

«Quien no come fruta y verdura todos los días está mal alimentado»

El endocrino Juan Madrid alaba el trabajo que realizan las cooperativas agrarias para fomentar el consumo de estos productos fundamentales para la salud

PUEDEN SALVAR 1,7 MILLONES DE VIDAS AL AÑO

MURCIA

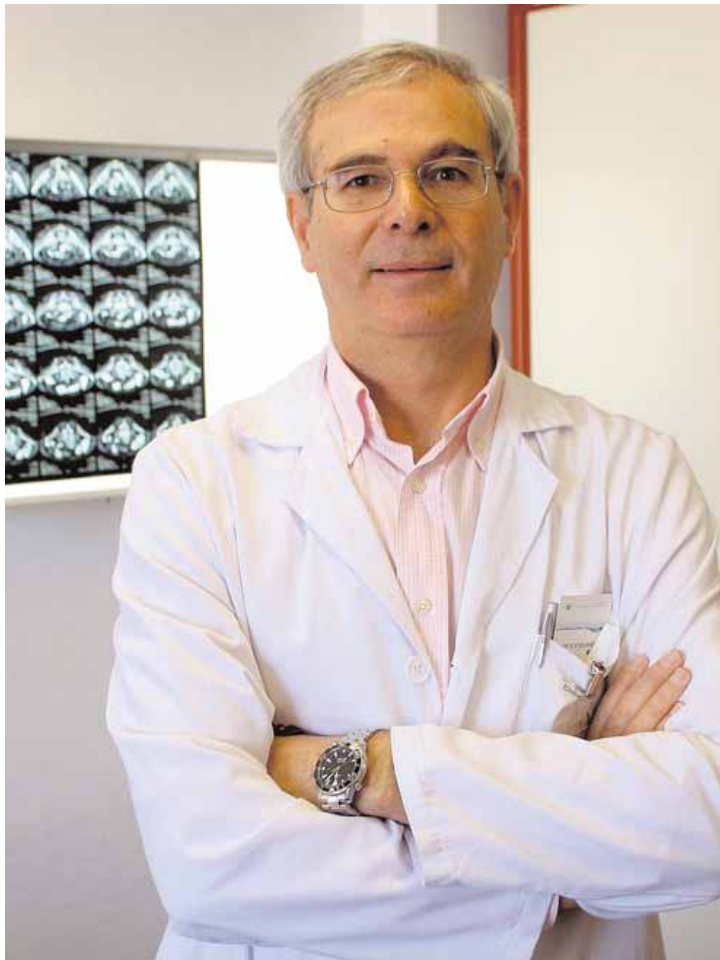
M. A. MUÑOZ

Numerosos estudios confirman que la dieta mediterránea es el régimen alimenticio más saludable para el corazón y para mantener a raya los niveles de colesterol, triglicéridos, la presión arterial y el metabolismo de la glucosa. Además, contribuye a la disminución de la mortalidad por enfermedades coronarias, diabetes tipo dos, obesidad y algunos tipos de cáncer. Por ello, ha sido nombrada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

Juan Madrid, endocrino del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, destaca los efectos positivos que tienen las frutas y verduras para la salud de las personas y prevenir muchas enfermedades. Así, señala que su consumo habitual puede disminuir la incidencia del cáncer de colon o de mama, entre un 25 y un 30%, y el de pulmón en un 35-40%. También son fundamentales para prevenir enfermedades cardiovasculares como el infarto y la trombosis y reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.

Madrid explica que los productos procedentes de la tierra, como fruta, verdura, legumbres y aceites, son muy complejos y ricos en numerosas sustancias beneficiosas, mientras que la comida rápida solo aporta una proporción de proteínas, grasas y de hidratos de carbono que no es la correcta (además de entre 500 y 800 calorías por ración).

Por ello, avisa de la importancia de concienciar a los niños de que este tipo de comidas es perjudicial para su salud, pues cuando sean jóvenes pueden tener problemas de arteriosclerosis, causados por aumento del colesterol y las grasas saturadas; obesidad, aumento de la tensión arterial, entre otros.



