

Las administraciones públicas se implican en la educación alimentaria

La preocupación por la salud y la nutrición cada vez es mayor en la sociedad actual y en los organismos públicos de Europa y EEUU. La importancia de educar a los ciudadanos para que sigan buenos hábitos es el objetivo principal de las estrategias que siguen los gobiernos.

Nuestro cuerpo necesita combustible, y por eso es indispensable que los alimentos nos aporten los nutrientes necesarios para que la máquina funcione correctamente. Según palabras de **Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la Organización Médica Colegial (OMC)**, "la alimentación es un elemento clave en la salud". De ahí que sea tan importante el tipo de dieta que se sigue, entendiendo por tal no solo la que se sirve para adelgazar, sino básicamente la alimentación habitual de una persona. En este sentido, la mejor y la más completa es la compuesta por proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, grasas y minerales, sin olvidar el papel fundamental de la hidratación y la práctica de ejercicio físico diario.

Por el contrario, las dietas milagro que anuncian a bombo y platillo su eficacia para adelgazar omiten el precio que debemos pagar si decidimos llevarlas a cabo, ya que, en muchos casos, son peligrosas. También debemos evitar, por ejemplo, un seguimiento estricto de la dieta macrobiótica, que puede producir déficit de hierro, calcio, proteínas y algunas vitaminas. Por su parte, aquellas que eliminan los hidratos de carbono, aunque ayudan a adelgazar pueden

provocar deshidratación, aumento del colesterol y los triglicéridos y, si se mantienen durante un largo periodo de tiempo, enfermedades renales y hepáticas e incluso cansancio mental.

TODOS CONCIENCIADOS

Para evitar que los problemas de salud relacionados con los malos hábitos nutricionales continúen aumentando, se han puesto en marcha estrategias, programas, etc., tanto a nivel europeo como español. A través de la **Recomendación 2010/250/UE "Una dieta sana para una vida sana"**, la **Comisión Europea** insta a los estados miembros a poner en marcha una estrategia común para fomentar una alimentación saludable. Con el mismo fin, ha publicado el libro blanco **"Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad"**.

Por su parte, **España** ha desarrollado la **Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad)**, puesta en marcha en 2005 por la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan)**, un programa que surgió para fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física. La Agencia también ha puesto en marcha un plan de acción para

¿Seguro que cuidas tu bienestar digestivo?
Identifica tus hábitos y descubre qué color describe tu bienestar digestivo. FEAD

VERDE: SIGUES BUENOS HÁBITOS PARA CUIDAR TU BIENESTAR DIGESTIVO

- WC: Soy regular
- Frutas: Tomo 5 piezas al día
- Ejercicio: Hago ejercicio cada día (30 minutos)
- Cereales: Tomo cereales integrales
- H2O: Bebo 1,5 litros al día
- Bifidus: Tomo bifidus (2 unidades / día)
- Reloj: Sigo horario regular en mis comidas
- Escala: Tengo un peso estable
- No fumar: No fumo

NARANJA: DEBERÍAS MEJORAR TUS HÁBITOS. TE RECOMENDAMOS LAS INDICACIONES DEL BLOQUE VERDE.

- WC: Voy 3 veces por semana
- Frutas: Tomo 2 piezas al día
- Ejercicio: Hago ejercicio 1 vez / semana
- Alarma: Suelo tener sensación de hinchazón
- Cereales: Tomo cereales integrales 2 veces/semana
- H2O: Bebo menos de 1 litro al día
- Bifidus: Tomo bifidus (2 unidades / semana)
- Reloj: Sigo horario irregular en mis comidas
- Escala: Tengo un peso inestable
- No fumar: Fumo a veces

ROJO: DEBERÍAS MEJORAR TUS HÁBITOS. TE RECOMENDAMOS LAS INDICACIONES DEL BLOQUE VERDE Y CONSULTA A UN EXPERTO.

- WC: No soy regular
- Frutas: No suelo tomar
- Ejercicio: Nunca hago ejercicio
- Alarma: Tengo sensación de hinchazón a diario
- Cereales: Nunca tomo cereales integrales
- H2O: Bebo sólo cuando tengo sed
- Bifidus: Nunca tomo bifidus
- Reloj: Sigo horario irregular en mis comidas, estrés
- No fumar: Fumo a diario
- Escala: Tengo sobrepeso, obesidad
- Laxantes: Tomo Laxantes

Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la OMC, afirma que "la alimentación es un elemento clave en la salud"

reducir el consumo excesivo de sal y para prevenir la hipertensión arterial en nuestro país. Asimismo, la **Comunidad de Madrid** ha publicado una **"Guía de nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes"**, editada por

la **Consejería de Sanidad**. En el documento se explica cómo preparar la lista de la compra, ordenar los alimentos en la nevera y cocinarlos, así como otros consejos e información complementaria. En un ámbito

LOS MITOS ALIMENTARIOS

Los autores del libro “¿Verdad? ¿Mentira? La respuesta a los mitos más frecuentes de la alimentación” (Ed. Everest) repasan las creencias asentadas en la sociedad española en este ámbito. Un total de 100 mitos populares que **Ismael Díaz Yubero** y **José Luis Murcia** han analizado con el objetivo de “que sirvan de ejemplo al



lector y le ayuden a construir sus criterios alimentarios”.

