

# Coma sano en el país de las grasas

Los expertos recomiendan una alimentación equilibrada, ejercicio moderado y optimismo para mejorar la salud, pero el estilo de vida actual no facilita practicarlos

ALEJANDRA AGUDO

Media hora al día de ejercicio moderado y una alimentación equilibrada son los hábitos básicos de un estilo de vida saludable. Si, además de practicar lo anterior, una persona tiene un estado de ánimo alegre y optimista, refuerza con todo su sistema inmunológico la barrera natural del cuerpo para defenderse de ciertas enfermedades. El resultado: más salud. Estas recomendaciones de los expertos, por todos conocidas, no siempre son fáciles de cumplir. El ritmo de vida acelerado, una dieta abundante en grasa, la contaminación, el sedentarismo o el desánimo generalizado por la situación económica actúan en contra.

El estilo de vida de la sociedad del siglo XXI amenaza con debilitar nuestro sistema inmunitario. Una primera alerta es el incremento de los índices de obesidad en el mundo, considerada ya una epidemia en los países desarrollados. Esta enfermedad causa, entre otros, efectos negativos sobre la respuesta del sistema inmune ante agentes infecciosos. El aumento de afectados tiene que ver en parte con la inactividad física y una dieta poco recomendable que cada



“No vale cualquier deporte para mejorar el sistema inmune”, afirma un experto. / TEJEDERAS

## Los pueblos con más parques tienen menos obesidad infantil

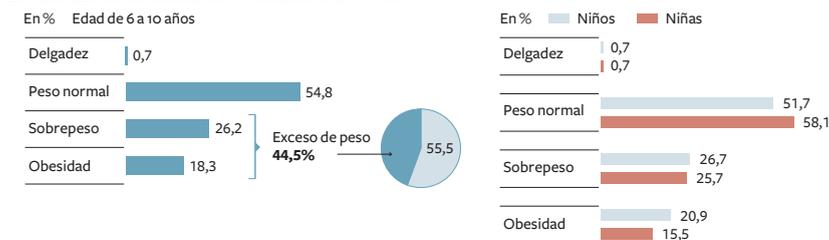
“Me duele cuando alguien dice que un alimento puede curar la obesidad”

vez incluye más carne y lácteos, en detrimento de los cereales, frutas y hortalizas, según alerta la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO). También disminuye el funcionamiento del sistema inmune por una infraexposición a los antígenos (sustancias que, introducidas en el organismo, inducen la formación de anticuerpos), debido a los hábitos de higiene que, aunque evitan riesgos, tienen la contrapartida de no forzar al cuerpo a defenderse. Y, sin embargo, tenemos que hacer frente a más adversidades ambientales relacionadas con el incremento de la contaminación.

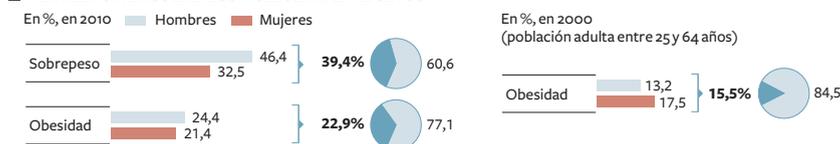
Existe, no obstante, la posibilidad de reforzar esa barrera natural que nos protege. Pero no es una opción fácil en una socie-

## Obesidad en España

### PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS



### PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS



Fuente: Ministerio de Sanidad, ENRICA (Estudios de Nutrición y Riesgo Cardiovascular) y DORICA.

EL PAÍS

dad que recomienda un estilo de vida saludable y pone a la vez las trabas para practicarlos. Los retos y posibilidades para proteger el sistema inmunitario centraron el debate que mantuvieron esta semana la doctora Mar Garrido, secretaria de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad; Juan José Montoya, director de la Fundación Universidad Alfonso X El Sabio y especialista en medicina de-

portiva; Carmen Vidal, catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona; Juan Cruz Cigudosa, investigador del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, y Eduardo Punset, escritor y divulgador científico, en un encuentro organizado por EL PAÍS y Danone.

