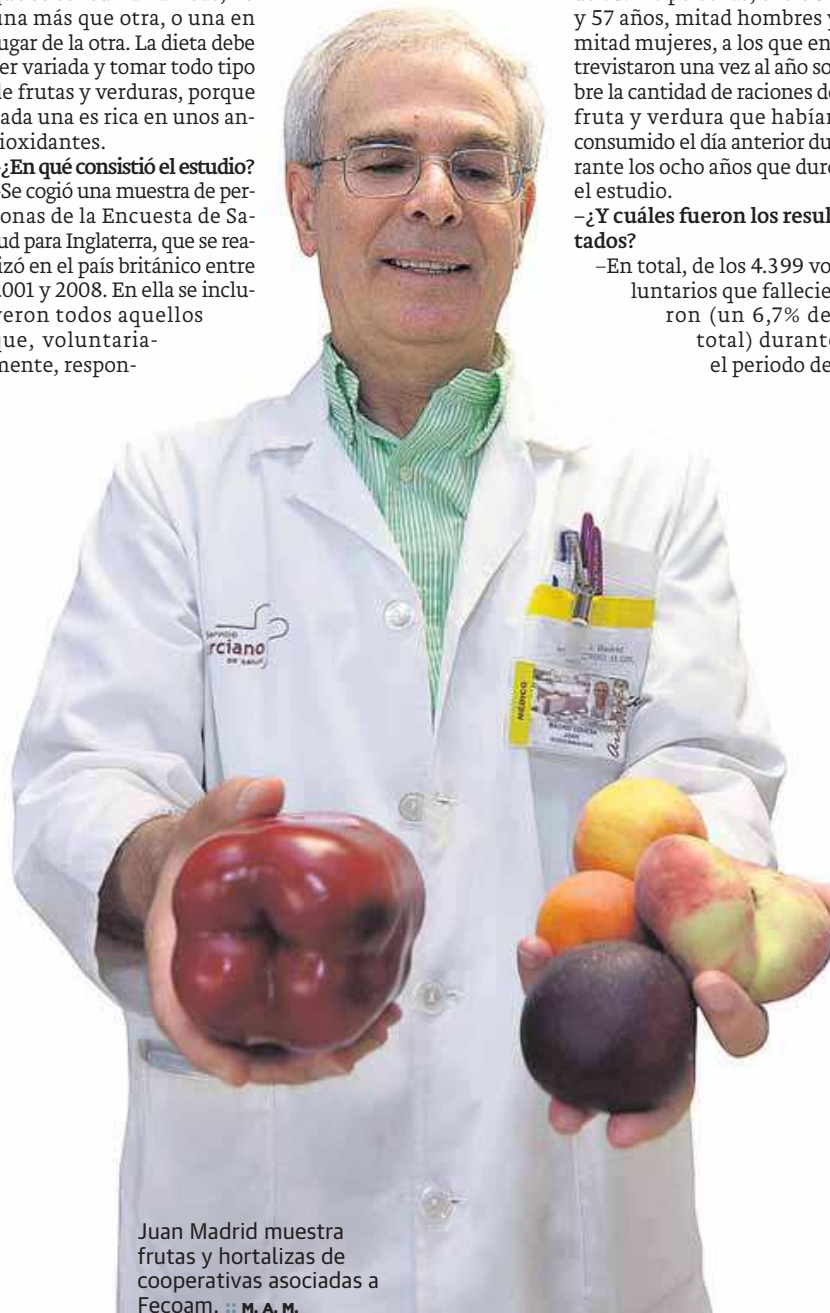
estudio, 1.398 lo hicieron a causa de cáncer (2,1% del total) y 1.554 por enfermedades cardiovasculares (2,3% del total). El consumo medio de fruta de los fallecidos era de dos raciones y media de fruta al día, y una y media de verdura. La conclusión es que al consumir cada día una ración más de fruta y verdura disminuye el riesgo de fallecer por enfermedad cardiovascular o por cáncer. El riesgo de mortalidad por cáncer también desciende en gran medida con cinco o más raciones diarias de fruta y verdura. Para el riesgo de mortalidad cardiovascular el número es siete.

–Entonces, ¿cuál es la cantidad adecuada al día?

–Siempre recomiendo en mis libros que se deben tomar 400 gramos de fruta y 400 gramos de verdura al día. El mínimo se situaría en los 600 gramos. En el caso de niños, con 400 sería suficiente. Hay que dejar claro que una dieta en la que no se consume fruta y verdura a diario es incorrecta y desequilibrada. Si no llenamos el estómago con estos productos, lo haremos con otros que tienen más calorías, con lo que favorecemos la obesidad, la diabetes, la hipertensión, o que tienen menos antioxidantes y, por tanto, se favorece las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

–¿Qué medidas se podrían adoptar para mejorar la alimentación?

–Pues se debería empezar desde la escuela, en los comedores. El menú básico tiene que ser ensalada, un plato de guiso, ya sean legumbres, pasta, arroz, carne o pescado, más la fruta de postre, y todo acompañado de pan. Las consejerías de Educación y de Sanidad deberían ponerse de acuerdo y que el menú incluya fruta y verdura por ley, porque tienen capacidad para hacerlo. Este tipo de menús saludables ya se realizan en los colegios de Molina de Segura, y debería ampliarse a toda la Región.



Juan Madrid muestra frutas y hortalizas de cooperativas asociadas a Fecoam. ■ M. A. M.