El endocrino Juan Madrid, en su consulta en el Hospital Virgen de la Arrixaca. ■ R. FRANCÉS

Los alimentos de origen vegetal, en cambio, contienen una cantidad de sustancias químicas que previenen o evitan enfermedades, muchas de las cuales todavía se están haciendo públicas a través de estudios. De este modo, hace unos años se descubrió en el aceite de oliva una nueva sustancia denominada oleocantal, con una acción antiinflamatoria muy similar al del ibuprofeno. El tomate y la sandía son ricos en licopeno, un antioxidante muy potente, y la uva con

tiene resveratrol, una sustancia natural con propiedades anticancerígenas y antioxidantes.

El endocrino de la Arrixaca advierte que si una persona

Se recomienda ingerir a diario 400 gramos de cada uno de estos grupos alimenticios

no come frutas, verduras y legumbres, su dieta es totalmente incorrecta y desequilibrada. «No podemos cambiarlos por ningún otro alimento», apunta.

Así, destaca las iniciativas que lleva a cabo Fecoam para fomentar el consumo de frutas, como su participación en campañas para repartir fruta en centros escolares para que los niños se la coman durante el recreo o a través de desayunos saludables, ofrecer charlas informativas sobre una alimentación sana con el

objetivo de frenar la obesidad y el sobrepeso infantil y organizar visitas a las explotaciones agrícolas para enseñarles el lugar donde se cultivan los productos que luego consumen.

El objetivo de la organización es promover hábitos saludables desde las edades tempranas, que contribuyan a mejorar la calidad de vida. La Federación de Cooperativas Agrarias también participa cada año en la Semana de los Hábitos Saludables que organiza la Arrixaca, en la que patrocina una pirámide nutricional.

Madrid se lamenta de la «desproporción» que existe entre el precio que recibe el agricultor y lo que paga al consumidor. «Es una asignatura pendiente que hay que abordar. Hay que disminuir esos márgenes para que se abarate la fruta y la verdura y la gente pueda consumirla en las cantidades diarias recomendadas», apunta.

El especialista en nutrición aconseja tomar unos 400 gramos al día de fruta y otros 400 de verdura, lo que equivale a tres piezas de fruta de tamaño medio (150 gramos) y a un tomate y una lechuga. Si se hacen cuentas, una familia de cuatro personas necesitaría 1,6 kilos al día y 11 kilos a la semana. «En los niños, indica-, con 200 gramos de cada una sería suficiente».

Para lograr estos objetivos, explica que es fundamental acostumbrarlos desde muy pequeños: a partir de los seis meses o cuando lo recomiende el pediatra.

Entre las medidas que los padres pueden adoptar para fomentar que los niños tomen fruta y verdura, señala que deben de dar ejemplo y que sus hijos les vean comer. Recomienda que se coloque un frutero como adorno en la casa, para que puedan cogerla directamente de allí, y que haya una variación a lo largo del día y la semana. «Hay que combinar las dis-

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que comer suficiente cantidad de frutas y verduras, al menos 3 piezas de fruta y 2 raciones de verdura al día, podría salvar 1,7 millones de vidas al año en todo el mundo.



Un estudio elaborado por la OMS y la FAO estima que la ingesta insuficiente de estos productos es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. Su ausencia produce aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes cerebrovasculares.

El consumo actual de frutas y verduras es muy variable, oscilando entre 100 gramos al día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 gramos en Europa Occidental.

tintas frutas y aprovechar las que están de temporada. La naranja es muy rica en vitamina C, la manzana tiene mucha pectina, que ayuda a reducir el nivel de colesterol y el plátano inulina, que mejora la salud intestinal. Al juntarse todas estas sustancias, los efectos beneficiosos se potencian», explica.

Por ello, señala la importancia de concienciar a los padres de que un niño que no coma fruta y verdura, aunque tenga un peso normal, está mal alimentado y, a la larga, tendrá problemas de salud. «Hay que comer las cantidades adecuadas de fruta y verdura cada día y si una vez prueban una y no les gustan, hay que probar de nuevo cuando pasen varios meses», aconseja.