



Los especialistas alertan del aumento de obesidad infantil y juvenil en las últimas décadas

■ El servicio de Nutrición del hospital apuesta por adquirir hábitos de alimentación saludables Páginas 3 a 5



El sobrepeso no cree en los milagros



Una alimentación saludable debe incluir varias raciones diarias de frutas y verduras.

REPORTAJE GRÁFICO: ALMEIDA

OLGA PRIETO
 SALAMANCA

Si por milagro se entiende un suceso “inexplicable o maravilloso que se atribuye a intervención divina”, sería necesario preguntarle *al de arriba* cuál es el secreto para que las dietas de la patata, la piña, la alcachofa, la disociada o la de los puntos logran cada año sobre todo por estas fechas que miles de ciudadanos sigan fervorosamente sus dictados con la esperanza de quitarse de un plumazo los kilos que les sobran. Y con la promesa de lograrlo, además, sin apenas esfuerzo. Llega el calor y

las propuestas se cuentan por decenas, a pesar de que a los especialistas se les seca la boca advirtiendo de sus riesgos. Cuando atienden a ellos, sin embargo, muchos seguidores de estos prodigiosos menús se quedan con el que más suele preocuparles, el consabido *efecto rebote*, que hace que al abandonar la dieta los kilos regresen reforzados, también de forma casi *milagrosa*, hasta superar con creces los perdidos.

A pesar de todo, el también conocido como *efecto yo-yo* no es el principal peligro de los hábitos dietéticos inadecuados que animan a

adoptar revistas femeninas de gran tirada nacional y páginas web, y que se transmiten sin descanso a través de fotocopias o *mails* en cadena, según advierte un estudio publicado por *consumer.es*.

Menús deficitarios

En él, una asociación de dietistas y nutricionistas española ha evaluado 36 *dietas milagro*, concluyendo que todas ellas, en mayor o menor medida, “son deficitarias de algún nutriente esencial y pueden acarrear problemas de salud si se utilizan de forma continuada”, además de que no son

útiles para reducir peso de forma sana y duradera.

Como explica la doctora María Teresa Mories, del servicio de Endocrinología y Nutrición del complejo hospitalario salmantino, “si comenzamos un tratamiento para bajar peso con una dieta desequilibrada, además de los riesgos que muchas veces suponen para nuestra salud, sobre todo si se hacen sin control médico, incumplimos de entrada la premisa fundamental: adquirir unos buenos hábitos de alimentación para mantener la pérdida de peso y, lo que es más importante, lograr efectos

beneficiosos para nuestra salud a medio y largo plazo”.

A este respecto, la especialista reconoce que hay muchas dietas “circulando boca a boca, por Internet, e incluso en clínicas o centros que se dedican al tratamiento de la obesidad”, pero advierte de que, aunque con ellas se pueden reducir los kilos a corto plazo, “si nos planteamos una eficacia a largo plazo, seguridad y beneficios sobre la salud, solo lo conseguiremos si cambiamos nuestros hábitos de vida hacia una alimentación equilibrada”.

(Pasa a la página siguiente)



LA COMPRA Estudio de Mercasa

En 2009, cada castellano y leonés consumió 177 huevos, 36,5 kilos de pescado, 101 litros de leche, 39 litros de agua y 12 de cerveza

Solo una alimentación equilibrada permite perder kilos de una forma sana y duradera • Los especialistas alertan sobre el sobrepeso infantil, que podría superar el 30%

(Viene de la página anterior)

Sobre esto, la doctora Mories indica que cuando se plantea un tratamiento dietético en una persona con sobrepeso u obesidad, "buscamos inicialmente que baje peso sin riesgos para su salud pero, a la vez, que aprenda esos hábitos de vida saludable, para que sea capaz de mantener el peso perdido a largo plazo".

