



O.J.D.: 50858
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 1610 €

EL SEMANARIO DE

20 aniversario

DEL 22 AL 28 DE OCTUBRE DE 2012

ANO I. NÚMERO 2

FUERA DE CONSULTA

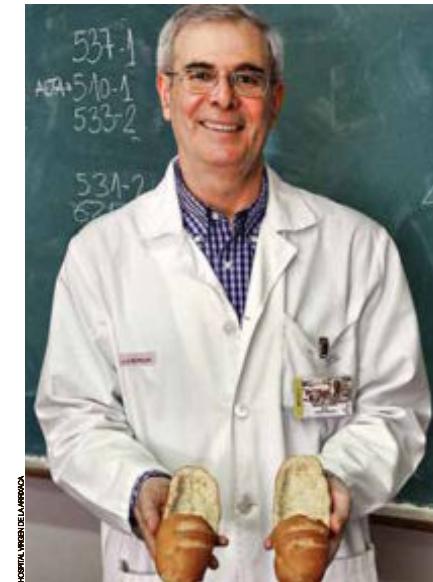
Convencido defensor de la dieta tradicional

Juan Madrid Conesa.
Endocrinólogo y nutricionista es un apasionado de la divulgación y fiel a las dietas tradicionales. Detesta los regímenes radicales y defiende que sólo hay que saber comer bien.

MURCIA
PILAR LAGURA
dmredaccion@diariomedico.com

La experiencia con algún docente que no se sabía explicar despertó en Juan Madrid el deseo de trasladar al gran público el conocimiento de las principales enfermedades partiendo del funcionamiento de un organismo sano. Endocrinólogo del Virgen de la Arrixaca de

Murcia, ha publicado una quincena de libros sobre diabetes, obesidad, colesterol, menopausia, nuevos alimentos y hasta las recetas de su madre. Cuenta las cosas con meridiana claridad tanto en sus visitas a colegios, como a la radio y a la televisión, donde habla de alimentación saludable. Detesta las dietas radicales y los regímenes para perso-



KOPIA INSTITUTO DE LA MADERA

“ Lo más importante al hablar de son las puntuaciones. Nunca se puede decir a un paciente que comer algo es bueno o malo. Hay precisar la cantidad y cuántas veces al día o por semana...”

“ Escribí un libro sobre las verdad de los alimentos que se anuncian en TV. Compré todos los productos que salieron durante 6 meses y analicé la información nutricional. La conclusión, nos engañan como a chinos”

nas con un ligero sobre peso. Simplemente les ayuda a comer bien.

PREGUNTA. -¿De dónde viene esa vocación divulgativa?

RESPUESTA. Cuando era MIR me di cuenta de que los enfermos de diabetes salían de la consulta con un tratamiento, pero sin comprender la enfermedad, sólo con la idea de que tendrían que pincharse. En los libros se

abordaba con frases ininteligibles, así que empecé a explicar de forma muy sencilla el funcionamiento del organismo.

P. Lleva 30 años hablando de cómo alimentarnos.

¿Qué no debe obviarse?

R. Lo más importante al hablar de nutrición son las puntuaciones. Nunca se puede decir a un paciente que comer algo es malo o bueno. Hay que precisar la cantidad, cuántas veces al día o por semana, etc...

P. ¿Existe la dieta ideal?

R. Una buena alimentación siempre es variada, aporta calorías suficientes para un peso correcto, mantiene la proporción adecuada entre hidratos de carbono, grasas y proteínas, y desde luego, vitaminas y antioxidantes con las frutas y verduras.

P. ¿Y llevado a la práctica?

R. No hay que calentarse la cabeza con las dietas. Una ensalada, un guiso, pan y fruta es lo más equilibrado. ¡Basta ya con la ensalada en el centro de la mesa! Tiene que servirse como primer plato para cada persona. Esto tiene la ventaja, además, de que en una familia donde hay gordos y flacos pueden comer lo mismo. Al que tiene sobrepeso se le servirá un plato más grande de ensalada y más pequeño de guiso; y a la inversa para los delgados.

P. ¿No resulta aburrido?

R. No, porque por ensalada entendemos cualquier mezcla de verduras y hortalizas. Los guisos deben incluir legumbres al menos dos veces por semana, pero también

otros platos, como un asado entrarían en esa categoría, y se puede tomar un día pasta y otro arroz. Las personas que nunca comen de cuchara cometan un gran error.

P. ¿Su plan no engorda?

R. En los años 60 comíamos así y había sólo un gordito por curso. La genética no ha cambiado tanto como para alcanzar las tasas actuales de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes.

P. ¿Y qué alimentos sobran?

R. La mantequilla, las margarinas, los patés, el foie, los helados, los dulces y los chocolates se deben tomar pocas veces al mes, y aquí entra otra vez la puntuación: una vez por semana alguno de ellos, no cada uno.

P. ¿Los niños comen lo que manda la tele?

R. Escribí un libro sobre la verdad de los alimentos anunciados en TV. Compré los productos que salieron durante seis meses y analicé las etiquetas de información nutricional de los siete grupos de alimentos.

P. ¿Y cuál fue la conclusión?

R. Que nos engañan como a chinos.

P. ¿Cómo cree que comen los médicos?

R. Sobre todo los más jóvenes se alimentan bastante mal y no reconocen el valor que tiene una alimentación adecuada.

DIARIOMEDICO.COM

Acceda a otras entrevistas de última página **«Fuera de Consulta»** en la página web de DM.