



## Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

**Mi madre es obesa. Tengo 37 años, mido 1,55 y peso 68 kg. En los últimos 6 meses he ganado 8 kilos. He tratado de controlarme y cambiar mis hábitos, pero siento que solo gano más peso. Me pregunto si la obesidad es hereditaria.**

Según los datos que nos facilitas, padeces sobrepeso (si ganaras cuatro kilos más se consideraría que padeces obesidad), así que haces bien en intentar mejorar tus hábitos. Lo cierto es que el porcentaje de personas que sufren exceso de peso por causas genéticas es muy bajo. En realidad, según datos aportados por el Profesor José María Ordovás, catedrático de Nutrición y Genética de la Universidad Tufts (en Boston, Estados Unidos), solo uno de cada veinte casos de obesidad mórbida (en alguien de tu estatura supondría pesar unos 100 kilos) tiene como causa una mutación genética. En el resto de casos, aunque la genética está implicada, el ex-

ceso de peso solo se manifiesta si se dan a la vez otros factores desencadenantes, como son el elevado consumo de calorías y el sedentarismo. Existe una frase que resume esta cuestión, hecha pública por el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer en agosto de 2013: "Obesidad: los genes cargan el arma; el estilo de vida y el medio aprietan el gatillo".

Así pues, te aconsejamos que acudas al médico, en primer lugar, para que determine tu estado de salud. El médico revisará tus niveles de colesterol, tu tensión arterial, tus niveles de azúcar en sangre, así como otros parámetros que podrían haberse visto alterados a causa de tu sobrepeso.

**Estoy embarazada de 12 semanas y tengo problemas de digestión, además por las noches me cuesta conciliar el sueño. He leído que en mi estado están desaconsejadas las infusiones de manzanilla y valeriana. ¿Es eso cierto?**

Los tratamientos a base de hierbas o plantas "medicinales", aunque sean naturales, no son inocuos, y pueden afectar de forma negativa a tu salud, pero también a la de tu futuro bebé. En 2011, el Ministerio de Salud Americano revisó la valeriana y su uso en el embarazo, y concluyó lo siguiente: evite su uso. La recomendación se emitió por falta de datos sobre su seguridad para el feto. También indicó que las evidencias científicas sobre la eficacia de la valeriana para tratar el insomnio no son concluyentes. Las evidencias sobre el papel de la manzanilla para conciliar el sueño son todavía más débiles. Sin embargo, sí parece estar claro el riesgo de utilizar la manzanilla de forma habitual en

el embarazo, ya que puede producir un aborto involuntario. De nuevo, lo más recomendable es evitar las infusiones de manzanilla durante todo el tiempo que dure la gestación.

La lista de hierbas no seguras en el embarazo no se acaba en la manzanilla: más de 100 plantas "medicinales" disponibles en el mercado pueden generar efectos adversos en el feto si se consumen de forma habitual. A diferencia de los fármacos, no pasan revisiones exhaustivas por las agencias sanitarias, razón por la que las entidades de referencia en salud pública no cesan de repetir que no conviene que la población asocie la palabra "natural" con "seguro" o "inocuo".



SE HABLA DE...

### Cáncer esofágico y bebidas calientes

El esófago es un tubo, de unos 30 centímetros de longitud, que tiene una capa muscular y otra mucosa, que comunica la faringe con el estómago. Así, tomar líquidos calientes podría, en teoría, aumentar el riesgo de sufrir patologías esofágicas como el cáncer de esófago. Dado que se trata de un tipo de cáncer preocupante (supone la sexta causa de muerte por cáncer en el mundo), el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (FMIC) evaluó a fondo esta cuestión en 2007. El FMIC llegó a la conclusión de que la relación entre el consumo frecuente de líquidos calientes (como el café, el té o el mate) y el cáncer de esófago era entre "probable" y "sugestiva". Es decir, las pruebas no eran concluyentes.

