

► 16 Noviembre, 2014



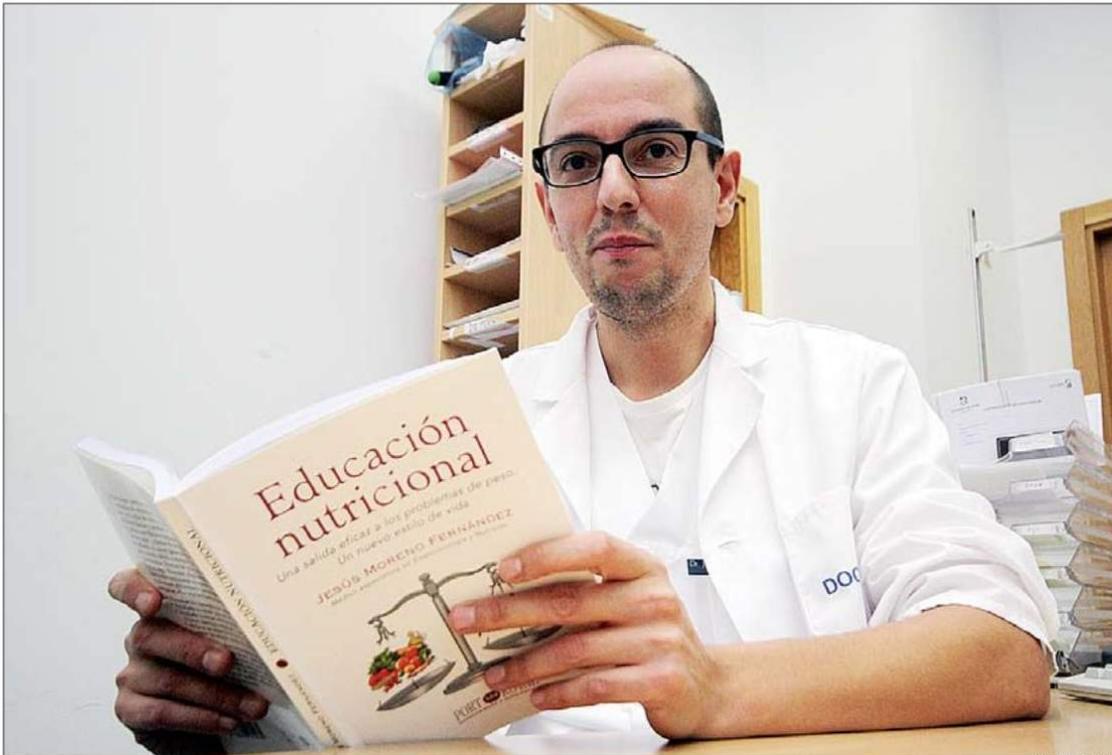
C. MANZANO

“Para perder peso es tan importante lo que se come como lo que se hace”

CIUDAD REAL 5



▶ 16 Noviembre, 2014



Jesús Moreno Fernández, médico especialista en Endocrinología y Nutrición, con su libro 'Alimentación Nutricional'

HA EDITADO EL LIBRO 'ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL'

“Para perder peso es tan importante lo que se come como lo que se hace”

El endocrino Jesús Moreno facilita herramientas para orientar a la hora de bajar de peso y mantener una alimentación más saludable

J. C. CHINCHILLA
 CIUDAD REAL

Casi dos terceras partes de la población sufre sobrepeso, un problema al alza en los últimos años que puede apreciarse, especialmente, en niños y adolescentes, cuyo índice de sobrepeso es ya mayor que el de los ancianos, invirtiendo de forma progresiva la pirámide poblacional de obesidad.

Hace unos años en Endocrinología los principales motivos de consulta eran la diabetes o problemas de tiroides, ahora, con diferencia, es la obesidad.

Ante esta situación Jesús Moreno Fernández, médico especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital General Universitario de Ciudad Real, ha editado el libro 'Alimentación Nutricional', una obra que ofrece herramientas complementarias a la labor que los especialistas realizan en las consultas, dirigido a personas que no sólo están interesadas en bajar de pe-



Jesús Moreno es endocrino en el Hospital de Ciudad Real

so, sino también en alimentarse mejor.

Subraya Moreno que el interesado podrá encontrar en las librerías esta obra rodeada de libros so-

bre dietas, métodos de adelgazamiento o recetarios de cocina, sin embargo el enfoque de 'Alimentación Nutricional' no tiene nada que ver con estas temáticas. En la

Casi dos terceras partes de la población sufre sobrepeso, un problema al alza en los últimos años que puede apreciarse, especialmente, en niños y adolescentes

obra de Moreno los lectores pueden encontrarse información profesional bien filtrada, que pretende dar una visión más profunda para afrontar el sobrepeso.

El doctor explica que muchos abordan el problema de la obesidad desde el punto de vista del peso, lo que es erróneo, es algo más amplio. Como ejemplo indicó que es como tratar la tos del fumador con jarabe, se le irá la tos, pero regresará porque sigue fumando. El objetivo sería dejar de fumar, premisa que es la que sigue la obra de Moreno para perder peso y tener una vida más saludable. “Es más difícil, pero los resultados son mucho mejores”.

Detalla el especialista que el libro está organizado para que la gente identifique qué es lo que está haciendo mal a la hora de perder peso. “Más que decir yo que esto o eso está mal, se dan las herramientas para que la gente aprecie lo que no hace bien y cambie su concepto de salud”.

En este sentido subrayó que no surte efecto intentar bajar de peso por motivos que no son de salud. Igualmente consideró negativo para este fin el miedo. “El miedo a un infarto, a que aumente la tensión y a otras situaciones genera una descoordinación con tus actividades; estás sumiso a esa relación y no es efectiva a largo plazo, por eso la obesidad a largo plazo tiene muy malos resultados”.

Factores ambientales

Detalla Jesús Moreno que la obesidad es una enfermedad que depende en un 60% de factores ambientales, por esta razón difícilmente un fármaco solucionará en un futuro esta patología. Ante esta situación consideró importantes las herramientas que ofrece en su obra, que van desde modificar comportamientos erróneos, a cómo afrontar el mantenimiento del peso perdido, así como abordar la ansiedad que afecta a muchas personas cuando se enfrentan a la báscula, “que puede suponer un círculo vicioso que crece en espiral entre la ansiedad, la compulsión, la ingesta, la pérdida de autoestima, más ansiedad...”

Por esta razón, detalla técnicas de relajación básicas que funcionan y ofrece consejos sobre cómo prepararse para las comidas y para aquellos que tienen que comer muchas veces fuera de casa.

Para Moreno Fernández “es tan importante lo que se come, como lo que se hace, por eso recomienda a quienes quieren bajar de peso que no se centren exclusivamente en la dieta. Hay que abordar el problema en su conjunto, alimentación adecuada, ejercicio, mantenimiento, etc.

Por último recordó que las dietas milagro no existen. Quienes están detrás de esas dietas sólo quieren aprovecharse de las personas que han perdido la esperanza. □