



O.J.D.: 24136
E.G.M.: 166000
Tarifa: 4151 €
Área: 787 cm2 - 90%

MÁLAGA

Sur. «Que tu medicina sea tu alimento y el alimento, tu medicina». Es una frase célebre atribuida a Hipócrates, al que se le considera como el padre de la Medicina. Después de 25 siglos, aquella cita histórica sigue estando de actualidad, ya que una correcta alimentación se asocia directamente a la salud tanto física como psíquica.

Por una parte, una nutrición adecuada ayuda a combatir una de las pandemias de la sociedad actual. El sobrepeso afecta a uno de cada tres europeos y puede desembocar en multitud de enfermedades crónicas. Especialmente la diabetes tipo-2, que no es genética y que puede ser evitada con una dieta saludable.

En el lado contrario, otro tipo de dolencias debidas a la mala nutrición se dan en África, un continente proclive a las epidemias por las situaciones insalubres y la escasez de recursos.

Para actuar contra la obesidad, los nutricionistas llevan estudiando los hábitos de consumo de los adolescentes, como es el caso del programa "Helena", sobre la deficiencia de hierro y vitamina E, o "Toy Box", que previene a los niños de la obesidad en edad escolar. Incluso hay un proyecto para evitar la denominada sarcopenia - degeneración muscular en los ancianos - por la ingesta de determinados alimentos.

Otras aspectos importantes que es necesario abordar en el campo de la nutrición son los ingredientes de los alimentos, sus condiciones actuales, cómo se evalúan y so-

El sobrepeso está considerado como una verdadera pandemia

bre todo, cómo repercuten en la salud del individuo.

DIETAS

Parece evidente que la única forma de combatir la obesidad pasa por modificar los hábitos que nos han conducido hasta ella y así poder adelgazar, que lleva a perder grasa almacenada en el cuerpo. Para ello, hay que aportar al organismo menos energía de la que consume. Una vía para conseguirlo es comer menos, pero la reducción calórica debe ser moderada:

Se considera lo más adecuado un déficit de 500-1.000 calorías diarias respecto a las consumidas anteriormente, restringiendo principalmente las grasas. No obstante, la mejor manera de aumentar la diferencia entre las calorías ingeridas y gastadas es hacer más actividad física.

Los objetivos de la pérdida de

NUTRICIÓN Los buenos hábitos alimenticios garantizan un freno a la obesidad y a enfermedades derivadas

Los bocados más saludables

peso deben ajustarse a cada individuo, pero como norma general se puede hablar de una primera fase en la que se perderá alrededor del 10% del peso, a un ritmo de entre medio kilo y un kilo por semana. En esa primera etapa se pueden producir pérdidas mayores, pero, a partir de ahí, más de un kilo a la semana significará que el régimen es demasiado severo.

Lo ideal no es hacer dieta durante una temporada y después regresar al régimen alimentario anterior, sino cambiar nuestros hábitos previos por otros más saludables. Hay que consumir la mayor variedad posible de alimentos, con desayunos completos a los que dedicaremos entre quince y veinte minutos. Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, los cereales, las patatas y las legumbres deben representar un tercio de los alimentos



diarios. Las grasas no han de superar el 30%. Las proteínas deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías totales. De fruta, verdura y hortalizas, se deben alcanzar los 400 gramos diarios equivalentes a cinco raciones. Hay que limitar los azúcares, reducir la sal y saciar la sed con agua, entre un litro y dos al día.

Buena parte de la población española adulta sufre sobrepeso (39,4%) u obesidad (22,9%). Entre los niños de 6 a 10 años, el 26,1% presenta sobrepeso y el 19,1%, obesidad.

Ya sea por cuestiones económicas, culturales o educacionales, la obesidad infantil se está cebando con las familias más desfavorecidas, aumentando más si cabe los problemas de desigualdad que sufre este colectivo. Así lo advierten desde la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, que quiere tomar medidas al respecto que se sumen a las ya existentes como las tres comidas diarias en los colegios públicos.

Por uno u otro motivo,

los niños con este problema se pueden contar por cientos. Solo en los primeros seis meses de este año los centros de salud malagueños diagnosticaron 4.307 casos de menores de 6 a 14 años con exceso de peso, lo que supone una media de 718 al mes. Así lo afirma la responsable del programa Piobin, Begoña Gil, que señala que de estos diagnósticos han generado 4.157 citas individuales y 766 citas para intervenciones grupales.

DISCRIMINACIÓN

Aunque estas cifras están prácticamente estabilizadas, según Gil se prevé que aumenten en los próximos años por la mayor prevalencia de este problema en familias con escasos recursos. En este sentido, se refirió a la discriminación que sufren las personas obesas, que además de problemas de salud, «van a tener menores oportunidades laborales».

Según las últimas estadísticas de las que dispone la Consejería de Salud, pertenecientes a una encuesta realizada en 2011, el 40% de los niños y el 36% de las niñas menores de 15 años tienen exceso de peso. Un porcentaje que no sorprende si se tiene en cuenta que sólo la mitad de los menores comen fruta a diario y únicamente el 27% hace lo propio con las verduras; mientras que nueve de cada diez consume cuatro raciones de dulces y chucherías y el 92% toma refrescos y bebidas azucaradas.

Este problema va cobrando importancia en los colegios y las familias, tal y como demuestran los

Sólo la mitad de los niños de Málaga comen fruta a diario

datos referentes al Programa de Alimentación Saludable y Ejercicio Físico en la Escuela que, en el marco de Piobin, atendió el pasado curso a 32.227 alumnos de 176 centros educativos. En cuanto al proyecto "Por un millón de pasos", para fomentar el ejercicio diario a través de paseos y senderismo, los niños y padres participantes han dado 46 millones de pasos en el curso 2012/13 en la provincia de Málaga.

Los profesionales sanitarios que trabajan en la prevención y el control de la obesidad infantil pueden estar en contacto a través de una red (www.lareddelasandia.org) que se puso en marcha ya durante el año 2011 y que ahora cuenta con 700 participantes que comparten sus inquietudes y experiencias.

Ahora, además, este canal se ha abierto a las familias.