En febrero del presente año, un equipo de científicos ha elaborado un estudio epidemiológico para ampliar los conocimientos en relación a este tema. Su estudio, publicado en la revista *International Journal of Cancer*, ha revisado la ingesta de café y té de 442.143 personas de 9 países europeos, que fueron seguidas una media de 11,1 años. En el transcurso de los años se produjeron 339 casos de cáncer de esófago, que no se relacionaron con el consumo de té o café. Es posible, según los autores, que algunas de las sustancias protectoras de dichas bebidas (como los polifenoles) contrarresten el efecto negativo de las bebidas calientes.

ABC DE LA NUTRICIÓN

### Hambre emocional

El hambre emocional es la tendencia a comer en respuesta a emociones negativas, a diferencia del hambre fisiológica, que responde a una necesidad del organismo de reponer energía y nutrientes. El hambre emocional suele producirse, además, en secreto, y se caracteriza por el empleo de alimentos ricos en azúcares o grasas para satisfacerla. No hace distinción de clases sociales o sexos, pero sí es más habitual en individuos que sufren sobrepeso u obesidad. En personas con exceso de peso se trata de una conducta preocupante, ya que se traduce en un incremento de su consumo de alimentos, lo que dificulta el mantenimiento de un peso normal y más aún su pérdida. Estos individuos son más reactivos a las emociones negativas (que además sufren con más frecuencia), y serán más propensos a comer en exceso cuando se enfrenten a ellas. Para hacer frente a este problema es muy recomendable solicitar ayuda psicológica. Ello permitirá abordar con éxito (y sin recurrir a la comida) emociones negativas tales como la ira, la depresión, el aburrimiento, la ansiedad, la soledad o los episodios estresantes de la vida cotidiana.

LOS CONSEJOS DEL MES

### Buenos propósitos todo el año

Muchas personas comienzan el nuevo año con promesas de cambios en su estilo de vida. Son propósitos que, o bien no son compatibles con su ritmo de vida, o bien son demasiado ambiciosos. Estas personas están decididas a beber menos alcohol, a dejar de fumar, a hacer más ejercicio y a comer más sano, pero el día a día convierte estas decisiones en objetivos abrumadores y la determinación se desmorona. ¿Qué puede ayudar a que esos cambios sean permanentes? Si bien es cierto que las autoridades sanitarias tienen en sus manos implementar políticas que mejoren la salud y el bienestar hay técnicas que ayudan a que los propósitos de cambio se lleven a cabo. Una de ellas es la que se resume en la palabra inglesa "smart", que significa "inteligente", y cuyas siglas contienen las claves del éxito en los cambios de comportamiento: *specific* (específico), *measurable* (medible), *achievable* (realizable), *relevant* (relevante) y *time-framed* (acotado en el tiempo).

### Si padeces sobrepeso, pésate a menudo

La Asociación Americana del Corazón recomendó en 2008 pesarse a menudo, para "determinar si el peso se mantiene estable". En enero de 2011, una amplia revisión de los estudios científicos disponibles observó que el autocontrol del peso podría incluso servir de ayuda para perder los kilos de más, aunque los resultados no fueron concluyentes. Nuevos estudios se han sumado a la recomendación de pesarse a menudo. Uno de ellos publicado en la revista *International Society of Behavioral Medicine* en septiembre de 2012 confirmó la validez de esta estrategia para prevenir la obesidad, tras seguir a 1.222 adultos durante dos años. La investigación más reciente al respecto (marzo de 2013, revista *Obesity*) también sugiere que pesarse a diario podría producir pérdidas de peso "clínicamente significativas".

En todo caso, se trata de una medida que no se debe recomendar a niños, menos aún a adolescentes (sobre todo a chicas adolescentes), debido a que ello podría relacionarse con trastornos del comportamiento alimentario. Es conveniente recordar que los adultos no deberían pesarse a menudo delante de niños o adolescentes, que podrían repetir esta medida.



El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la alimentación, nutrición y dietética. Nuestros expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas las cuestiones que lleguen a través del consultorio on line, disponible en [www.consumer.es/alimentacion](http://www.consumer.es/alimentacion), dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista...