

El Puerta del Mar prueba un fármaco para reducir el apetito en obesos diabéticos

El estudio que se está desarrollando forma parte de un proyecto europeo que busca fomentar la pérdida de peso en enfermos que no pueden realizar ejercicio físico

ROCÍO HEREDIA CÁDIZ

Inhibir el apetito y aumentar el gasto de calorías en personas obesas con diabetes y problemas cardiovasculares son los principales objetivos de un estudio que está desarrollando el Hospital Puerta del Mar desde el año 2002, dentro del proyecto europeo Scout.

Según explicó ayer el doctor Luis Escobar Jiménez, del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Puerto del Mar, el equipo de investigadores gaditanos está analizando 65 pacientes con obesidad y otras patologías asociadas que no pueden hacer ejercicio físico y necesitan perder peso.

La finalidad de este programa (en el cual participan 9.000 pacientes de toda Europa) es demostrar que un fármaco llamado sibutramina sirve para ayudar a los enfermos a disminuir su apetito y quemar calorías. Hasta el momento se piensa que este medicamento logra aumentar el gasto energético en 350 calorías diarias, «una cifra importante para personas que no pueden hacer ningún tipo de actividad física», según el especialista. Sin embargo, aún habrá que esperar hasta 2008 para conocer las conclusiones del estudio.

El Puerto del Mar acaba de concluir otra investigación en la que se ha analizado el control del apetito en personas obesas y las diferentes formas en que se metabolizan las proteínas en cada tipo de paciente. Este trabajo ha sido financiado por el Fondo de Investigaciones Sanitarias y sus resultados, que están aún siendo revisados, saldrán a la luz en el plazo de dos meses.

Atención a la Infancia

El doctor Luis Escobar participó ayer en una mesa redonda sobre obesidad infantil organizada por la Academia Iberoamericana de Farmacia en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cádiz.

Durante su intervención recordó que el 14% de los niños gaditanos tiene exceso de peso, por debajo del 16% de la media espa-



TERTULIA. Momento de la mesa redonda celebrada en el Colegio de Farmacéuticos. / ÓSCAR CHAMORRO

La sibutramina puede aumentar el gasto energético en 350 calorías diarias

nola, e indicó que en el 95% de los casos este problema tiene su origen en un desajuste nutricional. El 5% restante es de tipo hereditario. Esto significa que la gran mayoría de los niños obesos come mal y lleva una vida sedentaria, según resaltó el doctor.

La prevalencia de la obesidad infantil (en 1974 había sólo un 2% de niños obesos en España) provoca que enfermedades que antes aparecían en la edad adulta, como la diabetes tipo 2 o la apnea del sueño, se estén dando también en los menores de 15 años. De ahí la importancia de tratar el sobre peso mediante un cambio en la conducta alimenticia y un refuerzo de la actividad física. Incrementar la ingesta de verdura, fruta,

La falta de fibra en la alimentación aumenta el riesgo de sufrir cáncer

legumbres y pescado, y eliminar las grasas excesivas de la dieta son algunos de los consejos que dio el especialista.

Si el problema no se ataja a tiempo, el niño será también obeso de mayor y con toda probabilidad sufrirá dolencias osteoarticulares que le dificultarán las labores de la vida diaria.

Escobar subrayó también que la dieta hipercalórica a base de salsas, refrescos y comida rápida, que prescinde de las verduras, las frutas y legumbres, puede dar lugar a una carencia importante de fibra en el organismo que a la larga aumenta el riesgo de padecer diversos tipos de cáncer en el aparato digestivo, como el cáncer de colon.

CÓMO PERDER PESO

► **Conviene comer:** verdura a diario, fruta dos o tres veces al día, legumbres dos o tres veces a la semana, y pescado al menos dos veces por semana. Si se incrementa el consumo de estos productos se aumenta también la cantidad de fibra que ingerimos. Los expertos advierten de que es importante educar a los niños desde pequeños en unos hábitos de comida saludables.

► **Hay que evitar:** los refrescos (incluso los light) y cualquier bebida que no sea agua durante las comidas, los fritos, las salsas (tomate frito, mayonesa, etc.), los dulces y los alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan, la pasta y el arroz. Son productos hipercalóricos que contribuyen a ganar peso.

► **La clave:** hacer algún tipo de actividad física a lo largo del día, bien sea una caminata a paso ligero, una sesión de piscina o de gimnasio. En el caso de los niños es importante que eviten pasar su tiempo de ocio de forma sedentaria.