

6 | 20MINUTOS JUEVES, 30 DE JUNIO DE 2016

MI BOLSILLO

CONSUMO ENTREVISTA

«El mejor seguro de vida es una alimentación saludable»

ALMA PALAU

Presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España

BEATRIZ P. GALDÓN

Pausada en su conversación, pero muy firme en sus convicciones, Ana Palau lleva años luchando por la incorporación del dietista-nutricionista en el sistema sanitario público. En su opinión, el intrusismo actual está poniendo en riesgo la salud de muchas personas.

¿Por qué hay gente que muere en el mundo por desnutrición y otros por obesidad?

Este fuerte desequilibrio es un problema de todos, desde la mala gestión de los gobiernos y de las industrias, hasta la falta de solidaridad de las personas. En los países desarrollados cuanto más alto poder adquisitivo se tiene, más se come. Además, una parte de la industria produce cada vez más alimentos baratos y de menor calidad nutricional que consumen principalmente las personas con menores recursos, y que son quienes están teniendo mayores problemas de salud derivados de la nutrición.

¿España tiene una población equilibrada en peso?

En general hay sobrepeso y obesidad. Somos uno de los países donde más se detecta. Se está dando en todas las edades y sexos, pero la mayor preocupación está en los niños, donde el porcentaje es bastante alto, aunque difiere mucho según las zonas geográficas. El problema es que estos niños tienen toda una vida por delante, y si ya se encuentran en estas condiciones, la probabilidad de que desarrollen enfermedades en la infancia y la adolescencia es una realidad.

¿La crisis económica ha contribuido a que se coma peor?

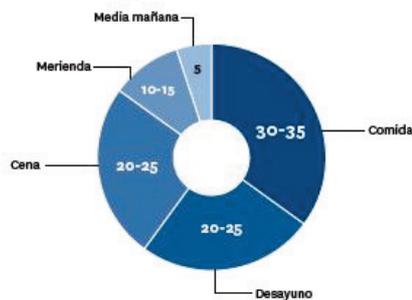
A través de nuestras consultas tenemos la percepción de que se está comiendo peor por falta de poder adquisitivo, porque se tiende al producto de poca calidad, sin apenas variedad, se evitan mucho los artículos frescos porque resultan más caros, y en definitiva se sigue una alimentación muy pobre en nutrientes.

¿Se puede consumir de todo y tener un peso y salud ideal?

Sí, claro. La definición «con moderación» es algo ambigua. Hay que entender que cada persona es diferente, y tiene que comer dependiendo de sus necesidades. Cada uno debe encontrar su equilibrio. No se pueden dar mensajes glo-

CONSUMO RECOMENDADO DE INGESTA DE CALORÍAS

En % sobre el total de energía necesaria al día



FUENTE: AECOSAN



JORGE PARIAS



bales. Es importante también la actividad física; sin ella es difícil tener una salud óptima. **¿Seguir una vida saludable se ha convertido en una moda?**

Sería muy saludable a nivel nutricional dejar de leer ciertas revistas, webs o libros. También, que todos los envases de los alimentos estuvieran en blanco, porque tanto mensaje, anuncio, entrevistas... saturan a las personas, y al final no saben lo que es correcto. Hay libros fiables que se basan en evidencias científicas que los ves en las librerías en medio de otro montón que sabemos que son charlatanería pura y que los ha escrito alguien que nunca ha estudiado nada sobre nutrición. Estamos en un momento en que todo vale.

¿Cómo se pueden distinguir las recomendaciones que son veraces frente al resto?

Hemos creado la marca de dietista-nutricionista representada por un sol, una espiga y una rama de olivo e intentamos que los profesionales se identifiquen con ello, o con la denominación dietista-nutricionista, que es verdaderamente el que tiene una formación sanitaria. Por otro lado, estamos desarrollando herramientas para que las consultas, las webs o los libros lleven un sello que garantice la profesionalidad del contenido, que está basado en la evidencia.

¿Qué riesgos tiene para la salud perder peso rápidamente como sucede con la llegada del verano?

Perder peso rápidamente siempre es un riesgo; clínicamente hablamos de falta de salud cuando sucede, tanto si es de forma voluntaria (dieta) como involuntaria (puede ser el origen de una enfermedad). Hacer una dieta muy restrictiva y muy agresiva en poco tiempo tiene la consecuencia del efecto rebote, donde se vuelve a recuperar lo perdido o incluso más. Es un estrés metabólico importante. Muchas dietas son, ade-

más, muy desequilibradas, donde se puede comer mucho de una cosa y poco de otra; esto es muy perjudicial. La población no es consciente de estos peligros. Estamos recibiendo peticiones de pacientes para que denunciamos a quienes les recomendaron seguir una dieta y han tenido importantes efectos como depresión, pérdida de autoestima o de la menstruación. Nadie debe ponerse a dieta porque sí, debe saber si realmente lo necesita.



eso, porque nosotros mismos tenemos nuestro mecanismo para hacerlo, a través del hígado o del riñón. Lo preocupante es ver cómo se manipula a la gente para vender, porque van acompañadas de la toma de pastillas u otros productos que son caros.

¿Cómo se detecta a una persona profesional?

Siempre que acudimos a una persona que se supone que es profesional sanitario, el paciente tiene que preguntar por su formación y titulación.

