

[EL REPORTAJE DEL DÍA PÁG. 15]

La rueda de la alimentación gira para frenar la obesidad

Desde sus inicios en 1940, las guías de alimentación del Gobierno de Estados Unidos no han frenado el avance de la obesidad. En las últimas recomendaciones se propone que la mitad del plato sean frutas y verduras, y el resto a repartir entre cereales y proteínas.



El icono que ilustra las guías americanas de 2011.

[EL REPORTAJE DEL DÍA]

NUTRICIÓN Aunque las guías de alimentación tienen una larga tradición en Estados Unidos -la primera se remonta a 1940-, no han sido capaces de frenar el aumento de la obesidad, lo que hace que se deban replantear algunos aspectos sobre la cantidad de nutrientes específicos necesarios.

Los especialistas sugieren que es mejor hablar de comidas no de nutrientes, puesto que para comer se eligen alimentos, no nutrientes. La última recomendación propone que la mitad del plato de comida sean frutas y verduras, un cuarto cereales y el otro proteínas. A ver si hay más suerte.

La geometría cambiante de la alimentación

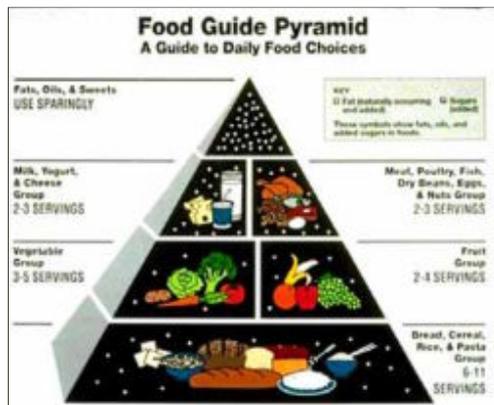
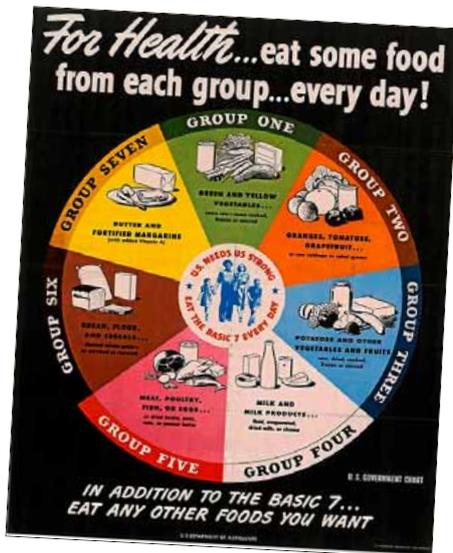
■ C.S.V.

Una de las medidas establecidas para poder combatir la obesidad es contar con recomendaciones dietéticas, que se pueden convertir en la mejor receta para la salud. Las nuevas guías americanas subrayan la necesidad de comer más frutas y verduras, cereales, legumbres y frutos secos y controlar el consumo de grasas. Estas deben ser no saturadas y las trans y las saturadas deben desterrarse totalmente de la dieta.

Según cuentan Walter Willett y David Ludwig, del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Boston, en un análisis en *The New England Journal of Medicine*, hay que centrarse en las comidas en lugar de en los nutrientes individuales, puesto que "elegimos las comidas, no los nutrientes que ingerimos cuando nos disponemos a comer".

Por eso, es importante enseñar a comer. Y eso es lo que pretende el programa *Cocinar para Niños* que ha puesto en marcha el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta, según se publica en *Journal of Nutrition Education Behavior*. Se trata de un programa de educación en alimentación y nutrición que se implantará en las escuelas de primaria y que se basa en la enseñanza de principios de la alimentación. Los estudiantes son los encargados de preparar y cocinar la comida de diferentes culturas, "con el fin de que se integren en los programas educativos", apunta Leslie Cunningham-Sabo, profesora de la Universidad de Colorado, quien afirma que si se enseña a los niños a cocinar de forma sana y saludable cuando lleguen a adultos podrán seguir con unos hábitos alimentarios saludables, que además pueden quedar registrados en su *curriculum* educativo.

