



LA DIETA MEDITERRÁNEA DECAE

La obesidad va camino de epidemia, puesto que ya afecta al 19% de la población, y sumadas las personas que sufren sobrepeso, aumenta a más del 50% • Los especialistas de Endocrinología se muestran «preocupados»

TERESA ROLDÁN / ALBACETE

La dieta mediterránea es algo de lo que todo el mundo habla pero que cada vez se cumple menos. Y eso que la evidencia científica muestra los beneficios de esta forma de alimentación, como expuso ayer el jefe del servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete, el doctor Francisco Botella, que achacó este abandono cada vez mayor de la dieta saludable a la presión que ejerce sobre los consumidores la industria alimentaria, con campañas de marketing muy potentes.

La alternativa a la dieta mediterránea que funciona por regla general en España es más perjudicial para la salud, y contribuye, según el doctor Botella, a incrementar la epidemia de la obesidad. Algo que preocupa y mucho a los especialistas en Endocrinología que ven que el mensaje de la dieta sana y saludable no cala en la población y, por ello, sigue aumentando la cifra de obesos y predomina la comida basura.

Buena prueba de ello es que uno de cada cuatro pacientes nuevos que acuden a las consultas de Endocrinología del Área Integrada de Albacete es diagnosticado de obesidad, es decir, un millar de personas debutan todos los años con este problema de salud, de una cifra nuevos pacientes que ronda los 4.000.

No obstante, en opinión del doctor Francisco Botella, la proporción es más elevada si se suman los casos de sobrepeso, dado que «en esta situación se encuentra más de la mitad de la población adulta, que bien padece sobrepeso u obesidad».

De todas formas, el jefe del servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete señaló que «sólo casos de obesidad los porcentajes de población afectada en los que nos movemos se sitúan entre el 17 y el 19%, en función de los grupos de edad, con lo cual las cifras son tremendas y preocupantes». Otras estadísticas nacionales hablan de



El jefe del servicio de Endocrinología charla con una paciente en su consulta del CHUA. / JOSÉ MIGUEL ESPARCIA

una prevalencia de la obesidad en España de un 26%, así como del 16% en el caso de la diabetes. Una epidemia la de ambas patologías, que se debe, según todos los expertos a los cambios en los hábitos

de vida y en la alimentación de los españoles. Ambos factores, unidos a la falta de ejercicio físico, contribuyen de forma directa a esta epidemia del siglo XXI. De ahí que se recomiende la dieta medi-

terránea como factor de prevención de ambas.

El problema reside en que hoy en día comer más sano implica realizar un gasto mayor que comer mal que es más barato.

UN TRATAMIENTO DE POR VIDA

T.R. / ALBACETE

Dieta y ejercicio es la única receta válida y efectiva para las personas con obesidad y sobrepeso, lo demás son tonterías y está llamado al fracaso.

Según el jefe del servicio de Endocrinología del Área Integrada de Albacete, Francisco Botella, si las personas que son obesas quieren obtener resultados a largo plazo y mejorar su salud deben saber que el único tratamien-

to eficaz es cambiar los hábitos de vida, lo cual incluye llevar una dieta saludable de por vida, y hacer ejercicio físico de forma regular. Lo contrario a estas pautas no será duradero y por tanto el paciente fracasará en su intento de perder peso.

A diferencia de otras patologías que requieren de la ingesta de fármacos o de tratamientos muy agresivos o incluso de cirugía, el mejor remedio para com-

batir la obesidad es la constancia en los hábitos alimenticios sanos y su combinación con el deporte. De todas formas, existe un fármaco, que se aplica en las consultas de Endocrinología del CHUA, pero en casos muy concretos, consistente en la absorción de un 30% de la grasa que ingiere el paciente (grasa que por otro lado no debería haber comido). También en fase de experimental están otros medicamentos.

LAS CIFRAS

1.000

PACIENTES. Es la cifra aproximada de nuevos pacientes que debutan con obesidad en las consultas de Endocrinología del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete todos los años, porque uno de cada cuatro de los 4.000 nuevos pacientes atendidos al año presenta obesidad.

50%

PREVALENCIA. Si se suman los casos de personas que presentan sobrepeso con los que tienen obesidad el porcentaje de población adulta afectada por este problema supera el 50%, lo que unido a otras enfermedades crónicas, se ha convertido en la gran epidemia del siglo XXI. Solo en el caso de la obesidad la prevalencia supera el 19%, aunque varía según el grupo de edad.

Por ello, el jefe del servicio de Endocrinología del CHUA abogó por una mayor implicación por parte de los gobernantes a la hora de que arbitren medidas que favorezcan y premien la comercialización de productos sanos y beneficiosos para la salud, en detrimento de los que son perjudiciales que los deberían gravar fiscalmente. También pidió un cambio de mentalidad en las empresas de alimentación y en las máquinas expendedoras de comida, como ya ocurre en algunos países europeos, para que apuesten por productos de la dieta saludable como fruta en lugar de por los que llevan grasas saturadas y azúcares.

Además, el doctor Francisco Botella advirtió de los riesgos que tiene el aumento de la obesidad, como el hecho de que esté contribuyendo a reducir la esperanza de vida, de tal forma que un niño que nazca ahora tendrá una vida más corta que el que nació hace 20 años.