ENTRE LA SALUD Y LA SOLIDARIDAD

Alma María Palau es diplomada en nutrición humana y dietética por la Universidad de Navarra. Actualmente preside el Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España; es directora de Nunut, una consultora especializada en comunicación sobre nutrición, y forma parte de PLAFNAD, una plataforma de niños con alta discapacidad de Valencia, entre otras cosas. «Hoy en día existe demasiada gente no profesional a quien le gusta hablar de nutrición sin saber y sin apoyar lo que dice con datos científicos». «Las modas van más deprisa que la ciencia, y se acaba jugando con la salud de las personas», asegura.

¿Cuánto se debe perder al mes?

Depende de cada persona. Al principio es más rápido y se puede reducir el peso entre 4 y 6 kilos el primer mes. Luego es más lento. En este momento se están desarrollando test genéticos donde se comprueba cuál es el patrón alimentario correcto para cada persona.

¿Cuál es la peor creencia que tiene la sociedad?

Las dietas detox (para desintoxicar el organismo) son una falacia; el cuerpo no necesita

Esta persona tiene que tener el seguro de responsabilidad social profesional. Además, cada comunidad tiene su asociación o colegio profesional de dietistas-nutricionistas que disponen de página web, donde se publica el listado de personas con formación específica.

¿Qué enfermedades acarrea el llevar una alimentación no adecuada a lo largo de la vida?

Prácticamente todas las conocidas: problemas cardiovasculares; cerebro vasculares; os-

teoporosis; diabetes, insuficiencias renales...

¿Y cómo puede ayudar a quienes padecen alguna dolencia?

Nuestra reivindicación como colectivo es siempre la misma, la incorporación al sistema sanitario. En los hospitales hay muchísima desnutrición. El 70% de los cánceres se podrían evitar con una buena alimentación y actividad física regular.

Señale los alimentos que considere más perjudiciales.

Hay que tener a raya el azúcar, la sal y la grasa. Y en este sentido, hay que conocer las cantidades que de esto usa la industria alimentaria, aunque toda no es igual. Hay que saber leer las etiquetas; y entre los alimentos manufacturados y los frescos, son mejores los últimos.

¿Nos podemos fiar de lo que light o el 0% no engorda?

En absoluto. Generalmente, el mensaje más grande del paquete es el menos real. Por ejemplo, pueden quitar el azúcar y añadir grasa y contener un montón de calorías.

¿Ha perdido aceptación la dieta mediterránea frente a otras?

Sí, pienso que sí. Pero muchas veces solo es el modo de nombrarla. A veces decimos cocina tradicional, alimentación autóctona o cocina de mercado, que suena mucho mejor y en realidad estamos pensando en la dieta mediterránea. No es el único modelo saludable, pero para muchas personas probablemente sí, y no se debe perder, sino que se debe fomentar.

¿Los test y pruebas de intolerancia que aplican muchos centros son reales?

Son una tomadura de pelo, nada científico. Hay que pensar una cosa: un alergólogo se puede pasar meses hasta que averigua a qué tienes alergia o intolerancia. Es imposible que un aparato te lo diga en solo diez minutos.

¿Cómo afecta el intrusismo?

Llevamos reivindicando tiem-

SITUACIÓN

«España es uno de los países con mayor obesidad y menos dietistas-nutricionistas»

CRISIS

«Las personas con menores recursos están comiendo peor y están dañando su salud»

ENFERMEDADES

«El 70% de los cánceres se pueden evitar con una alimentación sana y ejercicio»

RIESGOS

«Las dietas detox son una falacia; el cuerpo se puede depurar por sí mismo»

GASTO

«Hay gente que gasta hasta 600 euros mensuales en productos para adelgazar»

ADELGAZAR

«Perder peso rápidamente es un estrés metabólico»

po la incorporación al sistema sanitario público la figura del dietista-nutricionista. Es esencial, pero no ha habido ningún avance. Algunos médicos sí lo están solicitando para su equipo. Pero casi más importante sería la atención en los centros de salud primaria. Vamos muy retrasados con respecto a Europa, donde hay que estar cinco años en hospitales bajo la tutela de otros dietistas-nutricionistas clínicos para que te den el título y poder ejercer; es como un MIR. Aquí haces un curso de seis meses online y puedes montarte en tu centro lo que quieras; nadie controla ni regula esto. Si acudes a algún sitio donde te ponen a dieta y te quieren vender productos, debes sospechar, porque no pueden hacerlo, es ilegal.

¿Considera que hay personas que gastan dinero en perjuicio de su salud?

Si para adelgazar seguimos dietas milagrosas, que son desequilibradas o son excesivamente restrictivas, además de afectar a nuestro bolsillo, afectar también a nuestra salud. La mayoría de denuncias de pacientes que nos llegan al consejo general van asociadas a un gasto mensual desorbitado en productos de adelgazamiento (200-300-600 €), y a un empeoramiento de la salud (pérdida de la menstruación, agotamiento físico, ansiedad y depresión).

¿Qué mensaje transmitiría a quienes leyese esta entrevista para animarlos a seguir una alimentación saludable?

Primero que, en presente, te sientes mejor, te ves más guapo y tienes más ganas y más capacidad para hacer cosas. Segundo que, pensando en el futuro, a nadie le gusta pasar los últimos años de su vida con insuficiencia renal, con diabetes, con hipertensión, con cáncer... y más vale prevenir que curar. La alimentación saludable es el mejor seguro de vida conocido.

Entra en **20minutos.es** y acércate a:

**AUROSOL
OHLIMPIA**

Bankia
SIGAMOS TRABAJANDO

