



**800 calorías menos
que hace 4 años.**

La comida media
diaria baja y alcanza
apenas 1.820 **P54**



► 18 Diciembre, 2014

Un menú más ligero



Comemos 800 calorías menos que hace cuatro años

La ingesta media diaria se sitúa en 1.820, frente a las 2.609 de 2010 y las más de 3.000 de los años sesenta

Un estudio de la Fundación Española de la Nutrición asegura que el consumo de grasas y proteínas es excesivo y el de hidratos de carbono, insuficiente

■ PEDRO SAN JUAN

MADRID. Hace medio siglo, cuando estar hermoso era tener doble papada, y una figura rolliza era síntoma de buena salud, los españoles consumíamos más de tres mil calorías al día. Hoy ingerimos menos de dos mil, y sin embargo los índices de obesidad de la población son más altos que nunca. Esta paradoja se explica por dos razones: «cierto desequilibrio» en el perfil calórico de nuestra dieta habitual, con un excesivo consumo de grasas y proteínas e insuficiente de hidratos de carbono, y unos

hábitos cada vez más sedentarios, que nos llevan a gastar menos energía que la ingerida. Son las conclusiones del estudio científico Anibes (Antropometría e Ingesta y Balance Energético en España) presentado ayer en Madrid.

Así, según la investigación realizada sobre 2.000 personas de 9 a 75 años por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) en colaboración con un comité científico de expertos, la ingesta media de calorías se sitúa en 1.820 kilocalorías al día, frente a las 3.008 kilocalorías diarias que se consumían en 1964 o las 2.609 de 2010. Resulta sorprendente que el estudio arroje una reducción del 30% —es decir, 789 kilocalorías— en apenas cuatro años, incluso aunque los expertos puntualicen que los realizados en 2010 y 1964 se hicieron con una metodología diferente y «de menor precisión» que este último análisis.

Se trata de la primera investiga-

ción a nivel nacional e internacional que evalúa no sólo la ingesta, sino también el gasto energético en España, además de los hábitos alimentarios, los datos antropométricos y los patrones de actividad física en una muestra representativa de la población de nuestro país.

Este trabajo ha analizado por primera vez la energía que aportan un total de 16 grupos y 29 subgrupos de alimentos y bebidas, lo que permitirá conocer con precisión la contribución real de cada uno de ellos a la energía total de la dieta. En él han participado la Academia Española de Nutrición, la Sociedad Española de Nutrición, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, la Fundación para la Investigación Nutricional, la Asociación de Estudio Nutricionales y el Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable.

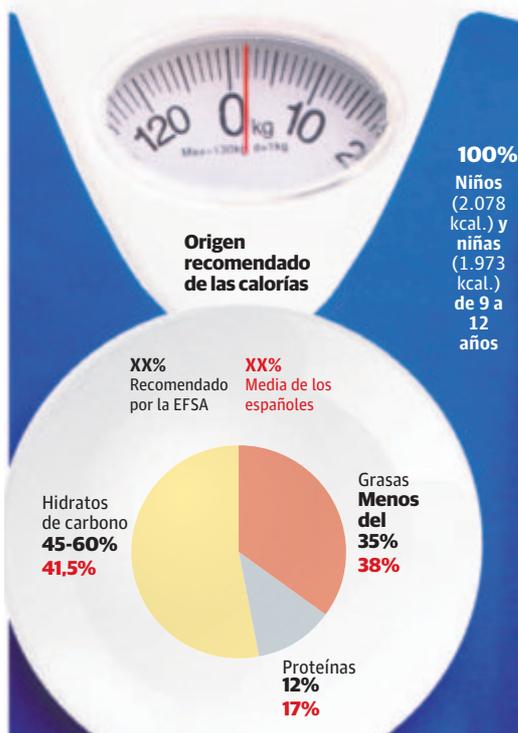
Crece el sedentarismo

El presidente de la FEN, Gregorio Varela-Moreira, alertó durante la presentación de estas conclusiones de que, a pesar de que la ingesta de calorías es menor año tras año, cada vez hay más niños y adultos con problemas de sobrepeso y obesidad, y si bien insistió en que hay que ser «muy cuidadosos» con la dieta, aseguró que se trata «aún más» de un problema del gasto energético.

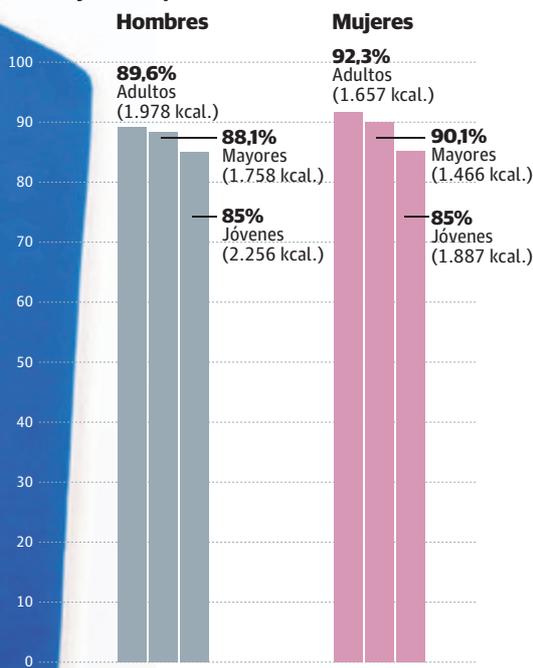
En apoyo a sus palabras esgrimió los datos de la última Encuesta Nacional de Salud del Instituto Nacional de Estadística (INE), de 2013, que señalan que el 41,3% de la población no desarrolla ningún tipo de actividad física. «Si comprendemos el concepto de balance energético, es decir, la importancia de ingerir la misma cantidad de energía que la que se gasta a través de la actividad física, el metabolismo basal en reposo y el efecto térmico de los alimentos, contamos ya con uno de los factores más importantes para controlar el sobrepeso y obesidad», señaló Varela-Moreira.

Así, Anibes analizó la ingesta de energía y patrones alimentarios según la edad y el sexo de la población y, según el profesor Varela, sólo el grupo de niños y niñas de 9 y 12 años consume la energía media acorde con lo recomendado para su edad. «El resto de los grupos se encuentran por debajo», asegura: los varones adolescentes sólo alcanzan el 85% de la recomendación media; los adultos el 89,6% y los hombres mayores el 85%, mientras entre las mujeres la adolescentes cumplen al 85%, las adultas en un 92,3% y las mayores, un 90,1%.

Los expertos que han participado en el estudio estiman que el perfil



Porcentaje de cumplimiento de las calorías recomendadas



Fuente: Fundación Española de la Nutrición ■ GRÁFICO G. DE LAS HERAS

Más del 40% de la población española no desarrolla ningún tipo de actividad física



Vascos y riojanos, los menos obesos de España

La última Encuesta de Salud Nacional hace un repaso a los kilos de más que les sobran a los españoles. Según sus datos, La Rioja y Euskadi son las comunidades que, porcentualmente, tienen menos obesos del país, mientras que Andalucía y Extremadura son las que más. En concreto, el 8,3 y el 10,1% de los riojanos y vascos, respectivamente, están gordos, frente al 16,6 y 16% de los ciudadanos de las dos regiones del sur peninsular. No es que los ciudadanos de las dos primeras estén libres del sobrepeso. Los responsables sanitarios alertan de que en los últimos años la obesidad ha aumentado en todas las comunidades, y que el exceso de peso se encuentra detrás de una de cada doce muertes que suceden en España.

En el caso de Euskadi, la incidencia de la obesidad ha aumentado un 25% en diez años, convirtiéndose en «el mayor reto sanitario», según las autoridades. Los vascos no somos los que peor comemos, pero sí hemos empeorado nuestra alimentación. Esos kilos de sobra pueden desencadenar un amplio abanico de patologías como el cáncer, la diabetes, las enfermedades metabólicas o las cardiovasculares.

calórico de los españoles está «desequilibrado», ya que hay un exceso en el consumo de grasas y proteínas, pero al mismo tiempo una ingesta de hidratos de carbono menor a la recomendada. Cereales, carne y aceite de oliva son tres de los grupos de alimentos que más contribuyen a la ingesta calórica de los españoles, seguidos de productos de pastelería, embutidos o leche.

La Autoridad Europea de Salud Alimentaria (EFSA) propone que entre el 45% y el 60% de la ingesta total de nutrientes se componga de hidratos de carbono, y el estudio Anibes muestra que el consumo medio es de 41,5%. Las grasas constituyen el 38% de las calorías, cuando no deberían superar el 35%, y las proteínas el 17%, aunque no deberían suponer más del 12%.

El presidente de la FEN advirtió de que los niveles actuales de ingesta de energía no se pueden reducir más sin poner en riesgo el consumo en cantidad suficiente de algunos nutrientes, especialmente minerales y vitaminas, por lo que insistió en la necesidad de modificar el estilo de vida para aumentar el gasto energético. Es decir, aplicar la última parte del dicho popular: «poca cama, poco plato y mucha suela de zapato».