



Entrevista Javier Salvador

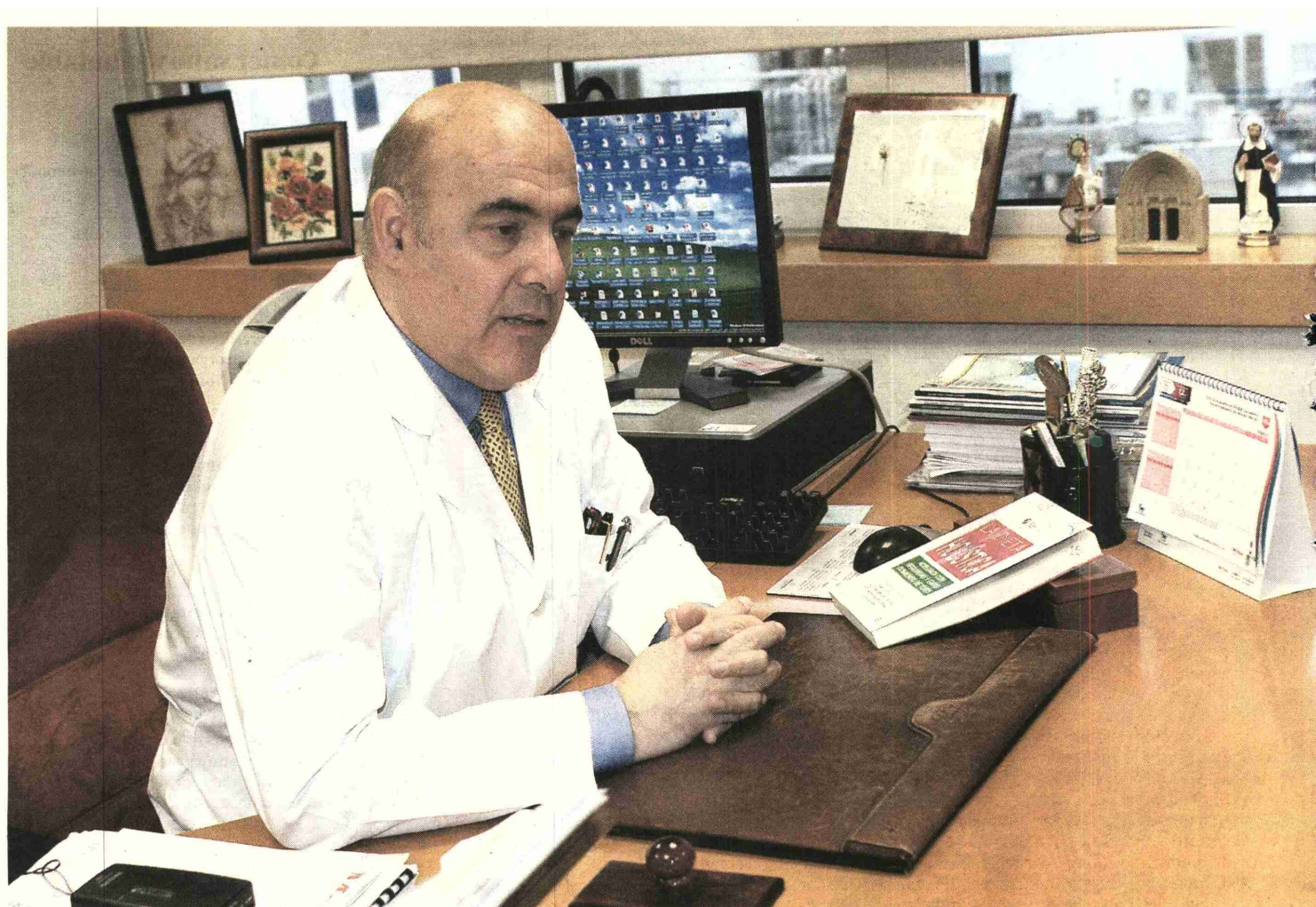
Presidente de la Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición (SEEN)

«Somos muchos los agentes
implicados para reforzar la
cultura de comer sano»

El presidente de la
SEEN advierte que
hay un aumento
significativo en
la prevalencia de
la obesidad en la
infancia, adolescen-
cia y edad adulta, en la que hemos
alcanzado una tasa del 23%. «Hace
falta el esfuerzo de todos para aco-
meter las enfermedades derivadas
de malos hábitos alimenticios».

