

«La obesidad en España es alarmante»

Ángel Gil Presidente de la Sociedad Española de Nutrición

El biólogo coordina los encuentros de IDEAL y la Fundación Iberoamericana de Nutrición, que estrena el día 7 el foro sobre dieta y enfermedades cardiovasculares

INÉS GALLASTEGUI

igallastegui@ideal.es

GRANADA. Ángel Gil Hernández (Granada, 1951) es catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, presidente de la Sociedad Española de Nutrición y presidente del XX Congreso Mundial de Nutrición, que se celebrará en Granada en septiembre. Como directivo de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), el profesor Gil coordina los foros organizados por esa institución e IDEAL, que traerán a Granada a científicos de primera línea.

—¿Qué novedades se presentarán en el foro sobre Nutrición y Enfermedad Cardiovascular del día 7?

—El doctor Miguel Ángel Gómez Martínez hablará del proyecto Predimed, que el lunes pasado publicó en el 'New England Journal of Medicine' los resultados de su estudio sobre los efectos de la dieta mediterránea, realizado con 7.500 personas con alto riesgo cardiovascular a lo largo de varios años. En quienes toman una dieta suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos se reducen bastante estas enfermedades.

—¿Cuánta importancia tiene la genética y cuánto el estilo de vida en nuestra salud?

—La mayor parte de las enfermedades no transmisibles tienen una base genética y todos tenemos una mayor o menor susceptibilidad genética a enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes... Pero estas no se deben a un solo gen, sino a la interacción del medio ambiente con la genética. La genética no puede cambiar en pocos años, cambia a lo largo de miles de años; luego, si aumentamos la incidencia de ciertas enfermedades, es porque estamos cambiando nuestro estilo de vida.

—¿Es decir, se pueden evitar infartos, ictus y otros problemas cardiovasculares a través de la comida?

—Los estilos de vida en general tienen una gran importancia en la prevención y en la incidencia y prevalencia de salud cardiovascular. Si se toma una dieta altamente energética y se consume más de lo que se quema, con el tiempo eso se traduce en obesidad. El tipo de grasa que se consume es fundamental. También es muy importante el consumo de fibra: cuando uno consume muchas frutas y verduras, tiene menos enfermedad cardiovascular, y eso es así porque cuando uno consume fibra deja de consumir otros hidratos de carbono que se convierten en lípidos. El mayor factor de riesgo de la enfermedad cardiovas-

cular es el síndrome metabólico: obesidad, hipertensión arterial y alteraciones de los lípidos de la sangre: colesterol y triglicéridos. Dietas con un alto contenido en azúcares refinados y en grasa desarrollan síndrome metabólico, de manera que la dieta es un elemento crítico en la prevención o el desarrollo de la enfermedad. Hay otros aspectos medioambientales fundamentales, como la actividad física.

—Entonces, ¿qué alimentos hay que evitar y cuáles potenciar?

—Los azúcares refinados se encuentran en el propio azúcar, en néctares (zumos a los que se añade azúcar), en muchos refrescos y en productos con harinas refinadas, blancas. Es mejor tomar pan integral, hidratos de carbono complejos, como los de las legumbres, aceite de oliva, de cinco a siete raciones diarias de fruta y verdura, pescado, y no excederse en el consumo de carne y otros alimentos hiperproteicos.

Comer bien, comer menos

—¿Deben estar los consumidores mirando las etiquetas para saber lo que comen? ¿Es preferible optar por los alimentos menos procesados?

—Estar obsesionado con las etiquetas no es bueno, pero no mirarlas, tampoco. Yo puedo tomar una bebida refrescante con o sin azúcar, y esa información está en la etiqueta. Si los alimentos pueden ser naturales, mejor, pero el hecho de que un alimento sea procesado no implica que sea peor. La diversidad es muy importante. El profesor Grande Covián decía que lo único que no engorda es lo que se queda en el plato. Y eso sigue siendo cierto. Uno de los problemas más graves que tenemos no es lo que tomamos en la dieta sino cuánto tomamos, y a veces tomamos raciones abundantísimas, que exceden a nuestras necesidades. Si a eso se le une el sedentarismo típico de estas últimas decenas de años estamos aumentando la ingesta energética y no estamos quemando energía porque no hacemos actividad física. Ese binomio genera problemas.

