



Un bajo nivel cultural se asocia con más obesidad

Aunque los factores económicos y sociales también influyen, la educación tiene más responsabilidad en el desarrollo de la patología

CÓRDOBA
JUANA JIMÉNEZ ALCALÁ
dmredaccion@diariomedico.com

Hoy en día se habla mucho sobre los efectos de los alimentos y sobre una correcta nutrición para la salud. Sin embargo, cuando un grupo del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba empezó hace veinte años a investigar sobre la alimentación apenas se prestaba atención a estos asuntos. "La nutrición era de segunda categoría, nadie que quisiera brillar se dedicaba a ella", dice Francisco Pérez Jiménez, director de la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Reina Sofía, quien ha recibido el Premio Instituto Danone Martí Henneberg a la trayectoria investigadora en alimentación, nutrición y salud.

Ahora se conoce más sobre los alimentos y sus efectos en el organismo, y se relaciona la nutrición con la obesidad. Según Pérez Jiménez, "La obesidad es un proceso de envejecimiento prematuro y de ella no se puede culpar al obeso", pues los factores sociales, económicos y sobre todo, culturales y educacionales tienen la clave de la patología. Pérez Jiménez resalta la estrecha relación entre la educación y la obesidad, y recuerda que España está en la cola de los informes del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA), a la vez que es el país del mundo donde se observa un mayor crecimiento de la obesidad en la población infantil, por encima de países como Alemania o Suecia.

En España, las comunidades con menos tasa de obesidad son Cantabria -donde más aceite se consume-, País Vasco, Cataluña y Madrid, "y son las mejor situadas en los informes PISA. Se puede decir que cuanto más culto, menos se come, más ejercicio físico se hace y menos obesidad y enfermedad cardiovascular se padecen". Y puesto que el estilo de alimentación se adquiere antes de los 9 años, "es necesari-

El 'chip' predictor de la obesidad

Las investigaciones se han sofisticado y el grupo cordobés ha desarrollado una línea en conjunto con José María Ordovás, del Human Nutrition Research Center on Aging, Universidad de Tuft, en Boston, en la cual han diseñado un nutrichip, para el análisis de 122 genes que permita evaluar, con una muestra de saliva, si los genes de un individuo le predisponen a desarrollar obesidad, diabetes y síndrome metabólico, y establecer qué alimentos son más beneficiosos para cada persona. "Es como una nutrición personalizada", dice Pérez Jiménez. Esta técnica, llamada Nutrincode, integra datos clínicos, estilo de vida y genética a partir de los cuales se pueden hacer las aproximaciones terapéuticas.

rio enseñar antes que una dieta sana causa placer. El problema es que los niños están aprendiendo a no desayunar y a comer bollería. Hay que enseñarles que la verdura es exquisita y que hay que moderar la cantidad de lo que se come".

En 2000 se llevaron a cabo los primeros estudios en alimentación en el Reina Sofía, en los que se concluyó que 23 gramos de aceite de oliva reducían el colesterol LDL. Posteriores investigaciones, publicadas en revistas internacionales, reconocieron que no sólo reducía el colesterol, sino que también afectaba a la capa-



Francisco Pérez Jiménez, del Hospital Reina Sofía de Córdoba.

Realizar los análisis sanguíneos tras las comidas ayudaría a conocer el efecto inmediato de los alimentos sobre los niveles de triglicéridos

cidad cerebral y al desarrollo de algunos tipos de cáncer. En la misma línea, los estudios de Pérez Jiménez han demostrado que los beneficios del aceite de oliva, especialmente de los polifenoles, se observan tres o cuatro horas después de su consumo, y tienen un efecto protector de la enfermedad cardiovascular. "El aceite de oliva tiene más beneficios que los fármacos, porque produce un máximo de efectos positivos y no tiene efectos secundarios. De hecho, hemos observado que el tratamiento del *Helicobacter pylori* es mejor si se combina un régimen de antibióticos con aceite de oliva".

La dieta mediterránea, en la que el aceite debe ser un alimento esencial, es más un concepto que los alimentos que la conforman, ya que implica un consumo moderado, la alimentación en torno a la mesa en fami-

lia, hacer ejercicio físico y no fumar, es decir, la adopción de una serie de hábitos saludables que influyen en una mejor calidad de vida y en un buen estado general. "Teniendo esto en cuenta, la dieta mediterránea en España pasará a la historia porque sólo una de cada diez personas la adopta".

EFFECTO POSPRANDIAL

Otra de las líneas de investigación del grupo se centran en el efecto inmediato de los alimentos en la fase posprandial de la alimentación. "En ella se pueden detectar cambios, como el aumento de triglicéridos, que no se observan analizados en ayunas. Ahora bien, aún no hay métodos validados para realizarlo, y se está trabajando para conseguir técnicas que permitan hacerlo igual que se hacen los de glucosa en sangre, pero tardará".