

La seguridad alimentaria se ha convertido en una prioridad de la Unión Europea

Los cambios en la alimentación favorecen la aparición de obesidad y diabetes infantil

En los últimos años se ha producido un gran cambio en los hábitos alimentarios que se traduce en un aumento de obesidad, hiperlipemia y diabetes en las primeras etapas de la vida. El consumo de alimentos de origen animal, como carnes y embutido, y de productos manufacturados ha aumentado, y se ha reducido la cantidad de frutas, verduras y cereales que forman parte de la dieta mediterránea.

MARIA R. LAGOA Vigo

Los cambios que se han producido en las dos últimas décadas en la alimentación de nuestro país han favorecido la aparición ya en la edad infantil de enfermedades como hiperlipemia, diabetes, obesidad o hipertensión. Esta es una de las conclusiones del curso de verano que ha celebrado la Universidad de Santiago de Compostela en la ciudad de Lugo sobre *Alimentación, cultura y salud. La dieta en el siglo XXI*. Los expertos que han participado han destacado, además, el interés creciente que las instituciones demuestran por la seguridad alimentaria, una prioridad para la Unión Europea.

La dirección del curso ha corrido a cargo de Rafael Tojo Sierra, catedrático de Pediatría y jefe del Servicio de Pediatría del Complejo Hospitalario de Santiago; Rosaura Leis, profesora titular, y Alberto Cepeda, catedrático de Nutrición de la misma universidad.

Rafael Tojo ha insistido en la oferta ilimitada de alimentos sólidos y bebidas, la disponibilidad creciente de dinero para poder adquirirlos y las comidas cada vez más frecuentes fuera del hogar como los principales cambios en los hábitos alimentarios de la población

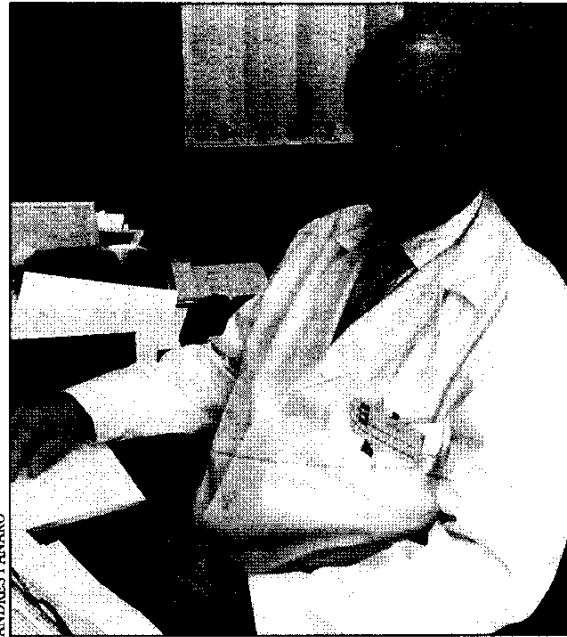
española. "Esta oferta ilimitada incide en el deseo de consumir alimentos y bebidas en cualquier circunstancia y hora del día, a lo que hay que sumar la presión muy importante de la industria y el impacto de la publicidad".

Cambio consumista

España ha pasado de ser un país en vías de desarrollo a la décima nación más rica del mundo. El resultado es que ha aumentado el consumo de alimentos de origen animal, como carnes y embutidos, y productos manufacturados.

Muchos de estos productos carecen de calidad nutricional por su alto contenido en energía, grasa saturada, trans y azúcares refinados, además de que son bajos en nutrientes. Por el contrario, ha disminuido el consumo de frutas, verduras y cereales complejos.

A las variaciones que se han producido en la dieta se suman las que ha experimentado la actividad tanto de los adultos como de los niños. "La mecanización, el uso masivo de las tecnologías de la información y la comunicación, así como las nuevas formas de ocio pasivo contribuyen a la disminución de la actividad física ya desde la infancia, por lo que el organismo consume



Rafael Tojo, director del curso de verano.

más de lo que realmente necesita".

Una de las consecuencias más significativas es que algunas enfermedades adelantan su aparición: "Ocurre que desde la niñez aumenta la prevalencia de la hipercolesterolemia, la obesidad o la diabetes".

La dieta idónea que han recomendado los especialistas que han participado en el curso de Lugo debe tener una fuerte base vegetal e incluir verduras, frutas, cerea-

les complejos, leguminosas y frutos secos, además de productos lácteos, preferentemente fermentados, y aceite de oliva virgen. Todos estos alimentos son ricos en componentes bioactivos, que ayudan a mejorar la salud y a reducir el riesgo de estas enfermedades prevalentes. La variabilidad en los alimentos proteicos es muy importante: dos o tres raciones de pescado a la semana, dos o tres de carne y tres o cuatro de

huevos. Estos componentes aglutinan las ventajas de la dieta mediterránea y la dieta atlántica.

Por otra parte, el curso ha prestado atención destacada a la seguridad, a los sistemas de control habilitados sobre la cadena alimentaria y los posibles peligros. "Está claro que la seguridad alimentaria es una prioridad para la UE: de hecho, se ha creado una agencia de seguridad alimentaria, cuya labor se completa con el trabajo de las agencias nacionales y autonómicas, y cada vez existen más controles oficiales sobre los procesos de elaboración y comercialización de los productos que ingerimos", ha añadido el director del seminario.

Pese a que Rafael Tojo ha advertido de que el riesgo cero no existe, ha señalado que cada vez hay más controles de calidad que afectan a toda la cadena. En este sentido, ha considerado necesario que el etiquetado de los alimentos sea más completo y que la población sea educada desde la escuela para entender la información que recibe. "La legislación con respecto al etiquetado tiene que ser más rigurosa y la información debe partir desde el colegio. Es necesario que todo el mundo sepa lo que come".