—¿Cuáles son los últimos datos sobre la incidencia de sobrepeso y obesidad en España, en niños y adultos?

—Es un problema de salud pública gravísimo. La incidencia de obesi-



El doctor Ángel Gil, con el programa del Congreso. :: RAMÓN L. PÉREZ

«Hay que invertir en prevención, pero los políticos, por desgracia, no piensan en eso»

«A veces tomamos raciones abundantísimas, que exceden nuestro gasto de energía»

dad y sobrepeso infantil y juvenil es cercana al 40%. En 1984 teníamos una incidencia del 4,8% de obesidad y hoy está en el 12,6% de obesidad y el 26% de sobrepeso en niños de 8 a 17 años. Se ha triplicado la obesidad infantil en 30 años. En adultos es aún más alto: el 45% de la población tiene obesidad o sobrepeso. Es curioso que, en Europa, los mayores índices de obesidad están en el arco mediterráneo, en Portugal, Grecia, España e Italia, a pesar de la dieta mediterránea. Por eso hay que hacer hincapié en que la dieta no es la única responsable; es importantísima la actividad física.

Nuestros niños tienen una tasa de sedentarismo enorme y toman poca fruta y verdura y alimentos muy energéticos. Un dato positivo es que en algunos grupos, como las mujeres mayores de 60 años, empieza a descender la obesidad, sobre todo la abdominal, y eso significa que la gente empieza a preocuparse; es un buen síntoma. Tenemos unas cifras de obesidad alarmantes, pero al menos no están aumentando en los últimos 5 años.

—Hay diferencias regionales en las cifras de sobrepeso. ¿Por qué?

—La mayor incidencia de obesidad en España se da en Canarias, seguida de Andalucía y Levante, y la menor, en regiones del norte, como el País Vasco y Navarra. Hay diferencias debidas a la susceptibilidad genética, pero sobre todo a hábitos de vida relacionados con la actividad física y la dieta.

Todos contra la gordura

—¿Por qué es tan difícil cambiar nuestros hábitos?

—Hay que generar un estado de conciencia global, desde los gobernantes hasta los consumidores, de que esto es serio. Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte y el riesgo más importante es la obesidad y el síndrome metabólico. Por mucho que los especialistas insistamos en una nutrición sana, variada, no en gran cantidad, y en la actividad física, eso cae en saco roto.

—En el Congreso de Nutrición Infantil, en diciembre, se pronunció a favor de una ley estatal sobre obesidad. ¿Qué aspectos regularía?

—Este tipo de leyes existen en Alemania, Australia, Estados Unidos, donde la apoya Michelle Obama, e implican a diferentes ministerios: Salud, Agricultura, Hacienda, Educación... Un ejemplo: nosotros podemos proclamar que es necesario hacer ejercicio, pero luego en los colegios no hay espacio adecuado para hacer deporte, no se establecen suficientes horas de educación física, las familias no pueden mandar a los niños a la calle a jugar por miedo a que los atropelle un coche, se construyen urbanizaciones sin zonas de esparcimiento...

—Además de ser un problema de salud, la obesidad también tiene una gran repercusión económica...

—Los índices de obesidad que tenemos suponen un costo enorme para la sanidad y van a suponer un costo todavía mayor. Mi grupo de investigación trabaja con niños de 6 a 10 años en un estudio nacional y entre el 12% y el 25% de los niños obesos ya tienen síndrome metabólico: eso significa que están adelantando en 20 o 30 años el riesgo cardiovascular. Los sistemas de salud van a pagar por ello; todos vamos a pagar por ello. Los recursos hay que ponerlos en la prevención y eso, desafortunadamente, no lo piensan los políticos, que duran relativamente poco en el puesto. Pero hay que exigirlos, y en este momento más que nunca.

Calentando el ambiente para el Congreso Mundial

Los foros organizados por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) e IDEAL son el aperitivo del gran acontecimiento que tendrá lugar el próximo septiembre en Granada: el Congreso Mundial de Nutrición, un en-

cuentro científico que se celebra cada cuatro años en un país distinto y que este año reunirá a más de 5.000 especialistas en nuestra ciudad. En él se presentarán 3.775 comunicaciones, el mayor número hasta ahora.

