



«En la red se dicen muchas tonterías sobre la salud»

Juan Madrid Endocrinólogo y especialista en Nutrición

Estrena blog en laverdad.es para hablar de alimentación sana y buenos hábitos de vida

■ VÍCTOR RODRÍGUEZ

MURCIA. Aunque por ahora ha evitado convertirse «en un adicto» de las nuevas tecnologías, el doctor Juan Madrid (La Pinilla, 1953) es consciente de que intentar vivir y trabajar sin ellas resulta una pretensión imposible en los tiempos que corren. «Internet es necesario pero, ojo, puede ser peligroso», advierte el endocrinólogo y especialista en Nutrición del Hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia, quien acaba de estrenar en laverdad.es su propio blog, doctorjuanmadrid.com, elaborado con la ayuda de Inforges.

—Usted ha publicado ya quince libros sobre diabetes, colesterol, prevención del infarto, nutrición... Y ahora se lanza de cabeza a internet con un blog. ¿Qué le ha empujado a dar este paso?

—Hoy en día lo que no aparezca en internet no existe, o casi. Cuando uno saca un libro sabe que, en el mejor de los casos, lo van a leer cientos, quizás algunos miles de personas, pero la capacidad de divulgación que proporciona la red es ilimitada. Y en mi caso, que me considero un profesional al que le gusta divulgar los hábitos de vida

saludables, pues qué mejor que hacer uso de un medio de comunicación global como es internet. Además, podré compartir vídeos y enlaces a contenidos de interés.

—¿Cuáles van a ser las líneas maestras de su bitácora?

—Trataré de dar a conocer los fundamentos de la vida sana de una manera didáctica y amena, pero no exenta de rigor científico. La idea es que los usuarios vayan encontrando con regularidad —al menos dos veces por semana— artículos, vídeos, material multimedia y opiniones de expertos coordinados por mí, que ayudarán a quienes estén interesados en mejorar su salud y en comprender las causas y los tratamientos de diferentes patologías. También dedicaré una parte muy importante a la alimentación en general y a la relacionada con enfermedades tan habituales como la diabetes, la insuficiencia cardiaca, el colesterol... Y haré mucho hincapié en la nutrición infantil; para ello me voy a apoyar en mis dos sobrinos pequeños, Juanito y Mari Cruz, de 11 y 9 años, con quienes voy a grabar vídeos explicándoles las propiedades de los alimentos que más les benefician. De hecho, en el blog ya se puede ver uno sobre el consumo de leche.

—La tasa de obesidad de la población en general, y en particular la infantil, crece a un ritmo alar-

mante. ¿Qué hay que hacer para atajar esta peligrosa tendencia que traerá más diabéticos, más hipertensos, más infartados...?

—Los niños de ahora, al menos una gran mayoría, comen fatal. La tasa de obesidad infantil en España es ya tan alta como en Estados Unidos. Nada menos que el 15% de los críos son obesos y un 20% tiene sobrepeso. Estas cifras nos abocan a un drama: nuestros hijos pueden vivir menos años que nosotros. Por tanto, para atajar el problema se necesita concientizar a la población y muy especialmente a los padres. Una de las mejores herencias que podemos dejar a nuestros hijos es el hábito de alimentarse bien.

—¿Qué debe comer un niño?

—Pues lo que comíamos nosotros cuando éramos pequeños: ensalada, guisos, pan, fruta y leche. Así de simple.

—¿Considera fiable internet a la hora de encontrar buenos consejos sobre alimentación?

—Hay páginas web fidedignas, pero también puede uno encontrarse con sitios fraudulentos donde se dicen muchas tonterías. Mi recomendación es que el internauta entre en webs oficiales pertenecientes a sociedades científicas, a ministerios y a portales médicos de contrastado prestigio.

—Por la red circulan decenas de 'dietas milagro' que prometen la pérdida de muchos kilos en tiempo récord. ¿Qué precauciones se deben tomar?

—Cualquier dieta que prohíba taxativamente la ingesta de cualquier alimento, de entrada hay que desecharla. Tampoco hay que llevar a cabo regímenes que garantizan la pérdida de más un kilo a la semana. Ambas circunstancias van contra la fisiología del organismo humano. No hay una sola 'dieta milagro' que sea buena.



El doctor Juan Madrid posa con su iPad.

■ M. BUENO