

## Aula de Salud de Diario de Navarra

# La prevención de la obesidad tiene que comenzar en el embarazo

**La doctora Vaz de Almeida destaca que la obesidad se debe tratar toda la vida porque es una enfermedad crónica**

**M.J.E.**  
Pamplona

"Unos kilos de más hoy son algunos años menos en el futuro". Con esta elocuente frase la doctora María Daniel Vaz de Almeida quiso ilustrar ayer la importancia de prevenir la obesidad para evitar importantes problemas de salud. La experta, presidenta de la Sociedad Portuguesa de Nutrición y decana de la facultad de Nutrición de Oporto, participó en el Aula de Salud de Diario de Navarra y el CIMA de la Universidad de Navarra con motivo del Día Nacional de la Nutrición.

Vaz de Almeida alertó sobre el

aumento de la obesidad infantil, que ya alcanza al 58% de los menores de dos años en países como Portugal. "Es un fenómeno reciente, una explosión", dijo. Y añadió que impactará en la salud de las nuevas generaciones.

A su juicio, la obesidad es una enfermedad crónica que no tiene cura. "Necesita tratarse toda la vida como la hipertensión o la diabetes", explicó. "Si el tratamiento se interrumpe, vuelve a manifestarse", añadió. De ahí la importancia de la educación en nutrición y, al mismo tiempo, de adquirir hábitos saludables. Según la especialista, cuando el balance energético es positivo (la ingesta es mayor que el gasto) se genera más grasa. "Unas 150 calorías al día por encima de las necesidades supone un aumento de cuatro kilos al año". Y recordó que una manzana aporta 87 calorías frente a la bollería, que supera 270.

La experta apostó por la pre-



María Daniel Vaz de Almeida, decana de Nutrición en Oporto. JAVIER SESMA

vensión. "Difícil pero posible", dijo. Además, insistió en que debe comenzar durante el embarazo ya que no es recomendable que la madre suba mucho de peso. El control de la diabetes gestacional

y de la dieta son esenciales para lograrlo. "Prevenir el exceso de adipositos (células que almacenan grasa) en el niño puede ser crucial en el control de la obesidad", añadió. Y explicó que en los primeros

## Premio Alimentación y Salud

La doctora María Daniel Vaz de Almeida, decana de la facultad de Nutrición de Oporto, recibió ayer el premio 'Alimentación y Salud' que otorga anualmente la Universidad de Navarra. El galardón se concede a investigadores y académicos, tanto nacionales como internacionales, que han destacado por sus investigaciones en el campo de la alimentación y la salud. Ayer, la decana de la facultad de Farmacia, Adela López de Ceráin, y el catedrático, Alfredo Martínez, entregaron el premio a Vaz de Almeida.

años de vida estas células se multiplican en mayor número si el niño come mucho. Precisamente estas son una de las causas del fenómeno de los 'superbebés', niños que nacen con pesos de 6 ó 7 kilos o aquellos que alcanzan peso elevado siendo bebés. Cada vez son más frecuentes en países desarrollados, dijo. "Están enfermos y eso va a impactar en su calidad de vida".

## "Las acciones sobre nutrición no deben ser aisladas"

Un centenar de personas acudieron ayer al CIMA de la Universidad de Navarra para escuchar a la doctora María Daniel Vaz de Almeida. Al terminar su charla respondió a las preguntas de los asistentes.

**¿Qué estrategias se están desarrollando en Portugal para prevenir la obesidad?**

Hace falta una política de nutrición central, respondió la especialista. Y añadió que en España el panorama es similar. "Se ha hecho mucho esfuerzo para prevenir pero con escaso éxito", añadió. El problema es que las intervenciones no están coordinadas. "El Gobierno no puede decir que quiere reducir la obesidad y bajar las horas de actividad física en el colegio", añadió. Por eso, abogó por coordinar la actividad entre Atención Primaria, colegios y familias.

**¿Hay que educar a los padres?**

Vaz de Almeida consideró importante pero difícil trabajar en la educación de los padres para prevenir la obesidad infantil. "Los ciudadanos hablan de nutrientes, de colesterol, de enfermedades pero no saben ponerlo en práctica. La clave es cómo elegir los alimentos", dijo. "Hay un divorcio entre lo que dicen los profesionales y las actuaciones del día a día: cómo planear un menú saludable".

**¿Por qué hay más obesidad en los países mediterráneos?**

Italia, Grecia, España y Portugal tienen índices de obesidad más altos que en el norte de Europa. "Ha sido un fenómeno reciente, de los últimos 20 años", dijo la experta. Según explicó, los cambios sociales en estos países han sido muy rápidos y se ha incrementado la disponibilidad de



Público asistente al Aula de Salud de Diario de Navarra ayer, en el CIMA de la Universidad de Navarra. JAVIER SESMA

alimentos así como de aquellos que son muy energéticos. Países como Finlandia, Noruega o Suecia llevan desde los años 50 identificando factores de riesgo y estudiando cómo modificar la oferta de alimentos a través de la legislación, por ejemplo. "Aquí estamos en otra fase".

**¿Influye la regularidad en las comidas?**

La especialista indicó que en las sociedades urbanizadas se ha producido una desregulación en los patrones de la comida que contribuye a una mayor ingestión, por lo tanto, no es positivo. Costumbres como no desayunar o no

tener un horario fijo para comer son algunos de los cambios que influyen, añadió.

**¿Se puede prevenir la obesidad en el recién nacido?**

Sí, dijo. Hay que controlar el sobrepeso de la madre en el embarazo e incluso antes, respondió.