

«Nuestro problema es la falta de tiempo para comer bien»

Daniel de Luis Endocrino y nutricionista

Valladolid acogerá el próximo mes de septiembre el II Foro de Vida Saludable, dirigido tanto a familias como profesionales

DIANA G. ARRANZ
VALLADOLID

A penas restan dos meses para que la capital vallisoletana vuelva a acoger el II Foro de Vida Saludable. Una cita donde profesionales sanitarios especializados y empresas del sector unen sus conocimientos durante dos días, 28 y 29 de septiembre, para acercarlos a todas las personas que deseen visitar el recinto ferial de la ciudad donde se desarrollará toda la actividad.

—¿Qué objetivos se persiguen con la celebración de un encuentro como el II Foro de Vida Saludable?

—Esta iniciativa trata de promover hábitos de vida saludable, principalmente en alimentación y actividad física. Está dirigido a profesionales y público en general, y así van a intentar accionar a los pacientes, la industria alimentaria, los sanitarios... Sus dos grandes áreas son, por una parte las sesiones científicas. (Obesidad y diabetes) donde como novedad se celebrará una mesa del vino, y otra área de promoción de la salud, donde se incluye la Carrera Saludable, los talleres en la Escuela Profesional de Cocina, actividades de baile, un túnel cardiosaludable....

—¿Quiénes van a poder participar en esta actividad?

—Los profesionales que deseen participar en las mesas científicas deben inscribirse a través de nuestra página web www.estilodevidasaludable.org mientras que el público general podrán acceder directamente al recinto. Pero además tenemos acciones concertadas con la Consejería de Educación a través de las cuales contaremos con visitas de alumnos de Primaria y Secundaria.

—¿Existe un verdadero problema de salud asociado a incorrectos hábitos de vida?

—La obesidad y la diabetes son dos epidemias actuales, con una prevalencia de hasta un 15 y un 10 por ciento respectivamente, además de ser la antesala de otras patologías mucho más graves como el infarto o el accidente cerebrovascular, entre otros. Por eso es muy importante prevenir y sobre todo desde la infancia. De

aquí que contemplemos la asistencia de todos los grupos sociales: las familias, los alumnos con sus profesores, las personas mayores... Y por otra parte, cuando la prevención no es posible porque ya nos encontramos con la patología existe la intervención sanitaria, y aquí vamos a trabajar en las revisiones terapéuticas a través de las mesas científicas.

—¿Podríamos hablar de que el futuro sanitario en estas patologías está en la «medicina preventiva»?