Pero, ¿comemos bien los ciudadanos? La respuesta no es sencilla. Algunas investigaciones realizadas en los últimos años sobre sectores concretos indican que los derroteros se dirigen hacia el *no* en algunos colectivos, como los universitarios o los niños. En el primer caso, un estudio desarrollado por la Universidad Complutense reflejaba que la insatisfacción por su imagen corporal, las dietas poco saludables y otras conductas dirigidas a perder peso están muy presentes entre estos jóvenes. Respecto a los niños, un trabajo de 2003 avalado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria indicaba que un 4% de los menores españoles tenía unos hábitos alimentarios muy malos y que un 55% presentaba un nivel nutricional regular. Entre otras cosas, porque no se da la importancia necesaria a verduras, legumbres, frutas y cereales, al tiempo que crece la presencia en la mesa de dulces, grasas y bollería industrial.

Menos platos preparados

En este sentido, los últimos datos expuestos por la empresa pública Mercasa sobre el consumo de los castellanos y leoneses en alimentación ofrecen algunos datos de por dónde van los tiros en nuestra Comunidad en lo que a comida se refiere. En 2009, la región registró un gasto *per cápita* en alimentación de 1.619 euros, un 14% más que la media nacional, un presupuesto que se gastó sobre todo en carne (26,9%), pescado (15,1%), frutas frescas (9,6%), pan (7,2%), hortalizas (6,5%), derivados lácteos (6,3%) y leche (4,4%).

Además, si se compara con el comportamiento medio del país, los consumidores de Castilla y León gastan un 33% más en carne, un 27% más en pescado y leche y un 26% más en aceite, mientras que, por el contrario, llenan su carrito de la compra con menos agua mineral (-31,4%), zumo y néctar (-26,4%), patatas (-25,8%) y platos preparados, en los que también gastan un 25,8% menos. Para la doctora María Teresa Mories, de todas estas cifras "llaman la atención dos detalles", uno positivo, "el menor consumo de platos preparados con respecto a otras zonas españolas", y otro negativo, relacionado con el

gasto en hortalizas frescas -un 6,5% de su cesta de la compra-, que sería, incluso, "inferior al del pan".

Pese a todo, el mismo análisis establece una comparativa de la adquisición de productos concretos por parte de los consumidores de la Comunidad en relación a la media nacional. En ella, se revela que en la región se compran de más 33 kilos de fruta, 13 kilos de pan y 11 kilos de hortalizas, pero también 6 kilos de carne de cerdo, 6 de pescado y 3 litros de aceite de oliva. Por el contrario, registramos un consumo inferior al conjunto del país en los siguientes artículos: agua mineral (12 litros menos), patatas (5 kilos), derivados lácteos (3 kilos), arroz, queso y yogur, con un kilo menos cada producto.

Más menores obesos

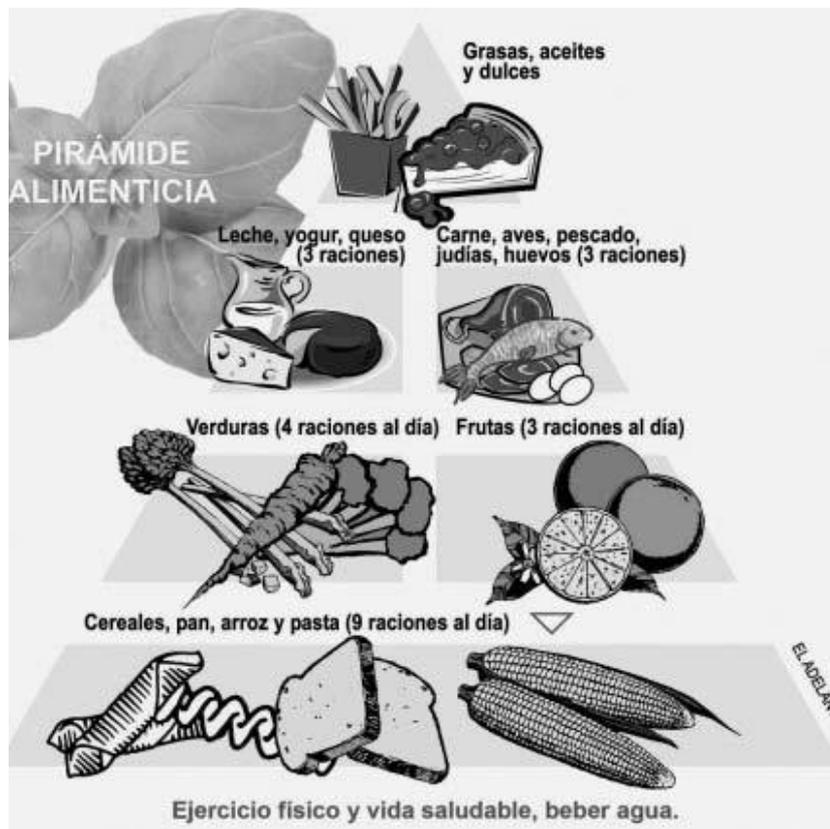
El balance se inclina de forma favorable a los castellanos y leoneses en lo que se refiere a la fruta y las hortalizas, aunque eso no oculta el hecho de que, en 2009, cada ciudadano consumiera 67,2 kilos de carne -casi los mismos que de hortalizas y la mitad que los de pescado-, además de 8,6 kilos de platos preparados y casi 36 litros de bebidas refrescantes y gaseosas, justo los grupos que se encuentran en la cúspide de la pirámide alimenticia, que indica los productos que se deben ingerir solo de forma ocasional.

Darle la vuelta al triángulo supone poner *patas arriba* el equilibrio nutricional y arriesgar la salud, sobre todo si los consumidores son menores, como alerta la especialista del Hospital Universitario. "El notable incremento de sobrepeso y obesidad en nuestros niños y adolescentes en las últimas décadas es preocupante. Tenemos una de las tasas de exceso de peso infantil más altas de Europa", señala.

De hecho, la doctora Mories recuerda que el Estudio *enKid*, realizado en el año 2000, ponía de manifiesto que un 27,5% de los niños y jóvenes de entre 2 y 24 años de la zona centro -donde se ubica la Comunidad- sufría sobrepeso u obesidad. Once años después, las perspectivas no son esperanzadoras. "La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición está desarrollando un estudio con 7.500 niños españoles de entre 6 y 10 años, cuyos resultados se conocerán en otoño, pero probablemente revelará una prevalencia de exceso de peso superior al 30%", avanza la especialista, que avisa: "La obesidad en esta etapa de la vida, además de los problemas de salud que puede ocasionar en el niño, supone también un incremento muy significativo del riesgo de que se convierta en un adulto obeso". ■



Imagen de un menú servido en un comedor escolar de la provincia.



ENTREVISTA **MARÍA TERESA MORIES** | Médico del servicio de Endocrinología y Nutrición del hospital

La especialista, profesora asociada de la Facultad de Medicina, recuerda que la alimentación puede ser incorrecta "por exceso y por defecto", y subraya la necesidad de educar a la población infantil en unos hábitos adecuados

“Es posible comer sano fuera de casa si sabemos resistirnos a ciertos platos”

D. PRIETO
SALAMANCA

PREGUNTA - ¿Por qué aumenta la incidencia del sobrepeso y la obesidad en una sociedad conocedora de sus riesgos?

RESPUESTA - Esta tendencia está en relación con los hábitos de vida, en una sociedad con abundancia de alimentos y baja actividad física. Es lo que se denomina ambiente *obesogénico*.

P - ¿Perciben en el servicio de Endocrinología y Nutrición un aumento de este tipo de casos?

R - Sí, no solo en el número de consultas por este motivo, sino en la alta incidencia de sobrepeso y obesidad en pacientes que consultan por otras patologías, como puede ser la diabetes mellitus.

P - ¿Qué problemas de salud están relacionados con una alimentación incorrecta?

R - Son múltiples. Por un lado, una sobrealimentación -con un exceso de ingesta de calorías- conduce al sobrepeso y a la obesidad, y también a una serie de problemas asociados y secundarios, como mayor riesgo de diabetes, hipertensión arterial, elevación de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, osteoarticulares, etcétera. Pero la alimentación también puede ser incorrecta por defecto, por una excesiva restricción de calorías, en el afán de tener una silueta excesivamente delgada. Esto puede derivar en un trastorno del comportamiento alimentario, como es la anorexia nerviosa, con todas sus implicaciones psicológicas y nutricionales. En otros casos hay defectos cualitativos, como un exceso de consumo de grasas saturadas o de azúcares refinados, o un bajo consumo de frutas y verduras, que no se traducen obligatoriamente en alteraciones del peso corporal, pero que conllevan un mayor riesgo de elevación de los niveles de grasas en sangre y de enfermedades cardiovasculares. En personas que siguen dietas desequilibradas puede haber, además, déficit de vitaminas, minerales, proteínas, etcétera.

