



«Si no cambiamos de hábitos, nuestros hijos vivirán menos»

Javier Aranceta, director del estudio Eroski sobre hábitos alimentarios, alerta contra la obesidad y el sedentarismo como principales enemigos de la salud

■ ROSA CANCHO

VITORIA. «La obesidad y el sedentarismo son los mayores factores de riesgo para vivir peor. Se calcula que si no cambiamos de hábitos, para 2015 todos tendremos sobrepeso en Europa y que esos niños, nuestros hijos, por vez primera van a vivir menos que sus padres». Esta no es una visión apocalíptica de la vida, es una amenaza real a la que el doctor Javier Aranceta quiere plantar cara. Este especialista en Medicina y Nutrición dirige uno de los mayores estudios sobre hábitos alimentarios de los españoles que se ha hecho jamás. De la mano de la Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski, su equipo va a hacer un seguimiento durante un año de lo que comen, beben y andan o corren los españoles. Van a entrevistar a 6.800 personas de todas las edades, condiciones socioeconómicas y nacionalidades que viven en todas las autonomías.

El estudio empezó a realizarse en mayo y la recopilación de datoscluirá en la primavera de 2015. Ya hay algunas conclusiones y Aranceta las presentó ayer en el Artium, en el marco del IV Encuentro Escuela de Alimentación Fundación Eroski celebrado en Vitoria con motivo de la capitalidad gastronómica. La primera oleada de 1.700 encuestas se centró en problemas de salud prevalentes. Como era de esperar, la hipertensión y la hipercolesterolemia, la diabetes y los problemas cardíacos conviven con buena parte de los mayores de 65 años. A todos ellos sus médicos de cabecera o especialistas les han dado indicaciones para que cambien su dieta y hagan ejercicio. Sólo un 10,9% afirma que ha hecho caso y ha reducido la ingesta de alcohol, el tamaño de las raciones o la sal en su día a día



Javier Aranceta ayer en el Artium. ■ JESÚS ANDRADE

al tiempo que ha incrementado su actividad. «Tenemos que andar 10.000 pasos todos los días y no hacemos la mitad», indicó Aranceta.

A su juicio, la dieta de los vascos es una de las mejores «llena de colores y de combinaciones» y eso se refleja en las tasas de prevalencia de enfermedades como las cardiovasculares, menores aquí que en otras latitudes. Pero eso no impide que también el sobrepeso aceche por estos lares. Casi el 37% de la población adulta está entrada en carnes y un 17% es incluso obesa. Ya hay un 18,3% de niños con problemas de sobrepeso y otro 15,2% con obesidad.

Con la televisión

¿Por qué? Hay factores socioeconómicos –comer alimentos frescos es más caro que ingerir precocinados– pero también problemas de educación nutricional. Cuestiones como la de cómo comemos, si lo hacemos en compañía o solos, rápido o de forma reposada van a ayudar a ese sobrepeso. Así esta encuesta constata que cada vez se dedica menos tiempo a comer. La mitad de los encuestados desayuna en menos de 10 minutos y de manera incompleta. Un 27% se ventila la comida principal en

menos de 20 minutos y otro 38% asegura que devora su cena en este tiempo récord. «En los comedores escolares están siete minutos o diez en la mesa y luego se llevan el polvorón o lo que les pongan de postre al recreo. Los niños tienen que estar en la mesa 30 minutos para masticar bien y para socializarse», indicó Aranceta.

Otro gran mal de los tiempos que corren. «Se están perdiendo las comidas en familia y es muy importante recuperar eso», indicó. En este sentido, lamentó que haya televisores en las cocinas y que muchos adolescentes pongan el móvil bajo la mesa y estén pendientes de él.

Comer cinco veces durante la jornada y procurar que cada día se ingieren frutas, verduras y hortalizas así como pan o cereales y lácteos es ya un clásico de las recomendaciones médicas. Pero ha de acompañarse con ejercicio físico diario. Tan simple como caminar o subir escaleras. Aranceta cree que una vez librada la gran batalla contra el alcohol y el tabaco el siguiente gran enemigo de la salud a batir es el sedentarismo. «Es en sí un problema. Pero ya hay experiencias para prescribir ejercicio físico de una manera individualizada, como un medicamento», reveló.