



[SECCIONES]

- Región
- Murcia
- Cartagena
- Lorca
- Comarcas
- Opinión
- España
- Economía
- Mundo
- Deportes
- Sociedad
- Cultura
- Tecnología
- Televisión
- Gente
- Titulares del día
- Esquelas
- Efemérides
- Viñetas
- Imágenes
- Especiales
- Fiestas

[CANALES]

Seleccione...

[PARTICIPA]

- Foros
- Chat

LO + BUSCADO

- Dietas rápidas
- Don Quijote
- Oferta Islas
- Inmobiliaria
- Vacaciones
- Vuelos baratos
- DVD
- Ofertas de empleo
- Ordenadores
- Productos de belleza
- Bodas
- Préstamos
- Teletrabajo
- Vinos
- Haz clic en la categoría escogida...

REGIÓN

SALVADOR ZAMORA NAVARRO CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGÍA CONTESTE, POR FAVOR

«Hay alimentos ricos en grasas y azúcares que generan adicción»

El investigador afirma que «no existe ningún producto que adelgace; si lo hubiera no necesitaría propaganda»

M. DE LA VIEJA/MURCIA

Salvador Zamora es catedrático de Fisiología de la Universidad de Murcia, director de la Universidad Internacional del Mar y del grupo de investigación en nutrición de la institución docente. También es doctor en Farmacia y ha sido vicedecano de la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#). Tiene en su haber numerosos premios.

- ¿Cómo se previenen las enfermedades cardiovasculares?

- Con una alimentación equilibrada. Las personas que comen mal tienen trastornos metabólicos, lo que deriva en sobrepeso, diabetes del tipo dos, y trastornos cardiovasculares relacionados con el colesterol y los triglicéridos, es decir, exceso de tejido adiposo.

- ¿Por qué hay personas que acusan más que otras los excesos alimentarios?

- El organismo tiene un sistema que regula toda ingesta de alimentos defectuosa. El hígado va arreglando los problemas de los alimentos que nos hacen daño, hasta que se satura. El periodo de saturación no es el mismo para cada persona. Así hay quien puede beber y comer en exceso sin acusarlo en largo plazo, y otros que lo acusan enseguida. Depende del tipo de hígado que se tenga.

- ¿Son efectivos los productos dietéticos que anuncian contra la obesidad?

- No existe ningún producto en el mercado que adelgace realmente, y si lo hubiera no necesitaría anunciarse. Se vendería sólo por ser una auténtica panacea. Hay productos que ayudan algo, siempre y cuando se haga una dieta adecuada y ejercicio.

- ¿Hay que pasar hambre para no engordar?

- No. Tan malo es comer en exceso como no consumir las calorías necesarias. El secreto de la salud está en llevar una dieta equilibrada y hacer algo de ejercicio. Hay que pasear entre 3 a 5 horas semanales y tener hábitos de vida saludable. Nada de tabaco y muy poco alcohol, las mujeres, sobre todo.

- ¿Por qué las mujeres tienen que llevar más cuidado con el alcohol que los hombres?

- Debido a un problema genético, las mujeres toleran menos el alcohol que los hombres. Tienen déficit de la encima que lo metaboliza. Si lo saludable para un hombre es tomar como máximo dos copas de vino al día, las mujeres no deben pasar de una.

- ¿Cree que es necesaria una reeducación alimentaria?

- Lo que necesitamos es no dejarnos influir tanto por la propaganda. Nuestros antepasados comían la cocina mediterránea, guisos de cuchara, ensalada y fruta y no tenían los problemas de obesidad que hay actualmente. Nosotros y nuestros nietos, estamos bombardeados por la publicidad de las comidas rápidas, precocinadas, ricas en grasas y azúcares. Muy gratificantes al paladar pero que generan adición y engordan mucho, porque aportan más energía de la necesaria. Entre que son alimentos que se absorben con gran facilidad y la falta de ejercicio, hay culos como sofás.

- ¿Qué recomendaría para que los niños coman sano?



EXPERTO. Salvador Zamora, en su laboratorio. / V. VICÉNS / AGM

Imprimir

Enviar

Sábado, 28 de mayo de 2005

```
"); }
if((mi_url.indexOf("/economia/")
> 0) ||
(mi_url.indexOf("/Economia/")
> 0)) { document.write("");
} //-->
```

BUSCAR

LAVERDAD.ES Hoy

Texto

ok

Hemeroteca

Google

ok

Categorías

Subir

