

LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

Nuevas guías dietéticas actualizan en EEUU la pirámide alimenticia

ANGELES LÓPEZ

Las autoridades estadounidenses se han puesto mano a la obra para frenar el aumento de la obesidad en su país. La primera medida ha sido lanzar unas guías, con las que se reformará la pirámide alimenticia, con consejos para perder peso. La clave está en rebajar la ingesta calórica y en practicar ejercicio cada día, de 30 a 90 minutos.

Hace 12 años, el Departamento de Agricultura del gobierno de EEUU creó un folleto en el que se ilustraba gráficamente a todos los ciudadanos sobre cuál era la dieta idónea para una buena salud: **la pirámide alimenticia**.

"Luego cruzaron sus dedos y esperaron a que los americanos comieran mejor... **Esto claramente no ha sido suficiente**. Lo que necesitamos son investigaciones en programas y cambios en políticas y en entornos alimenticios que ayuden a los americanos a comer mejor y vigilar su peso", explica Margo Wootan, directora de política alimenticia del Centro para la Ciencia del Interés Público, un grupo de apoyo a la salud.



Ahora mantener una ingesta equilibrada de nutrientes no es suficiente para un estilo de vida saludable, según han informado Tommy G. Thompson, secretario del Departamento de Salud y Servicios Sociales, y Ann M. Veneman, secretaria de Agricultura, al anunciar las nuevas guías. Ambos han manifestado que muchos americanos están consumiendo demasiados alimentos, y apuntan que **casi dos tercios de todos los ciudadanos tienen sobrepeso u obesidad**.

Las guías se basan en recomendaciones de un panel de 13 científicos y doctores que se han pasado casi un año revisando la salud y la dieta de los norteamericanos. El comité ha dicho que las personas llevan unos estilos de vida sedentarios y **eligen mal su comida**, dando lugar a un exceso de calorías.

Consejos clave

Para prevenir "un aumento gradual e insano de peso en el adulto", se recomienda **una actividad física de 60 minutos al día** y de hasta 90 minutos si se quiere perder peso y controlar el número de calorías (sin limitar los carbohidratos, como recomiendan algunas dietas) es la clave para controlar el peso.

Las nuevas guías recomiendan además reducir la ingesta de grasa entre el 20% y el 35% del total de las calorías, y la mayoría de las grasas deben de provenir de alimentos como el pescado, frutos secos y aceites vegetales.

También ofrecen otros consejos como la elección de los **cereales integrales** frente a los refinados para reducir el riesgo cardiaco, y **no azucarados** si se toman en el desayuno para ayudar a mantener el peso; así como el consumo de la **fruta y verdura por piezas** y no mediante la ingesta de zumos.

"A la gente le gusta comer", comenta uno de los científicos del panel, el doctor F. Xavier Pi-Sunyer, director del Centro de Investigación de la Obesidad del Centro Médico Luke's-Roosevelt en Nueva York. "La comida está disponible. Es relativamente barata. Es desigual. Sabrosa. La gente no está particularmente por la labor de hacer ejercicio. Nuestra sociedad lo hace difícil. **Es una batalla difícil**", comenta.

Este experto dice que cuanta más publicidad se le dé a las nuevas guías, más americanos comenzarán a comprender cómo se relacionan la buena nutrición y el ejercicio con un menor riesgo de muchas enfermedades y achaques, como la diabetes o los trastornos cardíacos.

Aunque el 80% de los estadounidenses reconocía la pirámide alimenticia, pocas personas sabían qué hacer con la información que ésta ofrecía sobre el número y tamaño de las raciones de alimentos. El comité habla ahora de tazas en lugar de raciones en muchas ocasiones; con esta medida, una persona debería tomar una media de cuatro tazas de frutas y verduras para mantenerse en su peso.

"Si bebes un zumo de naranja, comes un plátano, tomas una ensalada con una de tus comidas y en la cena, ahí tienes los vegetales", comenta Robert Earl, director senior de política nutricional de la Asociación Nacional de Procesadores de Alimentos.

Las nuevas guías, que dirigen la política del gobierno en programas como los almuerzos escolares, dan además más énfasis en los productos lácteos desgrasados y también aconsejan al público comer **dos raciones de pescado a la semana**.

Otro aviso es reducir la cantidad de sal a una cucharilla de café diaria y para aquellos que beben alcohol, que lo hagan con moderación, alrededor de una bebida al día en las mujeres y dos en los hombres.

Por último, otra innovación son los consejos que hacen a determinados grupos de la población como los **niños, embarazadas, personas con sobrepeso, etc.**

Enlace a las guías: <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines>