



Ana Cantón, endocrinólogo en el hospital Arquitecto Marcide, cree que la obesidad infantil seguirá aumentando

“Estamos viendo un tipo de diabetes en niños que antes solo se presentaba en adultos”

Aunque repiten a menudo el mismo mensaje, los endocrinólogos se encuentran con excesiva frecuencia con personas que han decidido ponerse en manos de las llamadas dietas milagro, unos regímenes “aberrantes” que, aseguran, pueden ser peligrosos para la salud.

REDACCIÓN > FERROL

■ —¿Cómo tiene que ser una dieta equilibrada a nivel práctico?

—Una dieta equilibrada supone la ingesta de alimentos de los diferentes grupos en una cantidad suficiente para cubrir las necesidades del organismo. Fundamentalmente, esa alimentación se basa en el consumo de 4 a 6 raciones diarias de féculas —pan, cereales, la pasta, el arroz, etc.—, así como tres de frutas y dos de verduras, una de ellas, si es posible, cruda. También se necesita un aporte de lácteos, entre dos y cuatro raciones, y dos de alimentos proteicos —carne, pescados, huevos—. De

manera ocasional, no a diario, sí se puede incluir dentro de esta pirámide saludable algún alimento con alto aporte de grasas saturadas, como la bollería industrial o los embutidos grasos. Todas estas recomendaciones deben ir acompañadas de una pauta de ejercicio físico y de unos hábitos de vida saludables.

—¿Es más preocupante la situación en niños que en adultos?

—Realmente se está observando un aumento muy importante de la prevalencia de la obesidad en edades muy tempranas, y es aquí donde tenemos que actuar. Es importante que en este momento se les den pautas de ali-



Cantón, ayer, en su consulta del centro de especialidades

DANIEL ALEXANDRE

mentación equilibrada, saludable y variada, junto con pautas de ejercicio físico. Hoy, con frecuencia, los niños llevan una vida sedentaria, y a veces, por incompatibilidades horarias con los padres, no llevan una alimentación adecuada, con un consumo frecuente de alimentos precocinados y de bollería industrial. Esto hace que el índice de obesidad aumente de una manera alarmante, así como el de otras enfermedades que se asocian a ella, como la diabetes y la hipertensión.

De hecho, ahora estamos viendo en niños un tipo de diabetes que se asocia a un exceso de peso y que clásicamente se presentaba en adultos. Por tanto, es en este grupo de edad en el que tenemos que empezar a actuar. Desde las distintas sociedades científicas, y con el apoyo de las instituciones, se están intentando transmitir programas para intervenir ya en los colegios, informando sobre pautas correctas de alimentación y de ejercicio.

—¿Cuáles son los falsos mi-

tos sobre la alimentación más extendidos?

—Es frecuente que haya personas que consideran que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino solo si se consumen de determinada manera. Este concepto, en el que se basan las dietas disociadas, no tiene ningún fundamento científico. Conviene aclarar también que el agua no aporta calorías y, por lo tanto, no engorda, independientemente del momento del día en que se con-



DIETAS

“La disociación de alimentos no tiene ningún tipo de fundamento científico”

suma. También es importante señalar que hay alimentos que aun en pequeño volumen aportan muchas calorías. Hay pacientes que dicen que comen muy poco, pero realmente consumen muchas calorías al ingerir alimentos con un elevado porcentaje de grasas. Estas, por ejemplo, aportan 9 kilocalorías por gramo frente a las 4 kcal de los hidratos de carbono. No por comer poco lo estamos haciendo necesariamente mejor.

—¿Cómo ha de ser la preparación de los alimentos?

—El modo de preparación de

CANTIDAD

“Comer poco no significa comer mejor. Las grasas tienen más del doble de calorías que los hidratos”

los alimentos es muy importante. Es preferible prepararlos cocidos, a la plancha, al vapor, etc. e intentar reducir al mínimo los fritos, rebozados y demás, pues aportan una mayor cantidad de calorías. Esto no quiere decir que un día puntual no se puedan consumir de esta manera, aunque por regla general es mejor utilizar otras maneras de cocción.

—¿Las enfermedades relacionadas con unos malos hábitos se multiplicarán en el futuro?

—Creo que sí, porque a pesar de los cambios que se están pro-

duciendo y del impulso que se le está dando a esta modificación de hábitos desde la infancia, se está viendo que el número de pacientes con sobrepeso y obesidad va aumentando y las enfermedades asociadas a este incremento de peso también. Creo que nos lo tenemos que tomar muy en serio a nivel global porque, si no ponemos remedio, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes van a suponer un problema muy importante en los próximos años.

—¿Es cierto que el consumo de vino en cantidades bajas es positivo para todo el mundo?

—El vino tinto en concreto tiene un aporte importante de taninos, que son sustancias antioxidantes que pueden tener efectos beneficiosos en el área cardiovascular. Pero estamos hablando de un vaso de vino tinto al día, es decir, una cantidad muy controlada, siempre dentro de una dieta equilibrada y, por supuesto, siempre que no exista contraindicación

para su consumo. El alcohol, en cantidades excesivas, aporta muchas calorías y muy pocos nutrientes.

—¿Qué ha de hacer quien quiera perder peso?

—Es recomendable que la persona que necesite reducir su peso se ponga en manos de un profesional, con el objetivo de que se sigan unas pautas adecuadas y no se recurra a dietas que pueden ser peligrosas. Muchas veces, a la hora de controlar el peso, no se opta por la adaptación de los hábitos, de la dieta, siguiendo unas pautas equilibradas, sino que se intenta buscar una pérdida de peso muy rápida recurriendo a las llamadas dietas milagro, que en realidad son dietas peligrosas que pueden poner en riesgo nuestra salud. A corto plazo sí es verdad que pueden inducir una disminución de peso en un periodo corto de tiempo, pero la mayor parte de las veces se produce a expensas de una pérdida de agua y de masa ma-

gra, más que de grasa corporal. Por otra parte, estos regímenes se asocian normalmente a un déficit en el aporte de nutrientes, lo que supone un desequilibrio del organismo. Además, estas pérdidas de peso rápidas se relacionan frecuentemente a un efecto rebote, con un aumento de peso superior al perdido en cuanto se abandonan dichas pautas aberrantes.

—¿Reciben muchos casos que vienen rebotados de las dietas milagro?

—Es fácil verlo, sobre todo en pacientes que tienen grandes obesidades y comentan que han hecho diferentes dietas y que cada vez que abandonaban una ganaban el doble de los kilos que habían perdido. Se dan cuenta de que esa no es la solución y piden ayuda. Muchos han perdido peso tras estar sometidos a dietas aberrantes y presentan diferentes grados de desnutrición, a pesar de estar con más kilos de los deseados.



El consumo de fruta ha de ser diario en una dieta equilibrada y saludable

CARLOS CAMPOY

Perder más de un kilo a la semana puede ser perjudicial

■ La Sociedade Galega de Endocrinoloxía, Nutrición e Metabolismo señala que la velocidad adecuada de adelgazamiento nunca debe ser superior a un kilogramo semanal y que pérdidas de peso mayores son generalmente perjudiciales para el cuerpo. En las dietas, lo primero ha de ser, según este organismo, modificar adecuadamente los hábitos higiénico-dietéticos y estar formada por alimentos de todos los grupos en la cantidad precisa. Los endocrinos inciden en que la afirmación de que mezclar determinados alimentos hace engordar más carece de todo fundamento científico. “El cuerpo humano —explican desde la sociedad— está muy bien diseñado y es capaz de separar los diferentes nutrientes durante los procesos digestivos y destinar cada uno a su función específica”. En España, y en la Unión Europea, solo existe en la actualidad un fármaco legalmente autorizado y con la indicación de tratamiento de la obesidad. Cualquier otro producto, aunque sea de venta en farmacias, no ha demostrado eficacia real.