

Jordi Salas

Catedrático de Nutrición y Bromatología en la Universidad Rovira i Virgili

“No pensamos en lo que comemos”

Dieta mediterránea, consumo de frutas y verduras, planificación y prevención. Estos consejos no se caracterizan por su tono revelador ni su enfoque revolucionario. Se escuchan en boca de nutricionistas y expertos, se leen en revistas, pero en los hogares españoles no se siguen tanto como se debiera, pese a que en ellos se encuentra la clave de una alimentación saludable. Por eso, Jordi Salas no cesa en su intento de informar acerca de la importancia de seguir una correcta alimentación con el fin de evitar enfermedades tan graves como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Este experto habla con conocimiento de causa como catedrático de Nutrición y Bromatología en la Universidad Rovira i Virgili, en Reus y como director del Grupo de Investigación en Nutrición Humana de la misma universidad, entre otros cargos que ostenta. Asegura que se pueden seguir una dieta mediterránea a un precio asequible. “Promocionar este tipo de dieta no es solo promocionar la salud de las personas, sino también promocionar la economía familiar y la economía de los pocos productores que quedan en nuestro país”, matiza.

¿Cuál es el principal “mal alimentario” que padece nuestra sociedad actualmente? No pensamos en lo que comemos. Vamos muy rápido en todo, sin planificación alguna y, al final, en un entorno como el que tenemos, en el que destaca sobre todo la alta disponibilidad de alimentos gustosos pero poco saludables, nuestra dieta se vuelve desequilibrada. El asunto es serio porque este “mal alimentario” puede derivar en enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad y enfermedades metabólicas, que son las principales causas de mortalidad en el mundo occidental.

Estas dolencias, ¿afectan de forma preferente a algunos colectivos concretos? Sin duda, existen desigualdades sociales, también en salud. Las personas con menos recursos económicos tienen menos posibilidades de seguir una alimentación saludable y practicar un estilo de vida activo, por lo que se ven más afectadas por la obesidad, por ejemplo. También se observan diferencias de género. Las mujeres, por causas hormonales y genéticas, son más susceptibles de padecer obesidad en la menopausia, pero los hombres, por el estilo de vida que llevan (en general, cuidan menos de su salud), padecen más enfermedades cardiovasculares y cáncer.

¿Hay elementos que contribuyan a empeorar aún más esta situación? El medio ambiente desempeña, sin duda, un papel fundamental. Las características de las calles, los parques, la existencia de instalaciones de ocio y deporte, entre otros aspectos, son determinantes para poder llevar un estilo de vida activo o, de lo contrario, sedentario. Este punto es trascendental en la obesidad y el resto de enfermedades. También está muy estudiado el hecho de que la prevalencia de obesidad es mayor cuanto mayor es el número, en el entorno, de restaurantes que sirven

comida rápida, o cuanto mayor es la dificultad para adquirir alimentos como frutas y verduras frescas, por ejemplo.

Entonces, hay una cierta responsabilidad individual, pero también hay elementos que no dependen tanto de nosotros (además de la genética)... Efectivamente, los factores ambientales tienen una transcendencia esencial y, en teoría, se pueden modificar. Pero, en realidad, estos factores son difíciles de cambiar. Las estrategias que se están llevando a cabo para combatir la epidemia de la obesidad son, en general, demasiado tímidas y no abarcan estos aspectos. Por esta razón, la tendencia no se está revirtiendo, al menos en parte. Solo se piensa en la educación alimentaria y, si bien es un factor importante, no nos podemos quedar solo aquí. Los niños, a día de hoy, ya saben qué alimentos son sanos y cuáles no lo son.

¿Cuál sería su propuesta? En los próximos años se verán intervenciones más drásticas, como las tasas a alimentos ricos en azúcares o grasas trans, que ya aplican y tienen otros países. Hay que matizar y concretar el tipo de medida que se quiera adoptar y cómo se instaura, pero creo que en nuestro país al final serán necesarias estas regulaciones impositivas.

Hay quien piensa que el elevado precio de algunos alimentos (frutas y verduras, frutos secos o aceite de oliva, por ejemplo) es el responsable de no poder llevar a cabo una alimentación saludable. Yo no creo que esto sea cierto. Se pueden seguir los estándares de una dieta mediterránea a un precio asequible. Promocionar este tipo y modalidad de dieta no es solo pro-

mocionar la salud de las personas, sino también promocionar la economía familiar y la economía de los pocos productores que quedan en nuestro país.

¿Es posible un tratamiento de la obesidad y de las enfermedades relacionadas con la alimentación que sea exitoso y definitivo? Hoy por hoy, no existe ninguna medida definitiva que cure la obesidad. Algunos tratamientos como la cirugía bariátrica en la obesidad mórbida suelen conseguir pérdidas de peso mantenidas en el tiempo. Para el exceso de peso menos severo, con la actividad física, la dieta hipocalórica y la modificación conductual se pueden controlar muchos parámetros, como las enfermedades asociadas. Pero, en general, es muy difícil un tratamiento exitoso y permanente. Los milagros, ya sea con dietas milagro o fármacos, no existen.

Entonces, ante este escenario... La prevención. Es la única y la mejor arma.

Un claro ejemplo de que las cosas no van bien es el variopinto "universo" de dietas. ¿Por qué dietas como la de Atkins, la Dukan o la del pomelo llegan con más facilidad que la mediterránea? No hay una propuesta que funcione a largo plazo, al final, la persona que ha seguido varias dietas tiene una gran dificultad para perder peso y, en cambio, mucha facilidad para ganarlo una vez que abandona la pauta. Esto supone un fracaso emocional, lo que les empuja a buscar cualquier cosa nueva, cuanto más alejado de lo convencional mejor, que prometa que esta vez será la definitiva, rápida y, además, sin esfuerzo. Y esto acaba poniendo en riesgo la salud de las personas.

“Las estrategias que se llevan a cabo para combatir la epidemia de la obesidad son, en general, demasiado tímidas”



“La prevención es la única y mejor arma para curar la obesidad”

También están en auge los alimentos light, sin azúcar, bajos en grasas o los alimentos funcionales y enriquecidos. ¿Son necesarios e imprescindibles? Algunos alimentos funcionales pueden tener un papel importante en la prevención de enfermedades o pueden permitir, por ejemplo, que se disminuya la medicación para determinadas condiciones. El problema es que la población desconoce cuándo y quién los puede consumir, cuáles son las dosis recomendadas y los peligros que hay si se consumen en exceso.

No estamos bien informados... Exacto, este es el principal problema de los alimentos funcionales. Hoy mismo he estado con una persona que había consumido tres raciones de leche con fitoesteroles. Sabemos que el consumo de una dosis determinada de leche o leche fermentada enriquecida con fitoesteroles es una medida adecuada para disminuir el colesterol. Pero el caso es que más de una ración al día no tiene mejores efectos, y no conocemos con seguridad las consecuencias negativas que puede tener este consumo excesivo.

¿Cómo cree se puede solucionar la desinformación en este ámbito concreto? Creo que se tiene que informar. Las personas deben tener acceso fácil a toda la información imprescindible y rigurosa: a quién va dirigido este producto, qué dosis se debe consumir y qué cantidad no debe sobrepasarse.

Para acabar, ¿cuál sería su descripción de “comer bien”? Dieta frugal, variada y con muchos vegetales.

✚ www.consumer.es