



La *dieta* de los jóvenes, a examen

MUCHOS DE ELLOS SUSPENDEN EN NUTRICIÓN. RECONOCE LOS ERRORES MÁS COMUNES Y ENSÉÑALES A COMER MEJOR. POR M. GUIASOLA



Por qué, a pesar de tantos consejos, hay cada año en Europa 400.000 nuevos casos de obesidad en niños y adolescentes? ¿Por qué la mayoría declara consumir comida rápida a diario y apenas tomar fruta, verdura o pescado? El Proyecto Helena –realizado por 26 grupos de investigación de 10 países europeos y financiado por la UE– ha intentado desentrañar las causas de la obesidad en los adolescentes mediante encuestas realizadas a 3.000 chicos y chicas de entre 13 y 17 años de edad. “Hemos recabado datos sobre hábitos y actitudes en nutrición; composición corporal; actividad y forma física; niveles de lípidos, vitaminas y minerales; función inmunitaria y perfiles metabólico y genético de los adolescentes”, explica el dr. Luis Alberto Moreno Aznar, profesor de Salud Pública de la Universidad de Zaragoza y coordinador del proyecto. “La obesidad en la adolescencia –explica el doctor– aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, hipertensión, enfermedad respiratoria y otros problemas crónicos de salud a edades tempranas. Todo lo que hagamos para combatir ese problema redundará en una mejor salud presente y

futura de los adolescentes y en una mayor esperanza de vida”, sentencia.

¿Qué están haciendo *mal*?

▶ **NO DESAYUNAN O LO HACEN INCORRECTAMENTE.** Esto, según los estudios médicos, aumenta el riesgo de obesidad y redonda en un peor rendimiento escolar.

▶ **TOMAN DEMASIADAS GRASAS.** Sobre todo, en su dieta diaria hay un exceso de grasas “trans” (que aparecen indicadas en las etiquetas como “aceites vegetales parcialmente hidrogenados”) y de grasas saturadas (de origen animal)... lo que aumenta el riesgo de obesidad y de sufrir niveles altos de colesterol “malo”.

▶ **INGIEREN DEMASIADOS REFRESCOS AZUCARADOS.** Esta costumbre aumenta el riesgo de resistencia a la insulina (estado previo a la diabetes tipo 2) y de exceso de peso.

▶ **CÓNSUMEN DEMASIADOS HIDRATOS REFINADOS.** Desde harinas blancas muy molidas, como las de la bollería industrial. Su alto índice glucémico favorece la resistencia a la insulina y el exceso de peso.



Los “buenos” de la *comida* rápida

- **Primero nos dijeron que el ketchup era una de las mejores fuentes de licopeno (un potente antioxidante de probada acción antitumoral). Ahora los focos están puestos en la mostaza amarilla, que suele acompañar a estos menús.**
- **Además del valor nutritivo de la planta de la mostaza, el amarillo de la salsa se consigue añadiéndole cúrcuma, una de las especias con mayor poder antioxidante que se conocen (incluso se estudia su aplicación en oncología).**



FOTO → GETTY IMAGES

▶ **TOMAN POCAS FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES.** Y de esta manera se privan de las vitaminas, los minerales y los compuestos antioxidantes y antiinflamatorios de los vegetales y de las numerosas ventajas que tiene la fibra (que es una magnífica aliada frente al estreñimiento y el colesterol "malo").

▶ **ABUSAN DE LA SAL.** Aumenta el riesgo de padecer hipertensión cuando son adultos.

▶ **IGNORAN EL PESCADO.** Su ausencia en la dieta les resta excelentes proteínas (que son los "ladrillos" de los que están hechos músculos, pelo, uñas, piel, ojos, corazón, cerebro...) y grasas omega 3. Estas últi-

mas reducen los niveles de triglicéridos y el riesgo cardiovascular y tienen efectos antiinflamatorios.

▶ **HACEN MUY POCO EJERCICIO.** Lo que reduce la masa muscular y aumenta el riesgo de obesidad, en especial abdominal, que está asociada a muchos problemas de salud.

▶ **SE SALTAN COMIDAS.** Es más común entre las chicas y aumenta el riesgo de sufrir trastornos de la alimentación, como anorexia y bulimia.

