

Isabel Troncoso abre un ciclo sobre nutrición y salud

La endocrinóloga hablará esta tarde sobre los mitos y las realidades para una correcta alimentación

PONTEVEDRA / LA VOZ

Isabel Alonso Troncoso, endocrinóloga del Complejo Hospitalario de Pontevedra (Chop), abre hoy un ciclo de conferencias sobre la influencia de la alimentación en la salud, organizada por la Sociedad gallega de Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, en colaboración con Novacaixagalicia, en cuyo centro social se llevarán a cabo las charlas.

La doctora Alonso Troncoso titula su ponencia *Alimentación en la salud y la enfermedad. Mitos y realidades*, y centrará su intervención, prevista para las 20 horas, en exponer los trucos para una alimentación sana, al tiempo que intentará acabar con mitos tan extendidos sobre las dietas de adelgazamiento, como que el agua engorda si se ingiere durante las comidas, que comer solo de un tipo de alimentos adelgaza o que los productos que se venden para adelgazar sean efectivos.

Con estas charlas se pretende dar a conocer a la sociedad métodos de prevención para tratar las enfermedades con más incidencia en la población, como la obesidad, la diabetes y el colesterol, todas ellas consideradas factores de riesgo cardiovascular, que contribuyen a la principal causa de muerte, la enfermedad cardiovascular.

El deterioro de los hábitos ali-

DATOS EN GALICIA

Obesidad

Un 60 por ciento de la población sufre de sobrepeso y un 24 por ciento, distintos grados de obesidad.

Diabetes

Un 7 por ciento de los gallegos padecen diabetes, porcentaje que aumenta hasta el 30% en mayores de 65 años.

mentarios y una vida sedentaria provocaron un aumento paulatino de estas patologías en los últimos años, que están alcanzando niveles alarmantes.

Tres charlas

Las cifras que manejan los especialistas del sobrepeso y la diabetes en la población gallega empiezan a ser alarmantes. A esto hay que añadir otras patologías, como la colesterolemia y la hipertensión, que hace subir el porcentaje de enfermos a medida que aumenta la edad. Además, resaltan que lo peor de esas cifras es que la mitad de los afectados desconocen que las padecen, pues en muchos casos carecen de sintomatología.

La doctora Virginia Muñoz Leira dará la segunda charla, el 23 de mayo, bajo el título de *Convivir con la diabetes*; y el ci-



Imagen de archivo de la doctora Isabel Troncoso. CAPOTILLO

clo se cerrará con *¿Qué son y qué consecuencias tienen la diabetes, la hipertensión y la hipercolesterolemia?*, que impartirá la doctora Beatriz Martiñán Sil, el 21 de junio.

La Sociedad Gallega de Endocrinología, Nutrición y Metabolismo es un colectivo científico que reúne a los especialistas que se dedican a la práctica clínica y a la investigación en esas esferas.

Su objetivo además de promover el conocimiento y mejorar sus capacidades clínicas, consiste en contribuir a una mayor educación en salud a la población.