Esto es de especial importancia en una sociedad donde la denominada *comida basura* ha barrido a la sana y saludable. Por eso, es necesario que las guías de recomendación de alimentos sean accesibles a todos los es-



Los iconos de las guías nutricionales americanas reflejan una pauta cíclica: arriba a la izquierda la de 1940; al lado, la de 1980; justo encima, la pirámide de 1992; la de 2005, y por último, la de 2011.

tamentos implicados en la salud, desde los facultativos hasta los educadores.

Puntos cuestionables

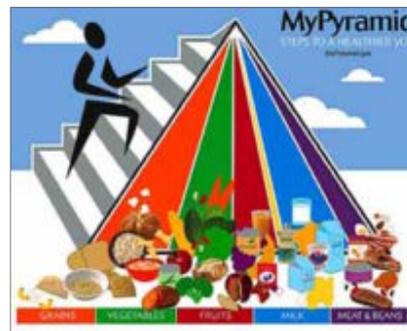
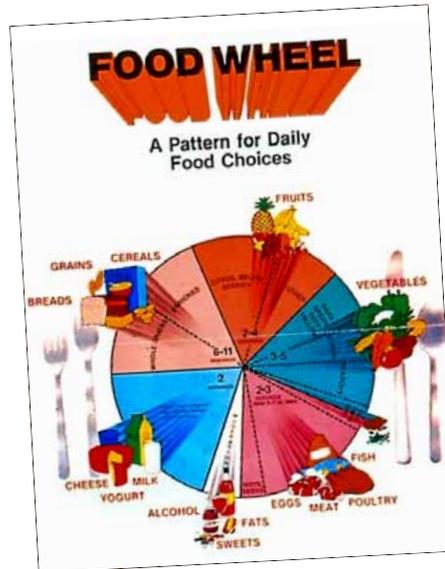
Las últimas guías mantienen la recomendación del consumo de tres productos lácteos al día, teniendo en cuenta la falta de evidencia de que protegen frente a las fracturas óseas. De esta forma, se cuestionan que las recomendaciones se basen en los niveles necesarios de nutrientes específicos, en lugar de en los patrones dietéticos constatados como saludables.

Otro aspecto que destacan las guías es el consumo de cereales, aunque la mitad

debe provenir de carbohidratos refinados, lo que no está exento de repercusiones metabólicas.

Las denominadas SOFAS (reducir el consumo de grasas sólidas y añadir azúcares) también destacan en las guías y pueden confundir a muchos consumidores, ya que se obtienen calorías de forma innecesaria, situación similar a la que ocurre con los refrescos, cuyo consumo se limitó en los colegios, puesto que son unos contribuyentes importantes para la obesidad, la diabetes, la gota y las caries.

Los beneficios de las guías dependen de la claridad de los mensajes que lleguen a la



población, que desde sus inicios se han reflejado primero en las ruedas para pasar a las famosas pirámides de la alimentación. Las guías de 2010 han supuesto el cambio de la pirámide a la rueda, volviendo a los inicios en 1940, pero se han obviado la mantequilla y las

margarinas reforzadas.

La mitad de la estructura de *MyPlate*, una de las iniciativas de la campaña de Michelle Obama para terminar con la obesidad, la ocupan las frutas y las verduras, un cuarto los cereales y el otro cuarto las proteínas. Esto es lo que recomiendan las

CONSENSO

En nuestro país, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo) presentaron recientemente un consenso científico sobre las recomendaciones nutricionales que ayuden a controlar el sobrepeso (ver DM del 24-X-2011). También en la misma línea de alcanzar con los mensajes adecuados a la población general, sin renunciar al rigor científico, las principales conclusiones de este consenso insisten en que la clave reside en controlar la cantidad de las raciones y los alimentos con mayor densidad energética. Además, estos especialistas cuestionan algunas de las ideas más arraigadas, como que el reparto de las comidas influya o no en el desarrollo de obesidad o que lo haga la omisión del desayuno. En cambio, se confirman otros tópicos nutricionales: comer fuera de casa puede favorecer el sobrepeso y que la dieta mediterránea tiene numerosos efectos positivos desde el punto de vista cardiovascular.

guías, pero no es una tarea fácil que los ciudadanos las sigan.

Está claro, que las guías no han tenido gran calado en la población, puesto que la obesidad es una realidad creciente en todos los países. Pero las recomendaciones deben ser una de las formas que tienen los médicos y las diversas organizaciones para actuar sobre la salud de la comunidad, intentando mejorar las dietas y favoreciendo la realización de ejercicio físico diario.