» **Primer obstáculo: la crisis.** La situación económica ha crea-

do un estado generalizado de decaimiento y miedo. ¿Influye el ánimo en el sistema inmunitario? “Dicen los científicos que en un 20%”, abre la veda Punset. El divulgador cree que deberían estudiarse más aspectos como la soledad o la tristeza y su influencia en el peor funcionamiento del cuerpo.

Pero la crisis no solo afecta a la salud porque genera malestar. La investigación también su-

fre los recortes, lo que frena el avance científico y médico. “La ciencia depende demasiado del sector público”, argumenta Punset. “Es más importante profundizar en el conocimiento que la disponibilidad de recursos”. Hay que poner a trabajar la imaginación, comenta. “El estrés y la mala alimentación inciden en el sistema inmunitario. Y puede estar todo encadenado”, añade la nutricionista Carmen Vidal: “Una persona agobiada está menos motivada para llevar un estilo de vida sano”.

### » Alimentación y ejercicio.

“Hasta hace no mucho comíamos para vivir, no para estar sanos”. Vidal cree que no ha calado lo suficiente en la sociedad que la alimentación influye en el sistema inmunológico y, por tanto, en las posibilidades de contraer enfermedades. “Irving Rosenberg me decía hace ocho años que lo único que cuenta es la dieta”, interviene Punset.

La afirmación del doctor Rosenberg, especialista en aparato digestivo, puede resultar un tanto exagerada, pero el control de la nutrición será cada vez más importante en tanto que la obesidad ya es considerada una epidemia por la Organización Mundial de la Salud. Afecta a uno de cada 10 adultos en el mundo.

Más de 1.500 millones de personas mayores de 20 años tienen sobrepeso, de los que 500 millones son obesos. Pero este problema afecta también, y crecientemente, a los menores. En 2010, eran 43 millones los niños que tenían sobrepeso, 35 millones vivían en países desarrollados.

En el avance de esta epidemia participan, además de un componente genético, factores controlables como la alimentación, el ejercicio, las horas de sueño, el estrés, e incluso aspectos emocionales. "La obesidad favorece el desarrollo de otras enfermedades importantes y puede reducir la esperanza de vida", alerta Garrido. Se asocia, de hecho, a complicaciones co-

## La industria alimentaria abusa de los mensajes saludables

## La UE solo aprobó el 20% de las alegaciones de salud de alimentos

mo la diabetes tipo 2, hipertensión, alteraciones metabólicas y hormonales, artritis, problemas psicológicos y aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer e infecciones.

"Conocemos los hábitos para combatir el exceso de peso, pero estamos inmersos en una sociedad un tanto perversa, que ofrece lo contrario de lo que recomienda", apunta Garrido. Aunque la experta reconoce que muchas instituciones y personas están concienciadas sobre la importancia de la alimentación, cree que "el bombardeo" de publicidad de productos no saludables afecta a los hábitos, sobre todo de los más pequeños. Vidal ahonda en esta idea: "El progreso está asociado al sedentarismo. Ni para subir la ventanilla del coche tenemos que ejer-

## La recomendación de los expertos

### Juan C. Cigudosa, investigador CNIO

► "Es importante que el sistema inmunológico funcione bien, porque es el fallo en el mismo el que permite que un tumor crezca, se descontrola y no se pueda eliminar".

► "En una infancia aséptica no desarrollamos el sistema inmune. No tenemos que aislarnos".

► "En la vejez se produce la inmunosenescencia, pero se puede retrasar con un estilo de vida saludable".

### Mar Garrido, secretaria de SEEDO

► "Hay que hacer las comidas en un entorno amistoso. Ahora comemos en una situación de estrés".

► "Hay alimentos saludables, como los hidratos de carbono complejos, los ácidos omega 3 o las grasas monoinsaturadas que tienen un efecto antiinflamatorio".

► "Es normal que los niños entre 9 y 13 años sean más gruesos porque su cuerpo se prepara para la pubertad".

### Juan José Montoya, Fundación UAX

► "El deporte de élite o intenso es muy oxidante. Es recomendable media hora de ejercicio moderado".

► "La gente que hace alguna actividad física tiene menos estrés, descansa mejor y refuerza su sistema inmunológico en general".

► "Es falso que los niños que hacen deporte saquen peores notas, hay estudios que indican lo contrario".

