

«La gente se escuda en mitos para no controlar su cuerpo»

Juan Gondra del Río Profesor de la Facultad de Medicina de la UPV

El docente expuso el problema del sobrepeso y el papel del deporte como atenuante de sus consecuencias

■ MONTSE HIDALGO

SAN SEBASTIÁN. «Nos sobrealimentamos de manera diaria». Así resume el profesor universitario Juan Gondra nuestros hábitos alimentarios, consecuencia de la posibilidad de comer lo que queramos en el momento que nos apetezca. Esta manía no viene sola, según expuso ayer Gondra en el curso 'Comer con buen provecho'. Trae con-

sigo enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y afecciones cardiovasculares. No en vano, desde 1997 la obesidad se considera un problema de salud pública con características epidémicas.

– ¿Conocemos bien los riesgos del sobrepeso?

– Estamos informados. Lo que ocurre es que somos una sociedad que necesita que la estén bombardeando con campañas. La concienciación que nos hacen en un momento determinado nos lleva a una desconcienciación en muy poquito tiempo. Información sí que hay, lo necesario es que la apliquemos.

– ¿Por qué necesitamos este bombardeo constante?

– Porque ser constantes nos lleva más trabajo y nos lleva más inversión en tiempo. Entonces, es más fácil dejarse llevar: solventar de cualquier forma la alimentación a lo largo del día porque la situación de estrés y falta de tiempo nos lleva a este extremo.

– ¿Diría que las campañas sobre tráfico o drogas son más efectivas?

– Por desgracia, situaciones como el tráfico o la dependencia de las drogas nos matan en muy poco tiempo. El alimento al fin y al cabo no nos deteriora rápidamente: esto es muy silente. Nadie llega a tener un sobrepeso de 50 kilos sin haber

empezado por un kilo, diez, veinte... y al ser acumulativo, le damos menos importancia. Es muy interesante que los niños adquieran buenos hábitos de alimentación y



actividad física, porque el que adquiere buena cultura en estos ámbitos lo mantiene bastante bien a lo largo de su vida. Hay que pensar en el futuro: todos deseamos llegar a los setenta con vida y con capacidad para vivir la.

– ¿Qué es lo más perjudicial?

– Lo peor es la bollería industrial, los snacks cargados de sabor y de grasas no deseables y sobre todo, no el comerlos de vez en cuando, sino el incorporarlo a los hábitos diarios como elemento habitual.

– ¿Qué se entiende por 'hacerlo de vez en cuando'?

– Si uno se cuida diez o quince días, un día puede saltarse las normas: puede pegarse un homenaje. Lo que no puede hacer es pegarse el homenaje tres, cuatro o cinco días a la semana. Los homenajes son para las excepciones, no para el quehacer cotidiano.

– ¿Tiene alguna influencia la constitución de cada uno?

– Todos estos mitos hay que objetivarlos. Esto que dicen las abuelas de «No, es que mi niño no está gordo. Está fuerte»... No. Las constituciones se objetivan diagnósticamente y el que tiene exceso de peso no es que esté fuerte, es que tiene sobrepeso o es que está gordo, sin connotaciones despectivas.

– Y en cuanto a los mitos sobre metabolismo...

– Eso de «No, es que a mí hasta el agua me engorda»... El agua no engorda a nadie y es absolutamente imprescindible para vivir y para hidratarnos. Al final, la gente busca mitos para escudarse en ellos y no controlar su propio cuerpo.

– ¿Y al contrario? ¿Qué pasa con la gente que come muchísimo y no engorda?

– Eso depende de la actividad de cada día. Si pones muy en marcha tu masa muscular, quemas más que otro que no lo haga. Por ejemplo, si tienes un horno que funciona mal, en cuanto le echas un tronco gordo, se ahogará. Si tienes otro que funciona a pleno rendimiento, echas lo que echas, lo devora.

– ¿Esto siempre se ha visto así?

– No. Durante muchísimos años hemos llevado un control estricto de la alimentación, pero lo que nos llega ahora desde América, donde van algo más avanzados, es que no es tan importante cuánto comas o qué comas como el que lo optimices. Quienes hacen deporte a diario están capacitados para ingerir también más alimentos.



Juan Gondra del Río en el Palacio de Miramar, sede de los cursos de verano. ■ JOSÉ IGNACIO UNANUE