30 de Octubre de 2006 | Universidad de Granada | Diario de Navarra

ENTREVISTA

Lunes, 30 de octubre de 2006 - 04:00 h.

«La gente está globalizada en su alimentación»

Autoridad mundial en dieta mediterránea, con 24 libros publicados, recibió el viernes el Premio Alimentación y Salud que otorga la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra.

Nutricionista, catedrático de Fisiología de la **Universidad de Granada**, acaba de ser distinguido por la UN con el premio Nutrición y Salud. José Mataix Verdú asegura que el hecho de ser mediterráneos no quiere decir que disfrutemos de la dieta más recomendable para la salud.

G. A

«Además del aceite de oliva virgen, la característica de la dieta mediterránea es la frugalidad, y se diferencia de otras por el consumo preferente de pescado, fruta, verdura, hortalizas, cereales integrales y legumbres».

ampliar foto [+]

El nutricionista José Mataix Verdú.

-Escribe *Adelgazar: verdades y falsedades*. ¿Qué disparates observa?

-En general, el disparate de la población es que come más que lo que necesita. En Andalucía el sobrepeso creo que está en el 60% de la población. Y eso es serio.

-¿Qué falsedades no nos debemos creer?

-Ninguna de las cosas que nos parezcan raras. La población sabe que para adelgazar hay que comer menos, que hay que comer poco de todo, que un chuletón con mucha grasa no es lo mismo que con poca grasa, y que comer carne en exceso tampoco es deseable.

-¿Gastamos dinero en comer mal y luego volvemos a gastarlo en adelgazar?

-Gastamos dos veces, pero además en el camino nos cargamos la salud.

-¿Qué nota, desde el punto de vista saludable, concede a los usos alimentarios de Navarra?

- Seguro que se come más carne de la necesaria y seguro que se abusa de pastelería y bollería más de lo necesario. Pero los aspectos positivos son las verduras y hortalizas que produce Navarra, donde destaca por su calidad y consumo. Dentro del conjunto nacional, aunque los errores son los mismos, no creo que Navarra esté ni mucho menos en el peor perfil. La gente está globalizada en su alimentación.

Influencia del punto de venta

-¿Piensa que nuestras conductas las marca la publicidad?

- Las marca el mercado. Si en el supermercado ponen muchos yogures acabamos comprando yogures, y si no ponen aceite de oliva virgen, no lo tomamos.

-Ganan terreno los productos light, las comidas con suplementos... ¿Se ofrece gato por liebre?

-Una cosa es la realidad nutricional y otra la divulgación que hacen las empresas para vender sus productos con un fondo de verdad, y además útil en determinados casos. Por ejemplo: la leche con omega 3, además de ser leche, aporta ácidos grasos con Omega 3 cuya fuente natural es el pescado. Aunque la propaganda diga que es una maravilla de leche, servirá más para los alérgicos al pescado o para los que no les gusta el pescado.

-¿Por lo que conoce, qué patrones de comida intuye que se van a imponer en el futuro?

-Mientras tengamos un modelo de sociedad en el que el trabajo y el ocio ocupen una parte muy importante en el horario de la familia, la cocina tradicional quedará muy mermada. El plato precocinado, el pescado sin espinas en filete para el abuelo, y todo lo que sea ganar tiempo, va a triunfar. Pero no vamos a perder en calidad.

30 de Octubre de 2006 | Universidad de Granada | Diario de Navarra

-¿Con menos poder adquisitivo, nuestros abuelos comían mejor?

- No. Siempre digo que recuerdo la cocina de mi madre con cariño, pero no volvería a ella. Era monótona y austera. Comiendo aquello, hoy estaríamos sanos, pero no disfrutaríamos de variedad. Combinemos los platos típicos de antes y no perdamos la identidad. Si Navarra tiene unos hábitos alimentarios ancestrales y los abandona, se pierde parte de su cultura e identidad.

OPINIONES DE LOS LECTORES

Deja tu opinión

Nombre y apellidos
Email Tlf. DNI

Enviar

Diariodenavarra.es no se responsabiliza ni comparte necesariamente las ideas o manifestaciones depositadas en las opiniones por sus lectores La discrepancia y la disparidad de puntos de vista serán siempre bienvenidos mientras no ataquen, amenacen o insulten a una persona, empresa, institución o colectivo, revelen información privada de los mismos, incluyan publicidad comercial o autopromoción y contengan obscenidades u otros contenidos de mal gusto.

[Ver las opiniones de la noticia]

COMPRAS

COMPRAR

Literas Línea Azul
Con somier de lamas de madera con refuerzo. Ideal para albergues, hoteles, dormitorios.
PVP: 216,89 €

COMPRAR

Su hotel en Málaga
Reserva de hoteles, para ocio o trabajo, a los mejores precios de la red.
PVP: Consultar

COMPRAR

Gran Angular Gama Alta con Macro Sony
Provechosa para tomar imágenes o la grabación de video en lugares estrechos.
PVP: 109,99 €

COMPRAR

Pda Qtek 9100
El 9100 incorpora conectividad wifi y un teclado qwerty escondido tras su pantalla.
PVP: 544,43 €

COMPRAR

Ox
La llave para conseguir una masiva y radical constitución muscular.
PVP: 61,50 €

© Diario de Navarra
Carretera Zaragoza s/n. 31191 CORDOVILLA (NAVARRA).
Teléfono: 948 23 60 50. Fax: 948 15 03 20.
Aviso Legal | Política de privacidad | Publicación digital controlada por OJDinteractiva