[10 -11]





«Las prisas, las modas, y a veces los precios de los alimentos, pueden influir en hábitos alimenticios inadecuados», apunta el presidente de la SEEN

PABLO OJER

JAVIER SALVADOR

PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN (SEEN)

«La alimentación saludable debe ser una prioridad en nuestra vida»

Los padres y el entorno familiar tienen un papel esencial para establecer buenos hábitos, como la importancia del desayuno, asegura Javier Salvador

POR LAURA PERAITA

No hay la menor duda. Tal y como han demostrado diversos estudios científicos, la dieta mediterránea ha dejado patente sus efectos beneficiosos en múltiples vertientes de la salud. Los españoles tenemos un fácil acceso al consumo de ese tipo de alimentos —verduras, legumbres, horti-

zas, frutas, pescados, aceite de oliva...—, que facilitan un perfil cardiovascular favorable y ayudan a combatir enfermedades metabólicas como la diabetes y la obesidad.

—Si gozamos de los beneficios de esta dieta, ¿por qué comemos tan mal?

—El entorno en que nos movemos promueve una alimentación con excesivo contenido de grasas saturadas, carnes rojas o comida

basura que genera efectos opuestos, facilitando la aparición de obesidad abdominal, resistencia a la insulina, dislipemia y diabetes. Diferentes factores como la prisa, las modas, y a veces los precios, pueden influir en tener hábitos alimenticios inadecuados. —¿Cómo se puede reforzar una mayor cultura de «comer sano»?

—La educación nutricional es esencial para que seamos conscientes de la importancia de unos hábitos de alimentación y vida saludables y así prevenir enfermedades que tienen un gran impacto sobre la calidad, expectativa de vida y el gasto sanitario. Son muchos los agentes implicados en este proceso: desde el propio individuo hasta el entorno familiar, educativo, empresarial, administración, industria alimentaria, sector sanitario, agentes sociales y medios de comunicación. Solo con el esfuerzo de

«Reconducir los hábitos alimenticios de un niño exige paciencia y dedicación de los padres»

—¿Qué reglas básicas recomiendan desde la SEEN para que los padres den una alimentación sana a sus hijos?

—La alimentación en la infancia y la adolescencia debe cubrir distintas necesidades como el crecimiento y la actividad física. La dieta debe ser calóricamente suficiente y cualitativamente variada para incluir los aportes vitamínicos y minerales necesarios para un periodo de mayor exigencia nutricional. Recomendamos seguir la regla de «5 al día», que indica el número de raciones de frutas y verduras que un niño debe ingerir. Debe tenerse cuidado con los alimentos ricos en grasas

en general, y las de origen animal en particular, pues dado su poder calórico pueden ser responsables de balances energéticos positivos que favorezcan o perpetúen la obesidad. Se recomiendan cinco tomas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Debe huirse de la toma de alimentos a deshoras, especialmente bollería, dulces, chucherías y otros con alto contenido en carbohidratos de absorción rápida. Tampoco hay que olvidar que los refrescos azucarados aportan calorías superfluas y restan ingesta de otros alimentos más interesantes. Reconducir los hábitos alimenticios de un niño exige paciencia y dedi-

cación por parte de los padres, más que actitudes drásticas que llevan en muchas ocasiones al rechazo. Un entorno familiar agradable y con unos hábitos de vida saludables facilita que el niño integre esas costumbres en su estilo de vida. Disponer del tiempo suficiente y ordenar el plan de vida diario para organizar la toma de alimentos con el tiempo suficiente es esencial. La salud, y por tanto la alimentación, debe ocupar un lugar prioritario en nuestra escala de preferencias.



todos será posible acometer enfermedades derivadas de la combinación de sedentarismo con hábitos alimenticios inadecuados, como la obesidad o la diabetes tipo 2.

—La obesidad infantil es considerada como la epidemia del siglo XXI, ¿cómo evitarla?

—Sus causas son diversas: desde el estado nutricional de la madre a factores genéticos, nutricionales, de poca actividad física, o de índole hormonal. El orden, mantener las tomas correctas a lo largo del día, es esencial. La educación familiar es vital. Es necesario que en casa y en los colegios sean conscientes de lo que es una alimentación saludable, y qué significa ingerir dulces o alimentos ricos en grasas. Combatir el sedentarismo también es crucial, ya que es el elemento más relacionado con la prevalencia de obesidad infantil. Es esencial limitar el uso de ordenadores, videoconsolas y televisión, y promover el ejercicio físico.

—¿Se pueden prevenir los trastornos alimentarios en los adolescentes?

