

## **Manuel Serrano-Ríos: "Hay que esforzarse para recuperar la alimentación saludable en España"**

Manuel Serrano-Ríos, presidente del Instituto Danone España e Internacional, considera absolutamente necesario que en España se hagan todos los esfuerzos posibles para recuperar la saludable dieta mediterránea. Las administraciones sanitarias han elaborado diferentes estrategias, pero es esencial que la población tome conciencia.

Raquel Serrano 09/05/2008

España se ha caracterizado tradicionalmente por tener una alimentación, la más que de sobra conocida dieta mediterránea, que roza con el ideal de saludable. No obstante, desde hace aproximadamente veinte años, y por la interferencia de factores variados, se han ido abandonando las pautas mediterráneas para adoptar un tipo de alimentación menos sana. A pesar de que en los últimos años la situación ha empezado a reconducirse, no es todavía ejemplar.

No hay más que fijarse en el ascenso de personas con IMC cercanas al sobrepeso u obesidad y, lo que es más preocupante, el alarmante incremento de la obesidad en los niños. "El seguimiento de una de las dietas más saludables se ha perdido en su mayor parte.

Se ha pasado de un consumo basado fundamente en frutas, legumbres, verduras y pescado a la globalización en la alimentación, en la que prima la ingesta de azúcares solubles y grasas, así como excesivas cantidades de alcohol, y reduce notoriamente las verduras y la fibra, por ejemplo.

En este sentido, España se ha globalizado negativamente; somos víctimas de la cocacolonización exportada de Estados Unidos", según Manuel Serrano Ríos, catedrático de Medicina Interna de la Universidad Complutense de Madrid, y presidente del Instituto Danone España que el próximo mes de noviembre cumple su XV aniversario.

Serrano-Ríos, que también preside Danone Internacional, ha insistido en que al abandono de los hábitos de comida mediterráneos se une el del cierto nivel de actividad física que seguía la población española.

"Se ha perdido la batalla que, no obstante, puede ir ganándose a medida que la concienciación se imponga de nuevo, sobre todo en los niños, teniendo en cuenta que nos encontramos ante una auténtica epidemia de obesidad infantil".

Precisamente, uno de los proyectos de investigación que ya ha puesto en marcha el citado instituto, y que llevarán a cabo equipos de los hospitales Clínico de Zaragoza y San Juan de Dios, en Barcelona, pretende remarcar las características y riesgo de la obesidad infantil en España.

## **Situaciones concretas**

Serrano-Ríos no encuentra diferencias sustanciales entre países como España, Francia u otros centroeuropeos. Sí nos distinguimos netamente de la dieta que siguen los países escandinavos "que, en esta área, han sido menos colonizados que España, por ejemplo.

Además, en Finlandia y Suecia sobre todo se mantiene la tradición de actividad física, hasta el punto de que hay estudios que indican hasta un 30 por ciento de reducción de la diabetes sólo con recomendaciones dietéticas adecuadas y actividad física. Un hecho paradójico es que muchos países de habla inglesa están adoptando ahora los patrones de la dieta mediterránea".

En los quince años de andadura del Instituto Danone España en el campo de la nutrición ha prevalecido el interés por promover todos los aspectos que fomenten una vida saludable basados en investigaciones bien fundamentadas.

Entre los proyectos más destacados se encuentra también el realizar guías para los ancianos a través de evaluar la inadecuada ingesta de micronutrientes (folatos, hierro, zinc y selenio, entre otros) en hogares, residencias y hospitales. "Esta subnutrición, que suele pasar desapercibida, se asocia a deficiencias cognitivas".