



SURDigit@l
www.diariosur.es

La paradoja andaluza

Andalucía ya no es el feudo de la alimentación mediterránea, la que ha sido santo y seña durante mucho tiempo. La dieta rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva ha perdido fuerza respecto a una alimentación rica en carne, proteínas de origen animal, grasas y demasiadas calorías. Este hecho es lo que se denomina la paradoja andaluza, ya que siendo Andalucía una comunidad que en teoría disfruta de los beneficios de la dieta mediterránea, los estudios epidemiológicos demuestran que su prevalencia de obesidad y de muerte por enfermedades cardiovasculares es mayor que las de otras regiones españolas.

Aunque la situación no es dramática, ya que la patología cardiovascular está descendiendo, en Andalucía esa disminución es menor, dijo ayer el jefe del servicio de endocrinología y nutrición del Complejo Hospitalario Carlos Haya, Federico Soriguer. El especialista subrayó que el tabaco, el sedentarismo, la obesidad y la alimentación hipercalórica son los factores que más influyen en las muertes por enfermedades cardiovasculares. Muchos de esos fallecimientos podrían haberse evitado con una dieta sana, haciendo ejercicio moderado y no fumando.

Lo cierto es que los indicadores andaluces de salud relacionados con las enfermedades metabólicas, nutricionales y cardiovasculares son peores que los de otras regiones españolas, sólo superados por Canarias.

Uno de los problemas de la obesidad es que suele ir asociada a la presencia de la **diabetes** tipo dos, enfermedad que va en aumento en Andalucía y en Málaga. Una correcta alimentación (la mejor es la mediterránea) y hacer ejercicio son dos herramientas fundamentales para hacer frente a la aparición de ese tipo de **diabetes**.

Por otra parte, unos 150 expertos (médicos, farmacéuticos, veterinarios, bromatólogos, enfermeros y dietistas) analizarán diversas cuestiones referidas a la nutrición, dentro del segundo congreso de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética, que mañana se inaugura.