El 7 de marzo participarán en el foro sobre Nutrición y Enfermedad Cardiovascular los doctores Miguel Ángel Martínez González (Universidad de Navarra), Francisco Pérez Jiménez (U.

Córdoba) y Blas Gil Extremadura (UGR). El 25 de abril se celebrará el foro sobre Obesidad y el 6 de junio, el de Dieta Mediterránea. Entre los especialistas que está previsto participen en estos encuentros están María Neira (Organización Mundial de la Salud), Lluís Serra Majem (Fundación Dieta Mediterránea), José María Ordovás (Universidad TUFTS de Boston), Luis Moreno (U. Zaragoza) y Jonatan Ruiz (UGR).

Ramón y Cajal arranca con paso firme su doble cita de este fin de semana

BALONCESTO

:: J. M.
GRANADA. El CD Ramón y Cajal apenas tuvo que desmelenarse para doblregar al Roquetas, último clasificado en la Primera división femenina (80-46). Las chicas de Ramón Díaz dejaron patente su superioridad al convertir la segunda mitad en un mero trámite gracias a un parcial 19-1 justo antes de que se llegara al descanso. Esta circunstancia permitió rotar bastante la plantilla local, algo necesario pues esta tarde se desplazan a Málaga para medirse a Presentación. Los dos últimos cuartos, con la mente puesta en el duelo de esta tarde, solo sirvieron para hacer más holgado el triunfo de ‘Raca’.

RACA-UGR 80 ROQUETAS 46

CD Ramón y Cajal-Universidad de Granada: Isa Pastor (7), Bea Fernández (9), Laura Arrojo (3), Loli Fernández (5), María de Diego (15) -cinco inicial- Adela Miranda (12), Patri Fernández (8), María Serrano (4), Janka Pekarska (7), Lorena del Castillo (5), Esther Cisneros (9), Claudia Viceira (6).

CD Roquetas: D. Rodríguez (6), Inma Palacios (-), Alcinda Nalatche (7), Zita Nalatche (6), Lola Mendes (2) -cinco inicial- Ana Martín (-), M. Galdeano (3), Alcocer (15), M. Rodríguez (-), Belén García (7), Rosa Diombaty (-), Utique (-).

Parciales: 23-14, 19-1 (42-15 al descanso), 16-11 y 22-20 (80-46 final)

Árbitro: Andrés Calvo y Diego Martín. Eliminaron por cinco personales a las locales Claudia Viceira e Isa Pastor, así como a la visitante Alcinda Nalatche.

Incidencias: Partido disputado en el pabellón del colegio Ramón y Cajal ante más de un centenar de espectadores.

Un recreo para el ‘Uni’

El cuadro granadino sella con relajación su acceso a la fase de ascenso y pone su mente en el próximo torneo universitario

VOLEIBOL

:: JUANJO MARTÍN

GRANADA. La lógica se cumplió en la tarde de ayer en el pabellón Fuentenueva y el Universidad de Granada certificó su billete para la fase de ascenso a la Superliga 2. No obstante, la entrenadora Olena Zalyubovska comenta que «espero que no haya ningún problema y podamos obtener el premio de disputarla», algo que está en el aire por las consabidas limitaciones económicas de la entidad.

En el cierre de la fase regular ante su público, los granadinos no tuvieron ningún problema para derrotar, en poco más de una hora, al Cuenca por 3-0 (25-16, 25-15 y 25-15). Los visitantes tan solo inquietaron en el primer tramo del set inaugural, si bien a partir de ese momento se rindieron a la evidente superioridad de los locales.

Los remates de Moya y Morata no encontraron oposición alguna y siempre tocaron el suelo, por lo que los puntos comenzaron a caer paulatinamente del bando granadino. Eso ocurrió pese a la relajación con la que se vivió un encuentro con sabor a despedida y en el que hubo tiempo para muchas sonrisas y también para los menos habituales.

El equipo gozará ahora de unos días de descanso y rápidamente se centrará en el campeonato universitario a nivel andaluz, donde tratará de conseguir el gran objetivo de clasificarse para el Nacional.