▶ **COMEN ANTE LA TELE O EL ORDENADOR.** No sentarse en la mesa favorece el consumo de calorías vacías, sin nutrientes (aperitivos, dulces...). ▶▶

La mayoría *desayuna* mal y toma demasiadas grasas, hidratos refinados y sal, y pocas *frutas* y verduras.

La *obesidad* en la adolescencia aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 e *hipertensión*.



▶ **HACEN POCA VIDA AL AIRE LIBRE.** Lo que provoca bajos niveles de vitamina D, esencial para fijar el calcio que ingieren en la dieta.

¿Qué deberían hacer?

▶ **DESAYUNAR BIEN.** La primera comida de la mañana debe suponer, al menos, el 20% de las calorías diarias e incluir proteínas (leche, yogur, huevo, embutidos magros...), hidratos de carbono (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

▶ **REDUCIR LAS GRASAS MALAS AL MÍNIMO.** Es decir eliminar de la dieta las "trans" (presentes en los alimentos procesados), y no abusar de las saturadas (en los lácteos enteros y las carnes grasas). Además, deberían tomar más grasas buenas (aceite de oliva, frutos secos, pescado, aguacate...).

▶ **REDUCIR EL CONSUMO DE "CHUCHES".** Pero también de los refrescos azucarados y los aperitivos. Una lata de refresco tiene unas 130 calorías y una bolsita de patatas fritas, 230. La mejor bebida: el agua. Un tentempié sano: yogur con nueces y trozos de fruta.

▶ **CAMBIAR LA TELEVISIÓN POR LA CALLE.** Lo mejor para ganar músculo y asegurar

buenos niveles de vitamina D (que ayuda a prevenir el cáncer, además de fijar el calcio a los huesos): pasar una hora menos ante la televisión y salir al aire libre a correr, pedalear...

▶ **TOMAR CINCO AL DÍA.** Cinco piezas de verdura y fruta, claro. Un ejemplo: fresas en el desayuno (equivale a una ración), ensalada en la comida (dos raciones), pera por la tarde (una ración) y verduras (una ración) en la cena.

▶ **MÁS CARNES MAGRAS Y PESCADO.** Las primeras, para reducir el total de grasas saturadas y los segundos, para asegurar una buena dosis de ácidos grasos omega-3). Otros alimentos proteicos esenciales son los lácteos, que aportan calcio y ayudan a evitar la osteoporosis en el futuro. Ten en cuenta que la masa ósea se construye en la adolescencia.

▶ **COMER SENTADOS EN UNA MESA.** Las estadísticas indican que las familias que lo hacen toman más frutas, verduras y legumbres, ingieren menos calorías "vacías" y tienen menos riesgo de obesidad. ■



Para saber más...

- ✓ Proyecto Helena www.helenastudy.com
- ✓ Puedes preguntar más datos enviando un correo electrónico a: Imoreno@unizar.es

Su ficha *médica*

→ Un 20% de los chicos y un 16% de las chicas tienen exceso de peso en nuestro país. Además, un 8% de los chicos y un 5% de las chicas padece obesidad.

→ El 58% de los adolescentes consumen más del 35% de las calorías en forma de grasa.

→ Un 22,2% tienen falta de hierro (anemia ferropénica).

→ Las *chicas* comen más por tristeza o estrés que los chicos.

→ Los adolescentes que están en mejor forma física cardiorrespiratoria tienen menor *índice de masa corporal*, menor circunferencia de cintura y menor grosor de los pliegues cutáneos (indicadores de obesidad) que el resto.

→ El apetito, el sabor de los alimentos, la forma de ingerirlos y el estilo de vida de los padres son los tres factores que más influyen en las *elecciones* alimentarias de los adolescentes.

Cuántas *calorías* necesitan

→ Los chicos de entre 11 y 14 años necesitan entre 2.000 y 2.100 calorías diarias y las chicas, entre 1.750 y 1.850.

→ Entre los 15 y los 18 años, ellos necesitan de 2.500 a 2.700 calorías al día y ellas, entre 1.900 y 2.100.

→ Al ser cifras *indicativas*, pueden ser necesarias más o menos calorías, en función de algunas variables, como la actividad física diaria que realicen.