

REPORTAJE

Cómo comer

JOSEBA ELOLA / PATRICIA ORTEGA DOLZ 08/04/2007

Vota

Resultado ★★★★★ 0 votos



Sentarse a comer y quedarse con hambre. Para muchos, un pecado, una contradicción, un sinsentido, un atentado gastronómico; para los médicos, un consejo. Un consejo para una alimentación más sana. Tenemos que aprender a comer.

Más kilos, más diabetes

La isla de Nauru, un laboratorio para estudiar la obesidad

La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas
- Blogs que enlazan aquí

"Un niño gordito no es un niño sano, hay que acabar con esa creencia", dice María Jesús Montero

"Comemos más y mal, hacemos una alimentación de nuevos ricos", dice el doctor López García

Hay 300 millones de obesos en todo el mundo, y otros 700 millones con sobrepeso

Compre en el mercado comida de todo tipo, haga ejercicio, beba agua y mantenga el peso. ¿Fácil? No tanto

Ahora vivimos en una especie de 'ambiente obesogénico': demasiado alimento y sedentarismo

"El vacío y la ansiedad en mi vida intentaba calmarlos comiendo", confiesa Luisa, de 25 años

Dicen que somos lo que comemos. A juzgar por la composición de algunos de los productos que nos llevamos al cuerpo, habría que echarse a temblar. Como algunos de los que salen por la boca de esas máquinas expendedoras para tiempos en los que uno se alimenta, ante todo, rápidamente. Luego vienen los problemas. Personales. Sociales. Occidentales. Obesidad.

Raquel tiene 15 años y no puede atarse los cordones de los zapatos. Mide 1,72, y su madre le hace los pantalones a medida. Pesa 110 kilos y sólo tiene amigos por Internet; todos de Perú, para que no haya posibilidad de encuentro.

Raquel es una chica a la que el exceso de kilos robó el brillo en la mirada.

No quiere salir a la calle. Ya ni se lava. Por las tardes vuelve de clase llorando. "Gorda asquerosa, apestas". Eso es lo que escucha en el instituto. Lleva 10 años luchando contra la báscula, ha hecho mil y una dietas, pero no hay manera.

La madre de Raquel, camarera de hotel, ya no sabe qué hacer. Lo cuenta entre las paredes blancas y desnudas de un centro de salud de la periferia sevillana, con la marca de una vida dura escrita en sus ojeras, negras, profundas. Se separó hace dos años del padre, también obeso.

Raquel y su padre solían picarse con las dietas. A ver quién aguantaba más. En cuanto ella empezaba a recibir buenos mensajes de la báscula volvía a abandonar las buenas costumbres: adiós a las verduras, adiós a las

legumbres.





Diabetes, hipertensión; más posibilidades de infarto cerebral, de ataque al corazón. La obesidad se ha convertido en el problema número uno de salud pública.



...do el mundo: 1.700 millones de personas que

gananas de nada, según cuenta su madre, de reducción de estómago. Eso después

eso u obesidad. Entre los 25 y los 60 edad (según un macroestudio de la Pues que más de la mitad de la población mas obesas tienen muchas más mundo el doctor López García Aranda, villa y gran especialista en la cuestión.

dad como un tema de estética; se veía a mo. Ahora sabemos que la obesidad es anda. El rápido crecimiento de los n clara: "Comemos más y mal. En este".

que trabajan y tiran de precocinados al ea. Productos hipercalóricos tores que ayudan a explicar el fenómeno tores: hay 300 millones de obesos en vives con sobrepeso.

¿Cómo se lucha contra un fenómeno como éste? Hay políticas para frenarlo, sí. Pero se empieza por la casa de cada uno. Porque, parece mentira, pero no sabemos comer.

De la mesa hay que levantarse con hambre. Parece una contradicción, ¿no? Uno tiene

1. Le Pen recomienda a las mujeres la masturbación como y sus consuetudines para quitarse el hambre. Pues no hay que quitarse la del todo. Es una de las
 2. Feriados Alred de "Galer. Es a uno de los"
 3. ETA preparaba una respuesta contundente si moría De Juana, según un detenido del "comando Donosti"
 4. La justicia griega acusa de negligencia a la tripulación del crucero naufragado
 5. Más hambre, más infecciones y más problemas respiratorios.
 6. España, el país de la UE con las tarifas de móviles más caras
 7. Enciclopedia del mundo: trata la mesa como el mantel sucio, sin servilleta siquiera?", se pregunta Mataix, catedrático de fisiología de la [Universidad de Granada](#). "Eso es una aberración orgánica". Véase
 8. Zapatero promete una campaña alejada de los "libertarios orgánicos". Véase
 9. Casi la mitad de los inmigrantes que llegaron a la UE en 2006 se instalaron en España, según Eurostat
 10. Mickey abre su hogar a las bodas gays
- comemos juntos. Se come para hacer negocios, para beber, pero se nos ha olvidado que es un placer de todos los días".