Ambos son expertos en la materia. Ismael Díaz Yubero es veterinario y ha sido representante de España en la FAO, además de ocupar cargos importantes en la Administración. Por su parte, José Luis Murcia es doctor en Periodismo y ha sido director de Efe-agro, agencia de comunicación agroalimentaria.

Por ejemplo, ante la cuestión de si los espárragos depuran el organismo, en el libro los expertos afirman que sí son diuréticos y buenos en regímenes de adelgazamiento, pero que no se debe abusar de ellos por ser ricos en ácido úrico.

inferior, los **ayuntamientos de Vitoria-Gasteiz, Pamplona, Salamanca, León, Leganés (Madrid), Guadix (Granada)** y las **universidades del País Vasco y de Navarra** se han unido para formar la **Red de Observatorios Nutricionales**, creada en febrero de 2005 con el objetivo de promover

hábitos saludables entre los ciudadanos desde el ámbito local y así mejorar su calidad de vida.

BIENESTAR DIGESTIVO

No solo las administraciones públicas están concienciadas con la promoción de hábitos saludables. La **Fundación Española del**

Aparato Digestivo (FEAD)

ha colaborado con el **Programa NUSA**, proyecto para promocionar la salud, creando el “**Semáforo del bienestar digestivo**”, una forma sencilla de identificar qué se debe hacer y qué no para prevenir problemas gastrointestinales (www.saludigestivo.es).

EN ESTADOS UNIDOS PASAN DE LA PIRÁMIDE AL PLATO

La primera guía de alimentación estadounidense se remonta a 1940, lo que constata una larga tradición. A pesar de ello, el país tiene uno de los mayores índices de obesidad del mundo. Aquella guía proponía una rueda compuesta por siete grupos de alimentos, que no de nutrientes. En 1992 se produjo el cambio a la pirámide, forma geométrica que sobrevivió hasta 2010. Finalmente, en 2011 “My Pyramid” cambió a “My Plate”, volviendo a la rueda inicial, esta vez en forma de plato dividido en cuatro partes compuestas por fruta, verduras, cereales y



proteínas, y una taza separada con los lácteos. La iniciativa tiene como madrina a Michelle Obama y su objetivo es combatir la obesidad y demostrar que no es complicado llevar una vida sana. Las autoridades estadounidenses afirman que la pirámide era confusa y que el plato es más simple y fácil de entender para la población.

FIRMAS IRINA MATVEIKOVA

Licenciada en Medicina, Endocrinología y Nutrición Clínica por la Universidad de Minsk



Salud Digestiva

El sistema digestivo posee una red extensa de neuronas, que se encuentra entre las dos capas musculares de sus paredes y se llama sistema nervioso entérico (SNE), o nuestro segundo cerebro. Su estructura es idéntica a la de las neuronas cerebrales, por lo que tienen la capacidad de liberar los mismos neurotransmisores, hormonas y moléculas químicas. Por increíble que parezca, el 90% de la serotonina se produce y almacena en el SNE. Entre sus muchas funciones, destacan su capacidad de regular el estado de ánimo –produce sensación de calma y bienestar–, el apetito, el sueño y la contracción muscular. Además, influye en funciones cognitivas como la memoria y el aprendizaje.

Existe una conexión entre la psique y el estómago. Muchas molestias intestinales se deben al incorrecto funcionamiento del ‘cerebro intestinal’ o a las interferencias en la comunicación con el cerebro superior. En las tripas pueden originarse el miedo, la ansiedad, la fobia, el control excesivo, la obsesión y la intuición. Los científicos consideran que el cerebro digestivo también puede sufrir estrés y tener sus propias neurosis. ‘Sentimos con la tripa’ cuando notamos un cosquilleo placentero al recibir una buena noticia. Y las situaciones de tensión y miedo hacen que el estómago se encoja. La reacción emocional puede producir náuseas, vómitos, diarrea o, por el contrario, bloquear todas las funciones digestivas.

A lo largo de la vida, pasan aproximadamente 70 toneladas de alimentos y 100 de líquidos por el sistema digestivo. Poseemos la capacidad de procesar, analizar, absorber y eliminar toda esta cantidad ¡sin recambios ni averías! A lo largo del viaje por el tubo digestivo, los alimentos se convierten en nosotros mismos. El sistema digestivo tiene un diseño espectacular que permite absorber los nutrientes vitales y proporciona control inmunológico, que ejercen las mucosas intestinales y supone el 70% de nuestras defensas, por lo que cuidarlo es muy importante.