

# CHANCE

26/10/2011

## Expertos piden medidas contra las dietas engañosas



Foto: Europa Press  
MADRID, 26 Oct. (EUROPA PRESS) -

Los expertos en nutrición han pedido a las autoridades sanitarias que "tomen medidas contra la publicidad engañosa en las dietas de adelgazamiento". El presidente del Comité Organizador, Ángel Gil, también ha explicado, durante el XI Congreso de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición que se celebra en Madrid estos días, que las sociedades de nutrición "deben orientar a los gobiernos". Además, el presidente del Comité Científico del XI Congreso de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición, Alfredo Martínez, ha destacado que las dietas de adelgazamiento "deben tener un seguimiento y un control facultativo".

A la hora de seguir una dieta de adelgazamiento también se debe tener en cuenta que "deben ser personalizadas porque hay que tener en cuenta que hay personas que acumulan más grasas que otras debido al factor genético. Hay que evitar las fotocopias de dietas", recomienda Martínez. Para evitar los perjuicios de las denominadas 'dietas milagro' Gil recomienda comprobar si existe el aval de una sociedad de nutrición.

Las personas que acuden a las dietas de adelgazamiento lo hacen por un problema de sobrepeso u obesidad, circunstancias que "afectan a la población adulta española en un 40, y un 15 por ciento, respectivamente", tal y como relata la presidenta del Congreso, Ascensión Marcos. En la población infantil el problema se agrava hasta llegar a un 34 por ciento de niños de entre 7 y 10 años con obesidad.

## DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es un buen remedio para evitar el exceso de kilos por ser rica en ácidos grasos y en omega 3. Sin embargo, "hay riesgo de que se pierda, a pesar de ser reconocida por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad", expresa Marcos. Esta dieta se aplica en países como Egipto, Grecia y Marruecos, además de España, y "previene enfermedades cardiovasculares, hipertensión, la diabetes tipo II o varios tipos de cánceres", explica.

El doctor Martínez cree que las causas por las que se está dejando de practicar son "el estrés social y la actividad diaria". En este sentido, Gil observa que los patrones de conducta han cambiado, ya que "antes se comía a la hora que tocaba y con toda la familia reunida. Ahora no queremos perder tiempo ni en comer, ni en cocinar".

El precio es otra de las causas por las que ya no se consumen regularmente los alimentos de la dieta mediterránea como el pescado, las verduras o la fruta. A esta última se refiere Gil, al asegurar que "su precio se incrementa en un 300 o 400 por ciento tras la distribución y respecto a su origen".

## LA NUTRICIÓN EN LAS AULAS

Una buena nutrición se consigue mediante "una buena programación nutricional, así se llega a estilos de vida saludable", argumenta Gil. Por ello, los especialistas creen que desde niños se debe conocer más sobre nutrición. "No puede ser que un 13 por ciento de los niños no desayune al menos un día de la semana", advierte Martínez.

El galeno observa que los menores con deficiencia de hierro o de otros nutrientes "pueden ver afectada su capacidad cognitiva o su visión". Para evitarlo, "el Ministerio ha implantado una optativa en 4º de E.S.O sobre nutrición", subraya Martínez.

Al XI Congreso de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición, que se celebra en España por primera vez, han acudido casi 2.000 congresistas, que realizarán 200 conferencias y 150 comunicaciones orales. Durante las charlas el objetivo será "promover la investigación, el conocimiento y la divulgación de la nutrición", explica Marcos