### Eduardo Punset, divulgador científico

► "Hay un estudio con ratas que demostró que las que vivían en pareja vivían más".

► Para mejorar el sistema inmunológico recomienda: cultivar la autoestima y la curiosidad, la capacidad de concentración, aceptar que se puede cambiar de idea y trabajar en equipo.

► "Muchas veces la solución está en cosas inesperadas".

### Carmen Vidal, doctora en nutrición

► "Exigimos alimentos cada vez más seguros, cada vez somos más limpios... eso está bien, pero hay que exponerse, porque no hacerlo tiene una contrapartida porque no estimulamos el sistema inmunitario".

► "Me duele cuando alguien dice que un alimento puede curar la obesidad. No hay productos milagro".

cular los músculos del brazo".

La falta de actividad física en la vida cotidiana se puede compensar con ejercicio. "Pero no vale cualquier deporte para mejorar el sistema inmune", interviene Juan José Montoya, exper-

to en medicina deportiva. "Para que resulte beneficioso, tiene que ser moderado, de una media hora al 70% de capacidad máxima". Aunque ejercitarse es una opción personal, las instituciones pueden contribuir: con

espacios para que jueguen los niños, instalaciones polideportivas y programas para mayores. "Hay un estudio que revela que los pueblos con más metros de parques tienen menos obesidad infantil", argumenta.

El deporte es especialmente importante en los niños porque adquirirán hábitos para el futuro, pero también en los mayores. "En la vejez se produce la inmunosenescencia", explica Cigudosa. Este proceso, por el que el sistema inmunitario se debilita, se puede prevenir y retrasar. "A partir de los 65 años hay más riesgo de cáncer y es en gran parte porque el sistema inmune funciona peor", destaca el experto. La clave, de nuevo, una dieta equilibrada y ejercicio.

► **¿Comida inteligente?** Conocida la importancia de la nutrición para el mejor funcionamiento del sistema inmunológico, cabe preguntarse qué puede hacer la ciencia de una parte y la industria alimentaria de otra. La nutrigenómica tiene mucho que decir en este debate, según Cigudosa. Se trata, explica, del estudio de cómo afecta la comida a los genes y con ello al desarrollo de determinadas enfermedades. "La predisposición a que algunos alimentos te sientan bien o mal", resume. Cigudosa cree que no se están aplicando estos conocimientos para una mejora de la salud de las personas. "¡Pero los médicos no están formados en genómica!", señala Punset. Montoya no cree que sea un problema de formación. "Es una cuestión de dinero. La nutrigenética llegará cuando nuestro nivel económico nos lo permita".

Carmen Vidal anota que también hay estudios sobre elementos no nutricionales en los alimentos que ayudan a prevenir enfermedades. "Los probióticos, por ejemplo, son organismos vivos que tienen la capacidad de sobrepasar el estómago a pesar de la acidez y estimulan el sistema inmunitario en el intestino".

Pero el abuso de la industria

para vender productos publicitando propiedades beneficiosas que muchas veces no eran tales, ha generado desconfianza en los consumidores y las autoridades.

La EFSA, organismo europeo para la seguridad alimentaria, puso coto en 2008 a esa práctica. Un comité de científicos de la UE tiene que acreditar las bondades que se le atribuyen a los alimentos. De las 3.500 solicitudes de empresas revisadas, solo el 20% ha pasado el examen. "Se les ha ido la mano en el sentido restrictivo", se queja Vidal. "Tiene que haber un consenso para cuantificar los efectos de los alimentos funcionales".

## La nutrigenómica trata de explicar cómo afecta la comida a los genes

## Se recomienda media hora de deporte al 70% de capacidad máxima

► **Conclusiones.** La prevención es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. "Pero hay una parte que no podemos controlar: la predisposición", puntualiza Cigudosa. El investigador invita a reforzar —con un estilo de vida saludable— este mecanismo de defensa para retrasar su proceso de degradación en la vejez. "Es fundamental que funcione bien, porque es el fallo en el sistema inmune el que permite que un tumor crezca, se escape de su control y no se pueda eliminar", explica.

No podemos cambiar nuestros genes, pero tenemos margen para la mejora de nuestras defensas naturales con prácticas sobre las que sí tenemos control. Otra cuestión es si podemos y nos dejan.