—La estabilidad emocional en el seno familiar y el ámbito personal, así como el orden en la alimentación son elementos clave para un estilo de vida saludable y prevenir trastornos como la anorexia y la bulimia. Realizar una labor educativa tanto en la familia como en el colegio relativizando el impacto de algunos estereotipos de la moda y establecer la prioridad de la salud física y

mental, ayuda a prevenir estas alteraciones. Los padres también tienen que potenciar la autoestima de los hijos basándose en criterios de desarrollo físico y mental equilibrado. La reflexión compartida entre padres e hijos es muy conveniente, huyendo de posiciones impositivas que pueden alejarle de actitudes saludables. Muchas veces las alteraciones en el comportamiento alimentario son reflejo de problemas familiares más globales que conviene atender.

—¿Qué consecuencias tienen las prisas, el estrés y, por tanto, la comida rápida en la salud futura de las personas?

—Asistimos a un aumento muy llamativo en la prevalencia de obesidad tanto en la infancia, adolescencia y edad adulta, en la que hemos alcanzado una alarmante tasa de 23%. Hay estudios que indican que la obesidad infantil alcanza un 19%, cifra comparable a la de EE.UU. Esto hace que hoy presenciemos en niños y adolescentes alteraciones metabólicas, como la diabetes tipo 2, más propias de la edad adulta. La comida rápida, que favorece el desorden y la ingesta de alimentos de alta densidad energética, el sedentarismo y el estrés, que promueve la obesidad abdominal, ansiedad e insomnio, son causantes de la obesidad. Es necesario actuar contra ellos, lo que no es fácil en una sociedad con la estructura actual de competitividad exagerada y donde la salud no ocupa siempre un lugar preferente frente a otros objetivos.

—¿Por qué damos tan poca importancia al desayuno?

—Hasta un 15% de niños no desayuna, y un 30% lo hace de forma insuficiente. Una planificación inadecuada del tiempo, somnolencia tras haber dormido pocas horas por estar viendo televisión o, incluso, haciendo deberes hasta horas avanzadas son las principales causas. Los hábitos inadecuados adquiridos no son fáciles de revertir, pero es en estos detalles sobre los que se puede actuar para tener un plan saludable. El ejemplo de los padres y del entorno familiar es clave para conseguir estos objetivos. Se ha demostrado que no desayunar se asocia a mayor prevalencia de obesidad, en relación con picoteos o ingesta de alimentos no

aconsejables en otros momentos del día. El desayuno debe ser completo y contener una ración de fruta, otra de lácteos y otra de cereales.

—¿Por qué nos pasamos, sobre todo las mujeres, la vida a dieta?

—Las personas que presentan obesidad contemplan el tratamiento dietético como algo que les aparta de sus hábitos alimenticios cotidianos y, por tanto, lo consideran una dificultad que es necesario superar para llegar a un estado de salud o satisfacción personal. La obesidad es una enfermedad crónica y el tratamiento transitorio induce una mejoría limitada en el tiempo, pero no a largo plazo, lo que explica la tasa tan elevada de recuperación ponderal tras una pérdida inicial. La clave consiste en adoptar el hábito saludable de forma crónica. Es por ello que las dietas drásticas con grandes reducciones calóricas generan rápidas pérdidas de peso a expensas de masa magra y agua que se siguen de recuperaciones a veces a cifras superiores a las iniciales. La actividad física polariza la reducción ponderal al compartimento graso, que es el que debemos reducir lo más selectivamente posible, por lo que su papel es esencial para evitar la reganancia de peso. La mejor forma de garantizar el éxito a largo plazo es conseguir que la persona no tenga la sensación de que está en tratamiento. La individualización del tratamiento dietético es fundamental, teniendo en cuenta las circunstancias clínicas y personales de cada individuo.

—¿Cómo debe ser la alimentación para evitar o prevenir enfermedades degenerativas?

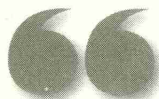
—La obesidad y sus complicaciones asociadas como diabetes, dislipemia, apnea del sueño y arteriosclerosis son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades degenerativas del sistema nervioso, como demencias o Parkinson. Una alimentación sana, como la mediterránea, junto a una actividad física aleja estas complicaciones.

19%

«Hay estudios que indican que la obesidad infantil alcanza un 19%»

15%

«Hasta un 15% de los niños no desayuna y un 30% lo hace de forma insuficiente»



«LA ESTABILIDAD EMOCIONAL EN EL SENO FAMILIAR ES CLAVE PARA PREVENIR TRASTORNOS COMO LA ANOREXIA O LA BULIMIA»

«LA MALA ALIMENTACIÓN NOS HACE TENER A NIÑOS Y JÓVENES CON ALTERACIONES METABÓLICAS PATRIMONIO DE LA EDAD ADULTA»