

Un experto en obesidad: "No existen alimentos buenos y malos, sino dietas más o menos adecuadas"

<http://www.periodistadigital.com/salud/nutricion-y-ejercicio/2013/05/20/un-experto-en-obesidad-no-existen-alimentos-buenos-y-malos-sino-dietas-mas-o-menos-adecuadas.shtml>

May 21, 2013

El catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, Ángel Gil, ha recordado que actualmente se conocen unos 130 genes que están relacionados con la obesidad aunque, ha apostillado, este número continúa en "aumento".

Gil se ha pronunciado así durante el simposio 'Obesidad y equilibrio energético', patrocinado por Coca-Cola y celebrado en el marco del 55 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Allí, diferentes especialistas han avisado de que la obesidad está aumentando en España durante los últimos años de forma "proporcional" al aumento del sedentarismo y han destacado la necesidad de fomentar la actividad física, dosificar las nuevas tecnologías, potenciar la Educación Física en los centros escolares, y dotar a las ciudades de infraestructuras seguras para la práctica de transporte activo.

En este sentido, Gil ha explicado que la "mayor parte" de la población obesa deriva de la interacción de determinadas variantes genéticas con los cambios ambientales, y que alrededor del 5 por ciento se debe a la existencia de mutaciones en genes únicos y de síndromes mendelianos.

"La alteración de genes relacionados con la resistencia a la insulina y la inflamación en el tejido adiposo contribuyen igualmente a explicar una parte importante de las alteraciones asociadas a la obesidad", ha analizado este experto.

Por su parte, el catedrático de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, Luis Moreno, ha señalado que los patrones actuales de vida sedentaria son producto de "profundos" cambios sociales y de conducta que afectan "negativamente" a la actividad, como el aumento del ocio pasivo, las mejoras tecnológicas, la falta de suficientes espacios adecuados en las ciudades para la práctica de deporte y actividad física.

"El sobrepeso y la obesidad es un problema multifactorial en cuya prevención resulta fundamental mantener el equilibrio energético de nuestro organismo, preparado para funcionar con una ingesta limitada y ejercicio suficiente. No existen alimentos buenos y malos, sino dietas más o menos adecuadas", ha apostillado.

En relación a los niños y jóvenes, la catedrática de Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva y directora del grupo de investigación ImFINE de la Universidad Politécnica de Madrid, Marcela González-Gross, ha destacado el papel "fundamental" que juegan la familia y el entorno educativo a la hora de facilitar el acceso de los niños al ocio activo y, al mismo tiempo, de fomentar la adquisición de hábitos saludables.

IMPORTANCIA DE LAS HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

A este respecto, la experta ha hecho hincapié en la utilidad de diversas herramientas de

educación nutricional para la población como 'La pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes', elaborada por investigadores multidisciplinares de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), que pretende inculcar desde la infancia el interés por el ejercicio físico de suficiente intensidad, para lograr el equilibrio energético necesario (entre energía ingerida y gastada) que blinde a los más pequeños ante el sobrepeso y la obesidad y, a su vez, mantener o consolidar este hábito saludable en adolescentes, y lo "más importante", que el mismo no se pierda en esta franja de edad.

Por último, el simposio ha abordado la utilidad de los edulcorantes bajos o sin calorías en el control de peso. Los edulcorantes llevan utilizándose en Europa en el sector de la alimentación y las bebidas desde el descubrimiento de la sacarina (en 1879), pero durante los últimos treinta años su variedad ha ido en aumento.

"Los alimentos dulces son parte importante de nuestra cultura, ya que el gusto por sabores dulces se produce desde nuestra infancia. Dada la epidemia de obesidad actual, los edulcorantes hipocalóricos pueden ser unos buenos sustitutos del azúcar a la hora de mantener o perder peso. Además, como no afectan al nivel de glucosa en sangre, estos edulcorantes pueden ayudar a las personas con diabetes a sustituir en su dieta a los carbohidratos dulces y, por tanto, también a las calorías que provienen de dichos carbohidratos", ha apostillado la jefa asociado de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, Pilar Riobó.

Previamente a su aprobación, todos los edulcorantes son sometidos a estrictas pruebas por los organismos reguladores de Europa y resto del mundo. En Europa se utilizan diferentes edulcorantes bajos o sin calorías en numerosos productos, como el acesulfamo potásico, aspartamo, ciclamato, sacarina, sucralosa y los recién aprobados glicósidos de esteviol procedentes de la planta estevia. Todos ellos son aptos para el consumo de todos los grupos de población y su seguridad ha sido evaluada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y aprobada por la Comisión Europea.

"Pese a que los edulcorantes bajos o sin calorías sean una herramienta útil en el control de peso, en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad debe seguirse un tratamiento multidisciplinar con dieta variada, moderada y equilibrada, así como actividad y ejercicio físico y cambio del estilo de vida", ha zanjado Riobó.