Si hacemos caso de la máxima "somos lo que comemos", mal vamos. A juzgar por las

prisas y la manera de comer que tenemos hoy día, ¿qué deberíamos hacer? Cosas muy evidentes, que todos sabemos, pero que se nos olvidan. Una receta simple: haga la compra en el mercado, compre todo tipo de comida, haga ejercicio (andar, por ejemplo), beba mucha agua y manténgase en su peso. ¿Parece fácil? Pues no lo hacemos.

Mataix ofrece una serie de consejos básicos:

- 1.** Es fundamental tomar hidratos de carbono. O sea, pan, pasta, arroces, cereales, legumbres. Es la base.
- 2.** Necesitamos proteínas. Vienen de la carne y el pescado, pero también de las legumbres. No sólo hay que alimentarse a base de filetes. Las legumbres presentan, además, la ventaja de que aúnan su contenido en proteínas y sus hidratos de carbono, amén de vitaminas y otros nutrientes.
- 3.** El cuerpo necesita de una serie de nutrientes que son: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Como no hay un alimento completo, hay que comer de distintos grupos de alimentos para aportar a nuestro cuerpo lo que necesita. Es decir, hay que tomar: *a)* cereales; *b)* frutas, verduras y hortalizas; *c)* lácteos; *d)* carnes, pescados y huevos; *e)* legumbres y frutos secos; *f)* aceites y grasas.

La variedad en la dieta, el combinar tomando distintos alimentos de cada uno de los grupos de forma equilibrada, es lo que recomienda el experto en nutrición. Si se toma fruta, no todos los días manzana: cada día una distinta. Lo mismo con las verduras, o con los alimentos proteínicos como carne, pescado y huevos. Variar y equilibrar. Y beber mucha agua.

Además de la variedad y el equilibrio, hay que vigilar el peso, y hay que hacer ejercicio. "No sólo para gastar energía, también porque el ejercicio es lo que permite que haya una buena utilización de los nutrientes por el organismo", asegura Mataix.

Vivimos en lo que técnicamente se llama "un ambiente obesogénico" (abundancia de alimentos más sedentarismo). La población de los países desarrollados está expuesta a un exceso de ingestión de energía en su mayor parte en forma de hidratos de carbono de asimilación rápida (pan, arroz, cereales, patatas, azúcar) y grasas saturadas poco saludables (presentes en la bollería industrial y en muchos alimentos preparados debido a su contenido en aceite de palma, margarinas y manteca de cerdo). Y por si fuera poco, y al contrario de nuestros ancestros, que requerían de esfuerzos físicos para hacerse con sus alimentos, no tenemos que hacer casi nada para conseguirlos, incluso nos los llevan a casa mientras practicamos el sedentarismo, más conocido como *soffing*. Y claro, cada día más obesidad. De este modo aumentan las enfermedades cardiovasculares crónicas a la par que el gasto sanitario, que es de unos 2.500 millones de euros anuales sólo en España.

Pero lo que más pesa es la falta de ejercicio, más que la hiperalimentación. Así lo piensa

José Enrique Campillo, médico galardonado con el Premio Nacional de Investigación de la Sociedad Española de Diabetes. "Ha desaparecido prácticamente la actividad física, también en los niños, que es lo más preocupante y donde la obesidad ya empieza a hacer estragos. Antes, los niños, entre recreos, deportes extraescolares, los juegos en la calle y la ida y vuelta del colegio andando, hacían una media de tres horas de ejercicio físico al día. A un niño así le puedes dar lo que quieras: hamburguesas o bocadillos de chorizo, que lo quemará todo. En nuestro estudio sobre la obesidad en niños, ésta aparece estrechamente relacionada con las horas de pantalla (ordenador, televisión, *play...*). A más horas de pantalla, mayor obesidad", asegura este médico, autor del libro *El mono obeso*.

Para reducir la obesidad también hay que acabar con determinadas ideas. "Un niño gordito no es un niño sano, hay que acabar con esa creencia", manifiesta con entusiasmo María Jesús Montero, consejera de Salud de la Junta de Andalucía, que ha lanzado uno de los planes más ambiciosos de lucha contra la obesidad infantil y adolescente, que se ha triplicado en España en los últimos 10 años. El 13,9% de los niños, adolescentes y jóvenes de 2 a 24 años tiene obesidad (y un 12,4%, sobrepeso), según el informe Enkid, uno de los más completos y exhaustivos que se han realizado en España.