El veterano López remata cerca de la red. **:: ALFREDO AGUILAR**

Los Lions buscan en Coslada el equilibrio en su balance

FÚTBOL AMERICANO

:: J. M.

GRANADA. Después de su victoria dos semanas atrás sobre Murcia Cobras (28-3), los Lions quieren equilibrar en esta jornada su balance de victorias y derrotas (1-2). Para ello, los jugadores entrenados por Chris Harris deben sorprender este domingo a domicilio (12 horas) a los Camioneros de Coslada, quienes marchan líderes de su conferencia y terceros en la posición general. El cuadro granadino también comanda el grupo sur, si bien las derrotas frente a Voltors y Lince le lastran hasta la séptima plaza de la tabla.

Esta situación intentará enmendarse con el que sería un triunfo de prestigio sobre los madrileños y que, además, le daría un fuerte impulso a los Lions de cara a poder disputar los ‘play offs’ con el apoyo de su afición. La plantilla se desplazará casi al completo, con las únicas dudas del ‘linebacker’ José Miguel Fajardo y el ‘tight end’ Diego de la Torre, que ya se perdieron el último encuentro contra los murcianos por lesión.

Por su parte, los Camioneros de Coslada se han recuperado de la derrota inicial y persiguen la que sería su tercera victoria consecutiva, pues la segunda la obtuvieron ante Lince pese a presentar algunas ausencias significativas (13-6). Los granadinos deberán vigilar de cerca al dorsal 4 de los madrileños, Roberto Jiménez, quien ocupa actualmente el primer puesto de toda la Liga en pases de ‘touchdown’.

El Sala 12 se acerca al ascenso con su goleada en Almería

FÚTBOL SALA

:: J. MARTÍN

GRANADA. El autobús del Sala 12 llegó una hora tarde al pabellón almeriense de Huércal, aunque la plantilla gabirra tardó poco en demostrar que no se le iban a escapar los tres puntos en su visita a El Golazo. Los pupilos de Ramón Tirado sentenciaron bien pronto el choque con dos goles en apenas cuatro minutos por mediación de Manolo y Raúl, quien remachó una buena jugada colectiva. Después, Pitu y Alejandro en propia puerta colocaron un claro 0-4 antes de llegar al descanso, un marcador que incluso podría haber sido más abultado en el caso de haber afinado la puntería.

En la segunda parte los dos equipos parecieron firmar un pacto de no agresión puesto que apenas hubo ocasiones durante demasiado tiem-

EL GOLAZO 1 SALA 12 LAS GABIAS 9

CD Golazo: Julio, Indalecio, Álex, Antonio y Sergio. También jugaron Adrián, Antonio y Berenguel.

Sala 12 Las Gabias: Pedro, Rafi, Froi, Manolo y Chanchi. También jugaron Dani, Chenchu, Raúl Espigares, Estefan, Salva, Pitu y Álex Ariza.

Goles: 0-1, m.3: Manolo. 0-2, m.7: Raúl. 0-3, m.12: Alejandro (pp). 0-4, m.19: Pitu. 1-4, m.27: Antonio. 1-5, m.36: Rafi. 1-6, m.37: Estefan. 1-7, m.38: Estefan. 1-8, m.39: Salva. 1-9, m.39: Raúl.

Árbitro: Brandelli y García (colegio almeriense). Expulsaron al local Alejandro por doble amarilla (m.30). Amonestaron al visitante Chanchi y al local Adrián.

Incidencias: Unos cincuenta espectadores en el pabellón municipal de Huércal.

po. El tanto local de Antonio después de una contra fue un mero espejismo dado que el electrónico tardaría otros diez minutos en volver a moverse. Ya en la recta final fue

cuando Las Gabias se decidió a matar definitivamente el partido. Cinco goles más en apenas cuatro minutos sirvieron para rubricar el definitivo 1-9.

Esta victoria aproxima un poco más al Sala 12 hacia el campeonato del grupo XVIII de la Tercera división, si bien la ventaja sobre el Santa Isabel permanece en tres puntos después de que los jienenses derrotaran ayer al Peligros FS (1-2). Héctor adelantó a los granadinos en la primera mitad, pero los visitantes le dieron la vuelta al partido ya en la segunda mitad y se mantienen en la estela de los gabirros, a los que solo le quedan tres jornadas más, dos de ellas como local.

