

LO ÚLTIMO salud

Escribe: A. SOTILLOS



Según la OMS, anualmente **3,2 millones de personas fallecen a consecuencia de problemas de salud derivados del sedentarismo**, especialmente la obesidad, que se considera una de las grandes epidemias del s.XXI. Además, hay que añadir que muchas personas siguen una dieta inadecuada. Así, al crecer la obesidad y reducirse el ejercicio, aumenta la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el síndrome metabólico (varios factores de riesgo en la misma persona que predisponen a sufrir enfermedades cardiovasculares o diabetes), una enfermedad reciente (de hace diez o quince años) y que cada vez se da más en personas más jóvenes.

OBESIDAD, PROBLEMA AL ALZA

Es la consecuencia más preocupante del sedentarismo, especialmente en el caso de los niños. “España es uno de los países con **mayor tasa de obesidad infantil** y, por ejemplo, en Estados Unidos ya se ha advertido que la actual generación de niños tendrá una esperanza de vida menor que la de sus padres, algo que me parece tremendo y no había ocurrido nunca”, explica la doctora **Pilar Riobó**, médico especialista en endocrinología y nutrición (doctorariobo.com). “Y en cuanto a los adultos, **las mujeres obesas no fumadoras tienen una esperanza de vida de 7 años menos y los hombres, de 6**. Y ahí no acaban los riesgos, porque también se asocia a mayor incidencia de cáncer, especialmente el de mama y de útero, y mayor riesgo cardiovascular. Lo más peligroso es la grasa abdominal, no las cartucheras que tanto nos preocupan a las mujeres”.

¿INGRESAS MÁS DE LO QUE GASTAS?

Ya sabemos que para prevenir la obesidad es fundamental el equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta. ¿Lo cumplimos?

“Yo siempre les digo a mis pacientes que los tres pilares

Preparada, lista ¡acción!

Nuestro objetivo es **combatir el sedentarismo**, la cuarta causa más importante de muerte en los países desarrollados por las consecuencias que produce en el organismo, y **apostar por una dieta saludable** y que evite la obesidad. Los expertos nos ayudan a conseguirlo.

Foto: ANTONI BERNAD

de la salud son la nutrición, la actividad física y el equilibrio emocional, y los tres están relacionados”, explica la doctora **María Teresa Barahona**, médico especialista en endocrinología y nutrición (mariateresabarahona.com). En el tema de la nutrición hay que desmitificar un poco, hay tres o cuatro cosas que hacer y otras tres o cuatro que no hay que hacer. A veces seguimos una dieta para adelgazar o bajar el colesterol, pero otras lo que buscamos es comer bien para estar sanos y mantenernos en nuestro peso. “Tenemos una gran suerte con la dieta mediterránea, con sus verduras, frutas, pescados y aceite de oliva, pero creo que la valoramos poco. Y también los platos de cuchara, tan ricos y sanos. Y en el tema del ejercicio, aparte de que vayas al gimnasio o practiques algún deporte, has de tener una filosofía de vida de tender a la actividad física. Es muy importante saber que el ejercicio es acumulativo: me voy a trabajar andando, subo las escaleras, me muevo todo lo que puedo... Y el equilibrio entre lo que como y lo que gasto es como una cuenta de gastos, cualquier cosa que ingiero entra en la cuenta y cualquier ejercicio que haga, sale de mi cuenta. Pero cuidado con *los poquitos*, porque es lo que marca la diferencia: la galletita, la cucharadita..., parece que no es nada, pero son calorías que suman. Tú no las incluyes en la cuenta, pero



Podómetros Geonaute (de 3,95 a 9,95 €). Decathlon.

son muchas veces al día, y muchos días al año. Es mucho peor que si un día te das un homenaje y comes varios platos, que luego puedes compensar cenando fruta o una ensalada. Y no olvides lo que yo llamo *reales decretos*, no negociables: hay que hacer 5 comidas, y beber muchos líquidos”, añade.

LAS CLAVES DE TU DIETA

Las expertas coinciden en que no hay alimentos prohibidos y también en que hay que evitar sentimientos de culpabilidad. Si tomas sacarina en lugar de azúcar, leche semi desnatada en lugar de entera, refrescos *light*... la cuestión no es que los alimentos que no ingieres estén prohibidos, sino que estás ingiriendo menos en tu cuenta, por lo que podrás darte algún otro capricho.

