

NO ESPERAR A LA VUELTA DE VACACIONES

Los endocrinos recomiendan empezar a cambiar los hábitos alimenticios en verano

Los expertos consideran aconsejable aprovechar los meses de verano para iniciar un cambio en los hábitos nutricionales y de estilo de vida que permita retomar un camino de salud para el resto del año.

El verano es la época del año más propicia para descuidar los hábitos alimenticios, ello es debido a que, la flexibilidad de horarios durante el verano altera los hábitos normales de las comidas, lo que produce un desorden alimenticio basado en la ingesta de múltiples comidas y a horas muy distintas, produciendo problemas como el aumento del peso o la modificación de los horarios del sueño.

Como explica el presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), Javier Salvador, "no hay alimentos prohibidos o inadecuados, sino la ingesta incorrecta en frecuencia y cantidad de algunos de ellos lo que genera el problema del sobrepeso".

La palabra 'equilibrio' según este experto debe estar presente siempre que se hable de una alimentación saludable. "No hay problema si uno se excede en la ingesta de verduras, pero sí si lo hace de forma continuada en la de alimentos con alta densidad energética, como dulces, helados, bebidas hipercalóricas, embutidos o alimentos ricos en grasas animales", asegura.

"Los alimentos ricos en fibra, las hortalizas, verduras, frutas, pescados o carnes blancas son más aconsejables, especialmente si se cocinan de manera que no se añada más contenido calórico: como la preparación a la plancha o al vapor", añade.

La obesidad es una enfermedad que afecta a 150 millones de adultos en todo el mundo. En España, se estima que más de la mitad de la población adulta tiene problemas de sobrepeso y que el 30-35 por ciento tiene obesidad abdominal. Si la persona sufre un sobrepeso muy acentuado nos encontramos ante una obesidad mórbida que afecta a entre el 2-3 por ciento de la población.

CUIDADO CON LA OBESIDAD INFANTIL

Actualmente el 10 por ciento de los niños europeos sufre obesidad. Con la llegada del verano los niños ingieren mayor cantidad de calorías a expensas de alimentos de alta densidad energética como la 'comida basura', dulces o bebidas gaseosas. Como expone Salvador, "esta actitud provoca que se adquiera un esquema de alimentación desordenado basado en la ingesta de múltiples tomas y a horas muy distintas, incluyendo horas nocturnas que pueden llegar a alterar los

patrones del sueño, lo que no siempre va acompañado de un incremento en la actividad física".

Durante el verano, existen excepciones en niños ya que se les permite hacer más ejercicio que durante el año y eso les ayuda en la pérdida de peso. "Se les permite realizar más actividad física y realizar una alimentación más ligera, rica en verduras y frutas y no tanto en alimentos con alto contenido en grasas".

Como explica el experto, en los problemas de aumento de peso tiene un papel fundamental los padres dado que la convivencia con los niños les permite controlar más la comida que toman y educarles mejor en las formas y hábitos alimenticios.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Entre los alimentos que más calorías contienen son los alimentos ricos en carbohidratos de absorción rápida y aquellos ricos en grasas, especialmente de origen animal, son los que más promueven el aumento de peso y grasa corporal, por lo que es necesario prescindir de este tipo de alimentos en su justa medida, lo que no quiere decir eliminarnos por completo de la dieta.

"Plantearse llevar a cabo una dieta drástica es poco inteligente porque atenta contra la salud y no necesariamente mejora la situación de sobrepeso y obesidad. Hay que huir de la realización de dietas excesivamente hipocalóricas y carentes en uno o varios grupos de alimentos que puede hacer que uno pierda peso precisamente del compartimento que ha de mantenerse como la masa muscular ", asegura el doctor.

A la hora de realizar este tipo de dietas deben prestar una mayor atención aquellas personas que sufren patologías asociadas como diabetes, hipertensión, trastornos hepáticos, renales o hiperuricemia, entre otros, ya que una alimentación inadecuada puede tener repercusiones muy serias, aseguran los expertos. Salvador explica que "si existen dudas sobre el tipo de alimentación que uno debe hacer, y especialmente si existe algún tipo de enfermedad asociada, es conveniente consultar a los profesionales sanitarios especialistas en este terreno para obtener una información rigurosa y un consejo eficaz y seguro para su salud".

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que en 2015 un total de 41 millones de personas fallecerán en el mundo de enfermedades crónicas a consecuencia de una alimentación inadecuada, consumo de tabaco y falta de actividad física. Se prevé, asimismo, que la obesidad será la primera causa de mortalidad y morbilidad en este siglo.