Por su parte, el Bayyana se mide esta mañana al CD Gádor con el reto de no descolgarse de este pulso que parecía reservado para Sala 12 y Santa Isabel. No obstante, la inmaculada segunda vuelta de los almerienses les ha permitido ascender hasta la segunda plaza, un puesto de privilegio que han cedido temporalmente hasta que se enfrenten al colista de la categoría.

Todo o nada para el Universidad en su duelo matinal contra Helvetia en Fuentenueva

RUGBY

:: J. M.

GRANADA. El campo de Fuentenueva experimentará esta mañana (12 horas) una auténtica final en la que se podrá mascar el dramatismo de la lucha por la permanencia. El Universidad de Granada recibe al Helvetia con el único objetivo de obtener el triunfo y, además, impedir que los sevillanos puntúen en forma de bonus. Solo así podrá seguir teniendo opciones de dar alcance en la tabla a su rival de hoy, que permanece en la penúltima posición pero con seis puntos de renta sobre los arlequinados. El mal resultado de la semana pasada en el duelo directo

entre hispalenses e Industriales dibujó un panorama sombrío, al puntuar ambos y alejarse ambos conjuntos mientras el ‘Uni’ cayó con rotundidad ante Alcobendas. El técnico Manolo Conde no podrá contar para este partido con varios de sus habituales al estar disputando la fase de ascenso con el filial. Aun así, ha de sumar una victoria para seguir ambicionando la salvación directa. En caso de una derrota contra Helvetia, los universitarios quedarán condenados a disputar la promoción de descenso.

La simultaneidad con el encuentro de fútbol entre Granada y Mallorca –los clubes andaluces hicieron un pacto para jugar siempre en la matinal de los domingos– puede ser un severo hándicap para conseguir una buena asistencia de público, pese a que la entrada es gratuita. No obstante, el club ha lanzado varias actividades con tal de asegurarse de que los aficionados al rugby aporten su aliento para ayudar a contribuir en la permanencia directa.



Paco Burgos, Elías Martín y Enrique Arias, responsables de eltransistorgranada.com, revista web que recoge todo lo que se cuece en Granada. :: J. J. G.

«Me gustaría hacer el reportaje de la reunión de 091»

Enrique Arias Director de El Transistor

Junto con Elías Martín y Paco Burgos, son las tres cabezas visibles de eltransistorgranada.com, una revista mensual web de reportajes musicales

:: JUAN JESÚS GARCÍA

GRANADA. Enrique Arias, Elías Martín y Paco Burgos son las tres cabezas visibles de El Transistor (www.eltransistorgranada.com), una revista mensual web de reportajes sobre todo lo que se cuece en Granada, sobre todo musicalmente. Tocados por la mano divina, están (casi)

en todos los sitios donde sucede algo y con un altísimo nivel de autoexigencia. De día son profesores de imagen y sonido y diseñadores gráficos. – ¿Magazine web o televisión on line?

– Más bien es un magazine web en el que, mensualmente, intentamos cubrir, a través de reportajes audiovisuales, acontecimientos destacados dentro la actualidad cultural granadina.

– ¿Qué pretenden con este ‘informe mensual’ sonoro?

– Pretendemos mostrar a la gente el potencial cultural que tiene Granada a través de reportajes en los que los protagonistas son los pro-

prios artistas. Mucha gente, incluso viviendo en esta ciudad, no conoce la efervescencia cultural que hay aquí y nosotros pretendemos, de alguna manera, mostrarlo a través de ocho reportajes mensuales.

– ¿Por qué en Granada?

– Está claro, es la ciudad en la que vivimos, además de ser la ciudad con más movimiento e inquietudes culturales de toda índole que hay en España, estando a nivel de otras ciudades mucho más grandes como Madrid o Barcelona. Además, yo (Enrique) trabajé de profesor en Curva Polar y los alumnos se implican en la grabación de los reportajes, cosa que ayuda muchísimo. Por otro lado,

soy de El Bierzo, vine para quedarme un año en Granada y ya llevo nueve; para mí, es la ciudad ideal para los amantes de la música, como soy yo; es increíble la cantidad de bandas de estilos muy diversos que se desarrollan en esta ciudad.