La obesidad infantil se ha convertido en el gran reto de las administraciones de salud. No es que no se quiera luchar contra la de los adultos, pero es un problema difícil de resolver. "Es una enfermedad crónica que no se cura, que sólo se controla", afirma el doctor Víctor López García Aranda. "A las personas con problemas de obesidad les ocurre lo mismo que a los alcohólicos. En cuanto descuidan la dieta es fácil que vuelvan a caer". Conseguir que la actual generación de personas obesas revierta su situación es muy difícil. Con los niños, aún es posible.

La batalla se centra en evitar que el 26,3% de niños españoles con problemas de peso acaben siendo obesos en la edad adulta. A esas edades están a tiempo de cambiar sus hábitos de comida. Las cifras son implacables: el 99,4% de los niños españoles toma al menos cuatro raciones de dulce y golosinas al día; el 100% ve más de dos horas de tele; el 26% no hace ningún tipo de ejercicio físico; sólo el 12% come verduras. Los datos proceden del estudio llevado a cabo por la Junta de Andalucía, prelude del plan, de cinco años.

Seis consejerías están involucradas en él. Por intervenir, se quiere influir hasta en los futuros planes de la Consejería de Urbanismo andaluza, que deberá prever espacios verdes y parques en cualquier plan de reordenación. Se sustituirán las máquinas de bollos y refrescos de los institutos por expendedoras de fruta frescas. Expertos en nutrición asesorarán a los colegios a la hora de elaborar los menús. Se subvencionará a empresas de alimentación que dejen de utilizar grasas nocivas y utilicen aceite de oliva para elaborar sus productos. Se fomentará que las empresas cuenten con lactarios, espacios que permitan a las mujeres prolongar la lactancia todo lo que puedan, una de

las claves, dice la consejera de Salud, María Jesús Montero, para que los niños controlen mejor en el futuro su alimentación.

El plan encaja con la actual estrategia NAOS que propugna la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAs), un programa que pretende fomentar la necesidad de información acerca de la alimentación y los alimentos (en grandes y pequeños), estimular la práctica de actividad física y colaborar con las empresas del sector alimenticio para que ofrezcan productos más sanos y los publiciten adecuadamente. La primera gran batalla que se libró en este campo fue a finales del año pasado, contra la hamburguesa triple de la cadena Burger King. "Ha sido la primera piedra en el camino", dice Félix Lobo, presidente de AESA. "Los convenios no están para violarlos. No podíamos dejar pasar un caso así, no podíamos permitir que nadie se riera de NAOS. Esto es serio", explica. La estrategia NAOS impide que se publiciten raciones gigantes.

"La vulnerabilidad con respecto al bombardeo de anuncios es mayor en familias de nivel cultural bajo", afirma Rosa Gil, enfermera sevillana que trabaja en estrecho contacto con personas con problemas de obesidad. "Hay quien resuelve sus conflictos comiendo", dice esta enfermera. El estudio Enkid señala que la obesidad es más alta en familias con bajo nivel de estudios.

Algunas personas obesas acaban por aislarse, se abandonan. "Con seis o siete años me daba ya mis atracones", confiesa Luisa, de 25 años, miembro de la Asociación de Comedores Compulsivos de Moratalaz, en Madrid. "Mi situación familiar era muy complicada, y todo el vacío y la ansiedad debida a la falta de control que sentía en mi vida los calmaba comiendo. Fue a más. Con 13 años me pusieron a dieta, pero yo pensaba: ¿cómo van a quitarme de comer si es lo único que me alivia? No conseguían nada. Engañaba a todo el mundo. Y luego vino el rechazo y el problema de la higiene. Llega un momento en el que te das tanto asco que todo te da igual. Mi única amiga era la comida", cuenta.

Otros, sin embargo, viven tan a gusto con su exceso de kilos. Juan Manuel López Ortega tiene 50 años, mide 1,80 y pesa 127 kilos. "Yo mi sobrepeso lo llevo bien", dice con sonrisa y gracejo en una sala de espera del hospital Virgen de la Macarena de Sevilla. "No he tenido ningún problema de salud hasta la fecha. Un ataque al corazón lo mismo le viene a un delgado que a un gordo, mi padre murió de infarto y pesaba 60 kilos".

Las últimas aportaciones al debate en torno a la lucha contra la obesidad se han hecho desde el otro lado del charco, donde el asunto es ya preocupante. En Estados Unidos, Martin B. Schmidt, economista del College of William and Mary, es tan sólo una de las voces que reclaman que se grave la comida basura, al igual que se hace con los cigarrillos (lo que permitiría, defiende, aliviar los costes sanitarios que se derivan de los problemas de la obesidad). Una opción que no le parece mala a la consejera de Salud de la Junta de Andalucía. "Me parece bien si se demuestra que un precio más alto disuade el consumo, aunque yo por lo que apuesto es porque se haga comida rápida que no sea

comida basura: la tecnología que hay permite hacerla con elementos saludables".

Comida rápida, comida basura. Y lo que es aún peor, comida precocinada de *catering* en los colegios. Una fórmula barata para muchos centros, pero que implica a menudo una mayor ingesta de grasas. Carmen lleva 32 años trabajando en la cocina del colegio Adriano de Sevilla, ubicado en un barrio obrero. Dice que ahora se ven muchos más niños gorditos que antes. Y eso que, en este centro, la dirección ha hecho una apuesta radical por la comida sana.

Los niños revolotean por el patio en una soleada mañana mientras Carmen saca la bandeja con la pasta para las croquetas. Las tres cocineras del centro emplean seis horas para cocinar de forma casera las croquetas que se comerán los 181 niños que cada día almuerzan en el centro. Compárense esas 18 horas de trabajo con lo que se tarda en abrir una bolsa de croquetas congeladas precocinadas.

Las paredes del comedor están empapeladas de dibujos de los chavales con eslóganes por la causa. "Las legumbres son muy sanas, cómelas al menos tres días por semana", reza un cartel amarillo con el dibujo de un niño sonriente frente a tres platos de verdura. "Si quieres ganar en altura, come fruta y verdura", se lee en otro. El reto, cuenta la cocinera Carmen, es maquillar las legumbres y verduras para que los niños se las coman: el puré lo hacen poco espeso, para que se asemeje a una sopa, y le echan fideos. Con ese truco, la legumbre cuele.

Más kilos, más diabetes

ASOCIADA A ESTILOS DE VIDA sedentarios y a la obesidad, se expande vertiginosamente la diabetes tipo 2 (Mellitus), que no necesita tratamiento con la hormona de la insulina, al menos en sus comienzos. Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la cantidad de glucosa en sangre. En muchos países, la diabetes afecta a más de 4% de la población y consume hasta el 10% de sus recursos sanitarios. La tendencia creciente de esta enfermedad hace que se considere un fenómeno epidémico: una de las pandemias del siglo XXI. La cifra mundial de personas con diabetes crecerá de los 150 millones de estimación actual hasta más de 300 millones en 2025, y el incremento más llamativo se producirá en países como China e India. Este tipo de diabetes (la que tienen el 90% de los diabéticos) suele aparecer en personas adultas (a partir de los 50 años), aunque en los últimos tiempos está apareciendo en gente cada vez más joven, incluso adolescentes y niños. Lo que causa es una alteración en la asimilación de los azúcares, especialmente de la glucosa, que, al no ser metabolizada correctamente por el organismo, se acumula en la sangre (hiperglucemia). Y se produce un círculo vicioso: cuanto más azúcar hay en la sangre, más secreción de insulina. Los altos niveles de insulina en sangre potencian la acumulación de grasa, sobre todo en la barriga, y aumentan la presión arterial, que desencadena las

enfermedades cardiovasculares.

De hecho, la principal causa de muerte del diabético tipo 2 es el infarto de miocardio. La aparición de esta enfermedad está potenciada por el exceso de peso, el sedentarismo y el abuso del consumo de azúcares. Todo exceso de peso merma la salud y predispone a enfermedades, pero aquella obesidad en la que la grasa se acumula en la barriga es un factor de riesgo cardiovascular de primera magnitud. Casi todos los diabéticos tipo 2 presentan un exceso de peso.

La isla de Nauru, un laboratorio para estudiar la obesidad

LA SOCIEDAD DE LA OPULENCIA en que vivimos encuentra su metáfora en una isla remota. Es la "la isla del placer" (Pleasant Island, como la bautizaron sus descubridores). Se llama Nauru. Seis por cuatro kilómetros. Una república en el sur del océano Pacífico. Es el tercer Estado independiente más pequeño del mundo, y también el tercero menos poblado después de Tuvalu y la Ciudad del Vaticano, con poco más de 12.000 habitantes. Y pese a estar en la otra punta del mundo y de poseer una riqueza de más de 2.000 millones de dólares gracias a la exportación del fosfato de sus corales, el 60% de los nauruanos padece obesidad, hipertensión y/o diabetes, la conocida "tríada mortal". Mueren a mansalva, atiborrados de placeres.

La teoría de la medicina evolucionista considera que muchas de las enfermedades que hoy nos afligen son consecuencia de la incompatibilidad entre el diseño evolutivo de nuestro organismo y el uso que hoy

hacemos de él. Y ese pequeño paraíso terrenal llamado Nauru es una de sus pruebas, tal y como recoge José Enrique Campillo en su libro *El mono obeso* (editorial Crítica). En Nauru está gran parte de las explicaciones de este preocupante fenómeno de la obesidad y sus dolencias asociadas. Y por tanto, parte de su solución.

Resulta que esa pequeña y remota isla vivió casi de espaldas al resto del mundo hasta casi el siglo XVIII. Pero con la II Guerra Mundial en el Pacífico llegaron las tropas americanas de colonizadores cargadas con chocolate, dulces, bebidas azucaradas, hamburguesas, bollería...

Sus sistemas metabólicos no estaban diseñados para asimilar esa alimentación tan densa y rica en azúcares, más bien al contrario. La insulinoresistencia fue el invento biológico que generaron nuestros lejanos primos homínidos para sobrevivir a los periodos de hambruna. Consiste, como su nombre indica, en una resistencia a la actuación de la insulina.

Era una manera de asegurarse una

reserva de energía en forma de grasa para las situaciones de necesidad, exactamente igual que hacen los osos antes de hibernar, o las focas, o los camellos.

Sólo hace 15.000 años que se deshelaron las tierras de Europa, dejando la posibilidad de acceso a más nutrientes. Sin embargo, es muy poco tiempo para que la selección natural modifique las características esenciales de un organismo. Para que nos hagamos una idea del ritmo evolutivo, según los

genetistas, en esos miles de años sólo se ha transformado un 0,005% de nuestro genoma.

Nuestro metabolismo, lejos de ir al ritmo industrial y tecnológico de hoy, sigue funcionando casi como hace decenas de miles

de años, y se ha producido un gigantesco desfase que, de no ser compensado,

nos hará morir cada vez más de problemas cardiovasculares. Eso sí, atiborrados

como los nauranos.

Vota

Resultado ★★★★★ 0 votos

1 de 10 en Domingo

anterior

siguiente



Imprimir



Estadística

Compartir:

¿Qué es esto?

Puedes utilizar el teclado:



Enviar



Corregir



Texto

Artículo



Reproducir



Derechos

Si te ha interesado esta información, te recomendamos:

[Nueva York, banco de pruebas](#)

[Fotografía: Dos jóvenes deportistas en la Casa de Campo de Madrid](#)

[Fotografía: La hamburguesa triple de Burger King](#)

Otras ediciones

[Publicado en Edición impresa](#) en la sección de

[Versión texto accesible](#)

Edición de Bolsillo, edición para [PDA/PSP](#) ó [Móvil](#)

Última hora

Lo último

Agencia EFE

Vídeos

Fotos

Gráficos

01:58 [ETA, dispuesta a "asumir compromisos" en ausencia de violencia si cesan "los ataques contra Euskal Herria"](#)

- 00:47 Miles de personas protestan en Los Ángeles contra la política migratoria de EE UU
- 00:39 Los gemelos Bryan terminan con las expectativas de España
- 00:18 El Athletic resucita ante el Valencia
- 00:10 RAMÓN

[Ver más noticias](#)

- 01:11 Papa: la resurrección de Jesús revela que "amor es más fuerte que la muerte"
- 00:22 Resumen de la prensa de Barcelona
- 00:21
- 07 Abr Papa: la resurrección de Jesús revela que "amor es más fuerte que la muerte"
- 07 Abr El quinto turista de la Estación Espacial comienza su viaje

[Ver más noticias](#)

Aranzubia evita el empate - 01:13

Villa revolucionó el encuentro en la segunda parte - 01:13
 Athletic 1 - Valencia 0 - 00:57

[Otros vídeos](#)



Miles de personas marchan por el centro de Los Angeles - 00:54



Ronaldo celebra su gol - 07-04-2007



Diana de Gales - 07-04-2007

[Otras fotos](#)



- El Código da Vinci - 02-04-2007
- Las embarcaciones de inmigrantes - 27-03-2007
- Esquema de una presunta estafa "piramidal" - 27-03-2007

[Otras animaciones](#)

