

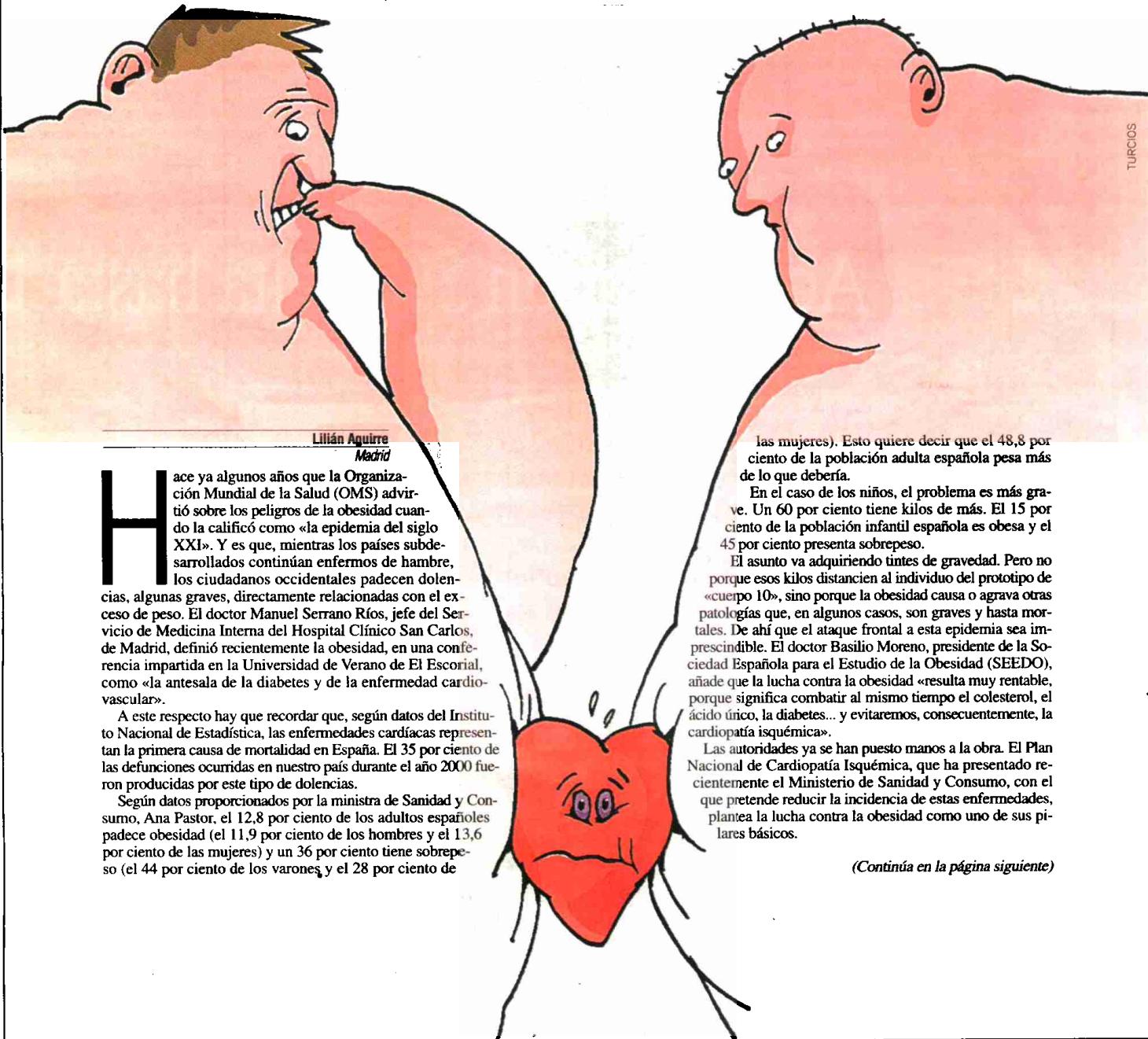


ALIMENTACIÓN

LA HUMANIDAD PRETENDE REDUCIR EL SOBREPESO UN 4 POR CIENTO EN LOS PRÓXIMOS CINCO AÑOS

Contra la muerte por cardiopatía Ataque a la obesidad

LA MITAD DE LOS ADULTOS Y EL 60 POR CIENTO DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES TIENE EXCESO DE PESO. ESTE PROBLEMA, CAUSADO POR LA MALA NUTRICIÓN, ESTÁ CONSIDERADO LA ANTESALA DE LA DIABETES Y LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR, QUE ES LA PRIMERA CAUSA DE MORTALIDAD EN NUESTRO PAÍS. POR ESO, LAS AUTORIDADES ESPAÑOLAS Y LAS EUROPEAS PREPARAN PLANES DE CHOQUE PARA ABORDARLA



Lilián Aguirre
Madrid

Hace ya algunos años que la Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió sobre los peligros de la obesidad cuando la calificó como «la epidemia del siglo XXI». Y es que, mientras los países subdesarrollados continúan enfermos de hambre, los ciudadanos occidentales padecen dolencias, algunas graves, directamente relacionadas con el exceso de peso. El doctor Manuel Serrano Ríos, jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico San Carlos, de Madrid, definió recientemente la obesidad, en una conferencia impartida en la Universidad de Verano de El Escorial, como «la antesala de la diabetes y de la enfermedad cardiovascular».

A este respecto hay que recordar que, según datos del Instituto Nacional de Estadística, las enfermedades cardíacas representan la primera causa de mortalidad en España. El 35 por ciento de las defunciones ocurridas en nuestro país durante el año 2000 fueron producidas por este tipo de dolencias.

Según datos proporcionados por la ministra de Sanidad y Consumo, Ana Pastor, el 12,8 por ciento de los adultos españoles padece obesidad (el 11,9 por ciento de los hombres y el 13,6 por ciento de las mujeres) y un 36 por ciento tiene sobre peso (el 44 por ciento de los varones y el 28 por ciento de

las mujeres). Esto quiere decir que el 48,8 por ciento de la población adulta española pesa más de lo que debería.

En el caso de los niños, el problema es más grave. Un 60 por ciento tiene kilos de más. El 15 por ciento de la población infantil española es obesa y el 45 por ciento presenta sobrepeso.

El asunto va adquiriendo tintes de gravedad. Pero no porque esos kilos distancien al individuo del prototipo de «cuerpo 10», sino porque la obesidad causa o agrava otras patologías que, en algunos casos, son graves y hasta mortales. De ahí que el ataque frontal a esta epidemia sea imprescindible. El doctor Basilio Moreno, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), añade que la lucha contra la obesidad «resulta muy rentable, porque significa combatir al mismo tiempo el colesterol, el ácido úrico, la diabetes... y evitaremos, consecuentemente, la cardiopatía isquémica».

Las autoridades ya se han puesto manos a la obra. El Plan Nacional de Cardiopatía Isquémica, que ha presentado recientemente el Ministerio de Sanidad y Consumo, con el que pretende reducir la incidencia de estas enfermedades, plantea la lucha contra la obesidad como uno de sus pilares básicos.

(Continúa en la página siguiente)

(viene de la página anterior)

En la misma línea cabe situar la campaña educativa que acaba de poner en marcha el Ministerio que dirige Ana Pastor bajo el lema «Un cuerpo para toda una vida. ¡Cúdalo!». La ministra asegura que «hay hábitos de vida entre los españoles que no son saludables», por eso en la mencionada campaña se insiste en recomendar a los ciudadanos que incremenen el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales.

El sedentarismo, uno de los males de nuestra era y el consumo de tabaco y alcohol son, junto con la

«tanto las autoridades, como los médicos, los colegios, los periodistas...». Desde luego, las autoridades están en ello. Según ha podido saber LA RAZÓN, se creará próximamente un comité de expertos, propiciado por Sanidad y en el que colaborarán, entre otras entidades, la SEEDO.

La UE se aborda también la obesidad como uno de los problemas de salud más graves del momento. Un 25 por ciento de los adultos europeos padece obesidad y la incidencia de esta enfermedad en los niños es creciente. De ahí que los ministros de Sanidad europeos presentaran el pasado día 6 las líneas maestras de una campaña para combatir los hábitos perniciosos para la salud.

COMEMOS MAL

Las autoridades sanitarias españolas, en su Plan Integral de Cardiopatía Isquémica, se proponen reducir la prevalencia de la obesidad un 3 por ciento en los hombres y un 5 por ciento en las mujeres en un periodo de cinco años.

La intención es incrementar un 60 por ciento como mí-

dieta inadecuada, los malos hábitos de vida que inciden directamente sobre nuestra salud y sobre los que las autoridades quieren actuar. La falta de ejercicio es uno de los principales aliados de la obesidad. De hecho, «entre las causas de la obesidad en los adultos, prima el sedentarismo», según el doctor Moreno.

ACTUACIONES

El presidente de la SEEDO insiste en que se trata de un problema grave en el que «la prevención es lo único que nos puede ayudar y para ello tenemos que trabajar en la educación en el ámbito de la alimentación». Moreno asegura que para conseguir resultados es imprescindible que se impliquen

nimo el porcentaje de población que consuma cinco o más raciones de frutas, verduras y hortalizas; reducir un 3 por ciento la energía aportada a la dieta por las grasas y rebajar la ingesta de alcohol un 3 por ciento en la población mayor de 25 años y un cinco en los jóvenes entre 18 y 24 años.

La tarea no es fácil. Los datos de la última Encuesta Nacional de Salud hablan por sí mismos: el 36 por ciento de los españoles no toma fruta a diario; el 62 por ciento consume carne más de 3 veces en semana; un



COMIDA RÁPIDA. Causa furor entre los niños y su abuso origina problemas de salud a los pequeños

sedentaria provoca, según Serrano, el desarrollo del sobrepeso, la obesidad y la enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en las sociedades occidentales.

PERDER UN POCO ES MUCHO

El doctor Moreno sabe que la guerra contra esta epidemia es complicada. «Se trata de la enfermedad metabólica más difícil de tratar, pero es imprescindible atacarla seriamente porque nos va mucho en ello: da origen a la enfermedad más mortal», sentencia. Según la OMS, la obesidad es el factor de riesgo cardiovascular más importante, porque puede acarrear otras complicaciones serias como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, el infarto, ciertos tipos de cáncer e, incluso, el riesgo de muerte prematura.

Pero los datos indican que perder peso no resulta fácil. Una encuesta realizada en Estados Unidos a más de 8.500 personas de Reino Unido, Alemania, Italia, Francia, España, Taiwán, Hong Kong, Brasil y México indica que más de la mitad de

40 por ciento toma embutido tres veces a la semana y un 17 por ciento lo hace diariamente. Además, el 33 por ciento de los españoles toma dulces diariamente. El doctor Serrano considera que «la obesidad es un mal estado nutricio». Según este especialista en los países occidentales se ha producido la «cocac-

lonización», que es un estilo de vida cuya dieta implica un mayor consumo de grasas y azúcares refinados, poca fruta y verdura y un incremento de la ingesta de alcohol. El consumo de bebidas azucaradas, comida rápida y poca fibra.

Adelgazar un 5% evita hasta 10

MÁS DE LA MITAD DE LAS PERSONAS QUE COMIENZAN UNA DIETA DE ADELGAZAMIENTO LA ABANDONAN ANTES DE UN MES POR FALTA DE VOLUNTAD



de las personas que se someten a regímenes de adelgazamiento los abandonan un mes después de comenzarlo. Es más, uno de cada cinco desistió a la semana de haber comenzado el régimen.

Uno de los principales motivos por los que no se continúan los programas de dieta, según la mencionada encuesta, es la desmotivación provocada por las metas casi inal-

LA BASE DE UNA DIETA SANA

...ALGUNA VEZ AL MES

Mantequilla, margarina, embutidos y productos de repostería. (En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)

...ALGUNA VEZ A LA SEMANA

Tres o cuatro veces a la semana Pescado

Una vez a la semana Jamón, carnes rojas y huevos

Una o dos veces a la semana Pollo

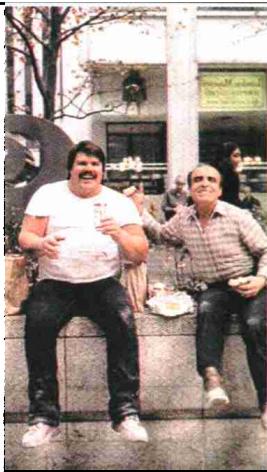
Una vez a la semana Frutas

ALIMENTACIÓN

canzables que los pacientes se marcan. «No hay por qué empeñarse en perder 20 ó 30 kilos –indica el doctor Moreno– porque nos cansamos y abandonamos. Es importante concienciarse de la rentabilidad metabólica de las pequeñas pérdidas. Un descenso de entre el 5 y el 10 por ciento del peso es suficiente para evitar las enfermedades causadas por la obesidad», explica.

Un 61 por ciento de los encuestados declaró que no sólo no había perdido peso tras su régimen, sino que además había engordado. Casi el 70 por ciento afirmó tener dificultades para adelgazar a pesar de haberlo intentado en numerosas ocasiones en los tres últimos años.

Son muchas las personas que, desanimadas ante los escasos resultados de su dieta, se autoconvencen de que lo suyo es un problema metabólico o genético. Es cierto que «un 30 por ciento de los casos de obesidad se debe a factores genéticos, pero el sedentarismo y la mala dieta son importantes», dice el doctor Moreno. De hecho,



que «se sabe que si los padres son obesos los hijos tienen un 50 por ciento de posibilidades de serlo, también es cierto que, normalmente, en

una casa en la que los padres son obesos se come mal», añade.

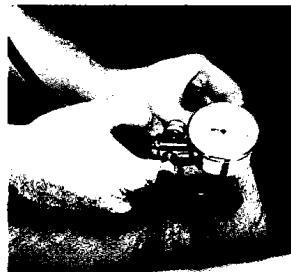
NIÑOS Y COMIDA BASURA

Y la consecuencia, claro, son niños obesos. Este problema en la infancia es más preocupante que en los adultos. Un 60 por ciento de los menores españoles tiene un peso superior al normal. Un 15 por ciento de nuestros niños padece obesidad mientras que un 45 tiene sobrepeso. Los datos de la ministra Pastor indican que el 16 por ciento de los niños y adolescentes no desayuna. Este hábito, junto al terreno que están ganando las dietas anglosajonas, están ocasionando, según el presidente de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Alfonso Delgado, «un grave problema, que es la obesidad de nuestros niños. El abandono de la dieta

ta medi-
teránea y el
abuso de la comida
rápida influye muy
negativamente en su salud», añade.

El presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad considera que se trata de un problema de educación. «Nuestros niños no toman pescado, ingieren leche de forma muy irregular, no comen frutas ni verduras y se limitan al filete con patatas». El experto indica que es cuestión de hacerla ver «en casa, en el colegio y desde el consejo del pediatra, que es mejor para él y para su crecimiento comer pescado y que hay que tomar más legumbres que pasta porque, normalmente, la toman con salsas y cremas muy calóricas», asegura. Pero insiste en que «es una cuestión de tiempo, no es un problema que vayamos a solucionar de hoy para mañana».

LA OBESIDAD ES LA
PRIMERA CAUSA DE
LAS DOLENCIAS
CARDIOVASCULARES.
PROVOCAS DIABETES,
ACÍDO ÚRICO
Y ALGUNOS CÁNCERES



TODOS LOS DÍAS

Frutas,
verduras y hortalizas
Legumbres y cereales
Aceite de oliva
y yogur

Dos copas
de vino al
día pueden
prevenir el
riesgo de
padecer
algunas
dolencias
cardiovas-
culares

FUENTE: SENIBA

...DE TEMPORADA

EL ESPACIO DE MERCASA



Para acertar

FRUTAS

Plátanos a muy buen precio.

En estos momentos, la situación del mercado invita sobre todo al consumo de plátanos de Canarias por su abundancia, calidad y precio inmejorable frente al resto de la fruta, que viene soportando cotizaciones elevadas. No obstante parece que, por lo menos en las últimas fechas, las subidas han tendido a contenerse, dando síntomas de una ligera mejoría en algunos productos. En especial melocotones, nectarinas y paraguayos, que pueden constituir otras alternativas interesantes, aunque dentro de una amplia horquilla de cotizaciones según calidades y tamaños.



También se puede llegar a encontrar una aceptable relación calidad-precio entre frutas como las manzanas, las peras o las uvas dentro de la variedad italiana.

Por el contrario, persiste la tónica alcista en melones y sandías cuyos precios siguen disparados y muy por encima de los del año anterior, al igual que el de las ciruelas, especialmente claudias. Por el contrario, las ciruelas amarillas se encuentran a precios más razonables.

HORTALIZAS

Los precios de la verdura en niveles elevados.

En el grupo de las verduras se hace difícil establecer una lista de productos que resulten atractivos de precio puesto que las cotizaciones se muestran inestables y elevadas, sobre todo en hortalizas tan representativas en la cesta de la compra como judías verdes, pimientos, lechugas, pepinos o tomates. Así, ahora mismo, las que se pueden encontrar en el mercado a precios más moderados son acelgas, cebollas, ajos, endivias, escarolas o, incluso, los repollos, que pueden ser una buena alternativa ahora que han bajado las temperaturas. Estas sugerencias se podrían completar quizás con calabacines, berenjenas, puerros, o champiñones, que también mantienen una relación calidad-precio relativamente adecuada. Entre los tomates, el de «pera» es el que puede llegar a resultar más interesante. Por último, indicar también que repuntan con fuerza los precios de la patata.



PESCADOS

Bacaladilla, palometa y bonito, a buen precio.

En general, los mercados del pescado ofrecen un surtido amplio y variado, destacando el buen precio y calidad de especies como bacaladilla, pescadilla y bonito. Asimismo, también las de pescados como palometa, bacalao, caballa, lenguado o perca que, en general, están abundantes y a precios atractivos en estos momentos.



También hay una gran continuidad de oferta de especies de acuicultura con el salmón como el gran protagonista por sus buenos y bajos precios. Por el contrario, boquerones, sardinas y merlúscidos tienden a subir. En cuanto a cefalópodos, el calamar tiende a mejorar de precio y la sepia está a un precio inmejorable. En el marisco de concha predomina la estabilidad con una abundante oferta de berberecho, que baja de precio, mientras en cefalópodos, la nécora se encuentra con una buena relación calidad-precio. En general, los congelados no presentan variaciones significativas.

CARNES

Vacuno y porcino, los más interesantes.

En estos momentos, las carnes de vacuno y cerdo son las que pueden resultar más interesantes en cantidades y precios que, en general, tienden a mantenerse estabilizados. Sin embargo, predominan la tendencia alcista en cordero, y el pollo y el conejo continúan elevados.