– El próximo fin de semana hay 53 conciertos aquí. ¿Desbordados?

– Que va, no tenemos tiempo para desbordarnos. Somos conscientes de que todo no se puede cubrir.

– Algunas web son meros almacenes de hojas de promoción y poco más. ¿Calidad o cantidad?

– Sin duda, calidad. Es preferible realizar ocho reportajes con cierta calidad que veinte mediocres o solamente pasables.

– ¿Cuál es el reportaje del que están más orgullosos?

– Yo creo que el último que hacemos. Cada vez van estando más a nuestro gusto y vamos incrustando nuestro sello personal.

– ¿Y el que más les gustaría hacer?

– Granadino, sin duda; una posible reunión de 091, pero, no sé, hay tantos eventos culturales de magnitud que se pueden hacer.

Una tesis sobre hiperactividad realizada en la UGR obtiene un premio europeo

:: I. G.

GRANADA. La psiquiatra Maite Ferrín ha obtenido el premio al mejor artículo publicado sobre hiperactividad en 2012 con el trabajo titulado ‘Evaluación de actitudes hacia el tratamiento en adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad’ (TDAH). El artículo, que se publicó en la revista ‘European Child and Adolescent Psychiatry’, es el resultado de la tesis doctoral europea realizada por la doctora Ferrín en el Instituto de Neurociencias Federico Olóriz de la Universidad de Granada.

Hasta dos tercios de los pacientes con TDAH dejan de tomar la medicación por su cuenta durante la adolescencia, a pesar de necesitarla. Según la investigación de la especialista navarra, que durante cinco años trabajó en el Hospital General de Jaén, en los adolescentes hay tres dimensiones que influyen en el abandono de la medicación: las preocupaciones por sus efectos, la conciencia del trastorno y la necesidad del tratamiento, y el concepto de sí mismos. En los padres tienen importancia, además, el estigma social, la preocupación por los efectos futuros de la medicación y la actitud personal de sus hijos hacia los fármacos.

«El artículo discute cómo muchos de esos factores son modificables, y por tanto podría mejorar la adherencia al tratamiento educando a las familias sobre qué es el trastorno, en que consiste y cómo funciona la medicación, sus efectos secundarios, etcétera, lo que se denomina psicoeducación», explicó a IDEAL la psiquiatra, una de las principales expertas españolas en este trastorno. El premio incluye una dotación de 2.000 euros y la invitación al congreso de la Sociedad Europea de Psiquiatría Infantil y Juvenil, que se celebra en Dublín (Irlanda) en julio.

Control de los síntomas

La doctora Maite Ferrín forma parte del grupo europeo responsable de las recomendaciones terapéuticas para pacientes con TDAH. Recientemente, el grupo ha publicado un artículo en la revista ‘American Journal of Psychiatry’ que pone en cuestión la eficacia de la mayoría de los tratamientos no farmacológicos en el control de los síntomas del trastorno: déficit de atención, impulsividad e hiperactividad. No obstante, los autores del meta-análisis consideran necesario realizar más investigaciones para determinar si esos tratamientos ‘alternativos’ podrían mejorar otros aspectos del trastorno, como la adherencia al tratamiento, la calidad de vida de la familia o la aparición de ansiedad y depresión.

LA VOZ DE MALÚ ABARROTA EL PALACIO DE CONGRESOS

Malú, la artista de ‘La Voz’, abarrotó el pasado viernes con su potente y cuidado directo el Palacio de Congresos de la capital. La voz indiscutible del pop español cantó sus grandes éxitos y los temas de ‘Dual’, su último disco, que sigue liderando las principales listas de ventas (nº 2 en su semana de lanzamiento) y digitales, alcanzando en repetidas ocasiones el nº 1 en iTunes. La sobrina de Paco de Lucía entusiasmó a un público totalmente entregado, que disfrutó con ‘Aprendiz’, el tema que le regaló Alejandro Sanz, o ‘Toda’, toda una muestra de sus intenciones.



:: ALFREDO AGUILAR