

El 40% de los españoles no consume el mínimo de piezas de fruta recomendada por la OMS

MADRID, 7 Nov. (EUROPA PRESS) -

A pesar de que los últimos estudios afirman que los españoles hemos mejorado en nuestros hábitos alimenticios, cuatro de cada diez españoles no ingieren los 400 gramos diarios de fruta y verdura recomendados por la OMS, según un estudio elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, (SENC). Los nutricionistas aseguran que esta cantidad de fruta, que supone dos raciones al día, es muy importante para reducir el riesgo de numerosas enfermedades, debido a la diversidad de vitaminas que contienen estos alimentos. Así, la diabetes, el ictus cerebral o algunos tipos de cáncer pueden prevenirse con la dosis diaria recomendada.

El presidente de la SENC, el doctor Lluís Serra i Majem, comentó que, de este estudio realizado en todo el territorio nacional a dos mil personas de entre 15 y 65 años, se desprende que "el consumo de fruta aumenta a partir de los 55 años, mientras que casi dos tercios de los niños y de los jóvenes no consumen las dos raciones de fruta diarias recomendadas".

Por su parte, el director de Hero Fruit2Day, Luis Miguel Castillón, explicó que "en los últimos años, la dieta mediterránea ha cambiado, como consecuencia de la falta de tiempo y los cambios sociales, y ha sido reemplazada por otras de mayor densidad energética, lo que ha provocado el aumento del sobrepeso y la obesidad entre la población".

PREVIENE ENFERMEDADES

Según explicó el doctor Serra, la ingesta de frutas y verduras no sólo son buenas para un desarrollo completo, sino que además "previenen la aparición y el desarrollo de algunas de las enfermedades crónicas más comunes, como ciertos tipos de cáncer (en especial el cáncer de colon), enfermedades cardiovasculares, ictus cerebral, diabetes y algunas enfermedades neurodegenerativas como el alzheimer, la osteoporosis o la artritis reumatoide".

Además, Castillón explicó que "el consumo de fruta es diferente en las grandes ciudades que en los núcleos rurales, donde se ingiere más fruta". La zona de Levante registra un mayor consumo, frente a Madrid y Galicia, que son las comunidades autónomas donde menos se toma. En cuanto a las épocas del año, el doctor Serra afirmó que "se detecta un aumento del consumo de fruta en verano (un 71'6% de los españoles declara comer fruta sólo en verano)" y añadió que "la forma preferida para su consumo es la pieza de fruta fresca (en un 99% de los casos), seguida del zumo y el yogur".

Luis Miguel Castillón explicó que "ante la falta de fruta, muchos optan por tomar zumos o yogures, pero muchas de estas fuentes alimenticias que se consideran fruta no lo son. Los zumos, por ejemplo, aunque sean naturales, no tienen fibra porque la pulpa se elimina. Para concluir, el doctor Serra aseguró que "es totalmente falso que la fruta después de las comidas engorde y que sea mejor

tomarla antes de comer. De hecho, la fruta ayuda a absorber el hierro de lo que hayamos ingerido y equilibra el apetito".

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Serra i Majem explicó que "los españoles suelen hacer cuatro comidas al día, siendo las más frecuentes la comida y la cena. Los días laborables, uno de cada cuatro españoles come fuera de casa". Con respecto a la composición de las comidas. En esta situación, explicó, "la mitad de la población prefiere el menú compuesto por dos platos al sándwich o al plato único, preferencia que aumenta los fines de semana". En este sentido, las encuestas demuestran que en la zona norte y centro de España se prefieren los dos platos, mientras que en el sur, levante y Galicia tienden al plato único".

Los expertos en nutrición señalan el desayuno como una de las comidas más importantes del día, sin embargo un 13'6% de los españoles no desayuna habitualmente, frente a un 86'4% que declara que sí lo hace. El doctor Serra indicó que "de la gente que desayuna, más de la mitad no lo hacen correctamente ya que un desayuno equilibrado tiene que incluir lácteos, cereales y fruta (el 63'7% de la población no incluye nunca fruta en su desayuno)".