

ALIMENTACIÓN

OBESIDAD

La asignatura pendiente de 2014

Las últimas cifras no dejan lugar a dudas: el 24% de los hombres y el 21% de las mujeres sufre obesidad. La dieta mediterránea sigue relegada a un segundo plano en beneficio de las grasas y los azúcares. Además, el estrés hace incrementar la ingesta calórica en un 40 por ciento

Beatriz Muñoz • MADRID

Cada uno de los alimentos que configuran la dieta mediterránea posee un valor añadido para la salud y los expertos no dudan en calificarla como la mejor y la más completa, pero el ritmo de vida actual la ha desvirtuado y relegado a un segundo plano en beneficio de productos menos saludables. En la actualidad, el 24 por ciento de los hombres y el 21 por ciento de las mujeres españolas sufre obesidad. Desde la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca), advierten de que el abandono de la dieta mediterránea y la ausencia de una educación alimentaria está provocando una «epidemia» de trastornos cardiovasculares y de obesidad que está alcanzando incluso a los niños. Más del 45 por ciento de los pequeños de entre 6 y 9 años sufre obesidad o sobrepeso, según el estudio Aladino elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan). En concreto, un 26,2 por ciento presenta sobrepeso, mientras que un 18,3 por ciento son obesos.

CONSTANTE Y ALARMANTE

Para la doctora Susana Monereo, secretaria general de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), «teniendo en cuenta que en nuestro país hay un incremento constante y alarmante año tras año de las cifras de sobrepeso y obesidad, creemos que la población no está suficientemente concienciada y que, por lo tanto, seguimos comiendo mal. Aunque las circunstancias no nos acompañen, debemos hacer un esfuerzo por comer mejor». Tomar cualquier cosa, delante del ordenador o

viendo la televisión en vez de comer en familia «son factores que está demostrado científicamente que determinan que haya más obesidad», indica Monereo. Y añade que «para mejorar esta situación, deberíamos volver a los patrones más clásicos de alimentación, ya que actualmente se ha roto el equilibrio entre las calorías que consumimos diariamente y las que gastamos, lo que conlleva un incremento de grasa corporal y el consiguiente aumento de peso».

OBESTRÉS

La situación actual de incertidumbre económica y laboral también tiene repercusión en el aumento de peso. De hecho, este año y con motivo del XVIII Día Nacional de la Persona Obesa, tanto desde la Seedo como desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) han llevado a cabo la campaña «Dile No al Obestrés». En este sentido, el doctor y presidente de la SEEN, Javier Salvador afirma que tres de cada diez personas con obesidad tiene, además, problemas relacionados con el estrés». Cabe destacar que éste constituye, por sí mismo, un factor de riesgo adicional para el desarrollo de ciertas enfermedades, como las cardiovasculares», añade.

Precisamente, los patrones de conducta alimentaria se han inclinado hacia productos con más grasas y azúcar. El coordinador del Grupo de Obesidad de la SEEN, doctor Albert Lecube, explica que «independientemente del aumento o descenso de la ingesta, la mayoría de las personas estresadas asegura consumir un incremento en la ingesta de los alimentos más palatables. Es decir, el estrés favorece la ingesta de alimentos que podrían denominarse de «recompensa». Se trata de aquellos, continúa, «más

placenteros para nuestro paladar, generalmente más ricos en grasas o más dulces, cuya ingesta favorece la aparición temporal de un estado de felicidad». Y añade que «los alimentos que suelen escogerse cuando estamos estresados son aquellos que en condiciones normales desaconsejamos cuando queremos hacer una vida saludable o perder peso».

La respuesta al estrés no es igual en todas las personas. «Mientras que al 20 por ciento de la población no les influye en su alimentación, al 40 por ciento les hace incrementar la ingesta calórica al

preferir alimentos ricos en grasas y azúcares que usan, frecuentemente, como recompensa ante situaciones conflictivas que les regeneran emociones no placenteras como rabia, tristeza o miedo. Además, las personas estresadas, suelen dedicar poco tiempo a la alimentación, es decir, a hacer la compra, a cocinar y al propio acto de comer, lo que hace que coman más y peor», advierte la doctora y especialista en Nutrición María Teresa Barahona. Distintos estudios demuestran, continúa la doctora, «que esto suele afectar más a las personas en so-

75%
OBESOS SUFRE
DISCRIMINACIÓN

■ Esta enfermedad dificulta las relaciones sociales y la capacidad para encontrar trabajo.