“¿Quieres disfrutar de un café con galletas?”, dice **María Teresa Barahona**, “perfecto, pero hazlo con control. Te pones tu taza, sacas las galletas contadas, cierras la lata, la guardas y ¡las disfrutas! Pero nunca te sientes con la caja abierta a comerlas sin control. Y esto jamás te va a crear sentimiento de culpa, porque estás evitando comer por impulso”.

Otro tema es el de los kilos: “Creo que el peso es una medida que está sobrevalorada”, dice **Marcos Flórez**, entrenador personal y director de Estarenforma.com, “A

Cambio de hábitos en tu día

- “Comer en familia disminuye la obesidad”, dice **Pilar Riobó**. “Los estudios demuestran que compartir tres o más comidas a la semana reduce un 12 por ciento el riesgo de obesidad, y un 35 el de desórdenes alimenticios. Además, en los estudios se demuestra que cuando se reduce el número de horas que los niños ven la televisión disminuye radicalmente la obesidad”.
- “Es fundamental que la persona que se ocupa de organizar la comida tenga prevista la cena; si no acabas cayendo en la pizza o el producto congelado”, opina **Sesé San Martín**, directora de la Escuela de Cocina TELVA. “Además, tenemos que ser conscientes de que muchas veces es el único momento en que coincides con tus hijos. Y es muy educativo que colaboren en la organización de la cena, que ayuden a partir la fruta, o las hortalizas”, añade **Pilar Riobó**.
- “Hay niños que se alimentan fatal porque no les han educado a comer bien desde pequeño, lo fácil es preparar una pizza y no hacer un brócoli para cenar”, dice **Carla Royo-Vilanova**.
- “No hay que premiar a los niños por comerse la verdura, ni decirles que se coman la verdura que luego viene la pasta”, dice **Marcos Flórez**.
- “Tienen que ver que lo comes tú porque siguen comportamientos de imitación”, explica **María Teresa Barahona**.
- “La familia tiene que educar en el deporte, a veces eso implica pequeños sacrificios, pero a la larga es beneficioso”. **Carla Royo-Vilanova**.
- “La apuesta por la comida bio me parece muy sana y sabrosa”, dice **Borja Artiñano**.

la gente le importan los kilos que tiene que bajar, pero si haces ejercicio ganas masa muscular y no pierdes peso, pero sí grasa y volumen”.

EJERCICIO: LA MEJOR MEDICINA

Dice la doctora **Riobó** que si el ejercicio fuera un medicamento sería el mejor y el más recetado. ¿Cómo incorporarlo a tu rutina cuando te falta el tiempo? Siempre se puede encontrar un momento para hacer ejercicio, sólo hay que proponérselo, coinciden todos. “En hacer quince abdominales diarios no tardas nada”, dice **Carla Royo-Vilanova**, directora de **Carla Bulgaria** y autora de varios libros sobre puesta en forma. “Yo subo escaleras”, cuenta **Borja Artiñano**, director del *catering* Pocheville. La buena noticia es que cada

vez que te mueves a lo largo del día cuenta, es acumulativo. “Es una buena idea usar un podómetro, pues te das cuenta de la cantidad de pasos que das a diario sin hacer esfuerzo, y es muy concienciador”, coinciden las doctoras. “Hay que dar 10.000 pasos al día, en total sería como una hora de paseo y al cabo de un año son ¡tres kilos menos!”.

¿Y cuál sería la proporción de ejercicio más saludable? ¿Cuánto de ejercicio cardiovascular y cuánto de tonificación? “Esto es un triángulo”, explica **Marcos Flórez**, “en uno de los lados está el trabajo cardiovascular, en otro la resistencia muscular y en otro la flexibilidad. Así que hay que hacer deporte, y hay que hacerlo. No vale de nada pensar en que poquito ayuda, porque la verdad es que poquito ayuda poquito”. **T**

Lo dicen los expertos

- Según estudios realizados, **el riesgo de ser obeso está más en relación con los amigos que con la genética**. Hay amigos con los que quedas para hacer deporte, mientras que con otros sólo quedas a comer.
- **El problema no son los kilos sino la causa por la que se tienen esos kilos**. Si no se cambia ésta, aunque los pierdas, volverás a cogérselos.
- **El consumo moderado de vino tiene efecto beneficioso frente a las enfermedades cardiovasculares; lo que no ocurre con el cáncer**. Consumir alcohol, aunque sea poco, aumenta el riesgo de padecerlo frente a las personas que no lo consumen.