—En el ámbito de estas patologías la

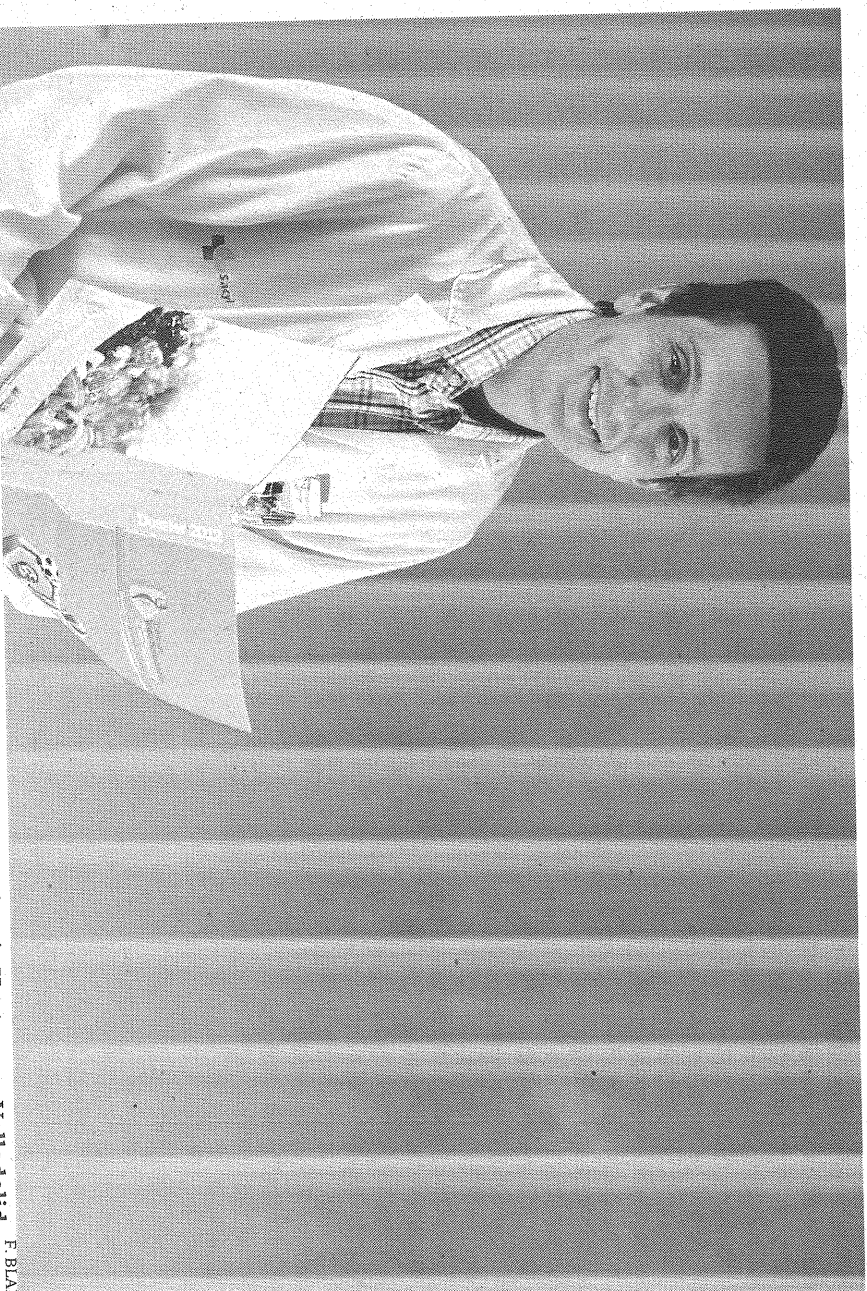
vida diaria tiene mucho que decir a través del ejercicio físico diario. Es fundamental desarrollar hábitos desde la infancia. La Ley de Seguridad Alimentaria va a incidir en lo que comen los niños, en el acceso a alimentos de altas calorías en los recintos escolares. Son acciones que ya se están promoviendo desde la administración pública y que es fundamental, pero es muy importante que esta educación trascienda los ámbitos públicos y sanitarios y sea extensible al entorno familiar, de ahí nuestra apuesta por eventos como el III Foro de Vida Saludable que están expresamente pensados para el disfrute en familia.

—Es habitual que en familias donde los padres presentan sobrepeso también esté presente en sus hijos?

—La obesidad es una patología muy complicada, donde influye en un 50% el componente genético e influencia del ambiente. Este tipo de familias es probable que tengan un metabolis-

Promoción y prevención
El II Foro de Vida Saludable se celebrará en Valladolid los días 28 y 29 de septiembre, con un variado programa de actividades

Patrones alimentarios
«La educación alimentaria debe comenzar a partir de los tres años, que es cuando el pequeño empieza a tener acceso a los alimentos»



El doctor Daniel de Luis, especialista en nutrición del Hospital Universitario Río Hortega en Valladolid

F. BLANCO

mo basal más bajo condicionado por la genética, diferentes rutas metabólicas no tan eficientes, pero también los patrones alimentarios tienen muchas agregación familiar. Si desde pequeño no te ponen legumbres dos veces al día y no comes fruta fresca es normal que se perpetúe como hábito alimentario. A partir de los tres años hay que empezar a educar porque es cuando el pequeño empieza a tener acceso a la comida.

—¿Es posible una dieta equilibrada con un presupuesto pequeño?

—Yo creo que sí, pero el principal problema es el tiempo, tanto a la hora de comprar alimentos, prepararlos e ingerirlos. La diversidad de la oferta suele aturdir a la hora de elegir los más adecuados porque es normal que sea más difícil de encontrar. Pero lo más importante es poder dedicar tiempo a sentarnos y realizar la correcta educación nutricional en familia. Incluso la rapidez en la ingesta está derivando en un incremento de consultas gástricas provocadas por la falta de masticación y mayor absorción de aire.

—¿Hay algún tipo de alimento que debemos eliminar de nuestra dieta?

—Existen nutrientes que siempre deben estar presentes en la dieta como hidratos de carbono refinados, proteínas, grasas cardiosaludables, pero sobre todo hay que prestar atención a la hidratación, donde debemos tomar como mínimo ocho vasos de agua al día. Lo que hay que evitar son los embutidos, la bollería industrial, las bebidas de alta graduación... pero no restringirlo totalmente porque la dieta no debe ser una tortura y evitar agobiarse con los alimentos y no disfrutar con la comida.