30%
OBESOS PADECE
ESTRÉS

■ Mientras que el 20 por ciento no varía su patrón alimentario, el 40 por ciento lo incrementa con una clara preferencia hacia alimentos de alto contenido en grasas y azúcares.

■ El 24 por ciento de los hombres y el 21 por ciento de las mujeres sufre obesidad.

19%
ACUDE AL MÉDICO
PARA ADELGAZAR

■ Sin embargo, el 92 por ciento prefiere recurrir a las «dietas milagro», pese a reconocer que no cree en sus beneficios.



LA ENTREVISTA
DE MARTA ROBLES



Antonio Iniesta Álvarez
Presidente de la Asociación Española
de Medicina del Trabajo

«La ansiedad aumenta el apetito»



-¿Qué relación hay entre los nervios y el sobrepeso?

-Más que nervios, considero que es mejor referirnos a ansiedad. En algunas personas conlleva un aumento de apetito. Hay alimentos como, por ejemplo, el chocolate o los dulces, que ayudan a liberar endorfinas en el cerebro, lo que produce un estado de bienestar. Una falta de control sobre estos hábitos desencadenará, además, una mayor probabilidad, el aumento del índice de masa corporal.

-¿Es verdad que la ansiedad contribuye a la obesidad?

-Sólo contribuye a la obesidad cuando el paciente intenta calmarla con estímulos alimentarios. En otras ocasiones sucede lo contrario como a los adolescentes ante un examen que dicen que «se me cierra el estómago». Lo que debemos hacer es explicar al paciente especialmente vulnerable o con malos hábitos dietéticos técnicas que puedan corregir los efectos derivados de los mismos.

-¿Existe alguna manera de evitarlo?

-Lo que se debe hacer es educar al paciente con ansiedad para que no coma de manera descontrolada. Es importante adiestrar al paciente en la dieta equilibrada y mediterránea, además de ser ordenado a la hora de comer. Debe repartir la ingesta en cinco tomas y es fundamental evitar o disminuir el consumo de alimentos excitantes (café, té, picantes) aquellos con azúcares de absorción rápida, y fomentar el ejercicio y hábitos de sueño saludables. También es importante realizar, al menos, dos horas semanales o 15 minutos diarios de algún tipo de actividad física.



GTRES

CLAVES

Controlar el peso corporal

1

Menos grasa

Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas como bollos, chocolate, embutidos, patés, quesos grasos, nata, mantequilla, salsas y fritos. Emplear aceite de oliva para aliñar o cocinar, pero con moderación: 3-4 cucharadas al día.

2

Más integral

Consumir cereales integrales cocinados con verduras. Las legumbres son una buena fuente de proteínas, siempre que se tomen con moderación: 1-2 veces por semana y sin grasas animales.

3

Seleccionar

Carnes con poca grasa como pavo, pollo, ternera, conejo o jamón y consumir, al menos, tres raciones de pescado a la semana. Hay que aprender a identificar en el etiquetado de los productos la calidad de calorías totales y grasas que aportan los alimentos.

4

Entre horas

Si le apetece un tentempié conviene seleccionar aquellos alimentos con pocas calorías como fruta fresca, verduras y encurtidos: pepinillos, cebolletas en vinagre, etc.

5

La regla de los 5

Consumir 5 raciones al día entre frutas y verduras. Pasear 5 minutos por cada hora que esté sentado en el trabajo o en casa. Caminar rápido durante 55 minutos, al menos cinco días a la semana.

Los expertos alertan de que se ha roto el equilibrio entre las calorías que consumimos a diario y las que gastamos

brepeso que a las que están en un peso saludable, debido a que las concentraciones de algunas hormonas como la insulina o el cortisol, lo favorecen».

PREVENCIÓN

El estrés no es exclusivo de la edad adulta. Los niños también pueden padecerlo y repercutir en su alimentación. Según Barahona, «en los primeros años de vida, se están desarrollando las estructuras neurológicas así como los importantísimos hábitos de vida (alimentación, actividad físicas, gestión

emocional...) y el estrés influirá negativamente en el desarrollo del niño así como en el peso que tendrá en la edad adulta». Por ello, desde la Sedca insisten en la importancia de inculcar, desde pequeño, unos hábitos de vida saludables. «Se trata sobre todo de comer cada grupo de alimentos lo justo y adecuado por cada edad y condiciones físicas y limitar la ingesta de grasas saturadas, sal o azúcar y favorecer la ingesta de verduras y hortalizas y otros alimentos característicos de la dieta mediterránea», concluyen.