P - ¿Cuáles son las pautas principales para disfrutar de una alimentación saludable?

R - La alimentación debe ser equilibrada, incluyendo alimentos de todos los grupos, con cantidades o raciones que se adap-



La doctora María Teresa Mories, médico adjunto del Servicio de Endocrinología y Nutrición.

ALMEIDA

ten a nuestro gasto de energía diario, según seamos hombre o mujer, según nuestra actividad física, etcétera. Además, se debe repartir la comida en cuatro o cinco ingestas a lo largo del día; moderar el consumo de grasas saturadas y azúcares simples, evitando alimentos precocinados, bollería, refrescos azucarados...; consumir diariamente cereales (pan, pasta, arroz, patatas...), lácteos semidesnatados; al menos tres piezas de fruta; un plato de verduras u hortalizas, una ración de proteínas de origen animal, preferiblemente en forma de carnes magras o pescado; utilizar aceite de oliva y, si no tenemos problemas de sobrepeso, un puñado de frutos secos (almendras, avellanas, nueces). También es importante consumir pescado al menos dos veces por semana y legumbres por lo menos una vez cada semana; limitar la yema de huevo a dos semanales; moderar el consumo de sal; limitar el alcohol a una copa de vino o una cerveza por día en el caso de las mujeres y a dos en el de

los varones y, muy importante, no olvidarnos de hacer ejercicio de forma regular, a ser posible una hora diaria.

P - ¿Se puede perder peso sin pasar hambre?

R - Se puede perder peso sin pasar *hambre*, pero sí que hay que reducir o renunciar al consumo de cierto tipo de alimentos o formas de elaboración culinaria que pueden ser muy agradables al pala-

“Hay formas de elaboración muy agradables al paladar, pero de alto contenido calórico”

dar, pero que tienen un alto contenido calórico.

P - ¿Es fácil comer sano fuera de casa?

R - No siempre es fácil, pero es posible, si sabemos *resistirnos* a ciertos platos y optamos por aquellos que, por sus ingredientes y forma de elaboración, se aproximan más a las recomendaciones

de que antes hablábamos para una alimentación saludable.

P - ¿Qué opina de la decisión de retirar los productos de alto contenido calórico de los centros escolares?

R - Me parece bien, aunque es solo una medida más en la lucha contra la obesidad infantil. Tenemos que educar a nuestros hijos para que adquieran buenos hábitos de alimentación y de ejercicio, y esto debe hacerse tanto en el ámbito de la familia como de la escuela.

P - ¿Qué tipo de consultas atienden los profesionales del servicio de Endocrinología y Nutrición del hospital?

R - En nuestras consultas atendemos diferentes patologías endocrinológicas, metabólicas y nutricionales: diabetes mellitus, patología tiroidea, obesidad, alteraciones de los lípidos, trastornos del comportamiento alimentario, alteraciones nutricionales secundarias a enfermedades tumorales, neurológicas...; infertilidad masculina y una amplia serie de enfermedades secundarias a trastornos del funcionamiento de las glándulas endocrinas. ■

ACTIVIDAD ESPECIALIZADA

El servicio atiende cada semana unas 600 consultas

El servicio de Endocrinología y Nutrición del hospital atiende cada semana en sus consultas externas a una media de 600 pacientes con enfermedades endocrino-metabólicas -entre nuevos y en revisión-, además de hacerse cargo de los hospitalizados a su cargo. Los principales motivos de consulta son la diabetes y la patología tiroidea, seguidos de la obesidad, como explica la doctora Mories. De ellos, "unos 40 pacientes con patología nutricional especialmente grave -obesidades mórbidas y severas, desnutrición, problemas de alimentación y nutricionales secundarios a disfagia, etc.-, son atendidos en las consultas específicas de Nutrición y de la unidad de Disfagia". Además, a la semana se presta asistencia a unas 20 o 25 personas en las consultas de la unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria, a las que se suman los afectados ingresados en el hospital de día de este equipo especializado.

