

"Vamos a estar encerrados con muy poca actividad física e iniciar hábitos alimentarios insanos al final pasará factura a la salud"

M. PÉREZ 22.03.2020 | 01:29



El doctor Giuseppe Russolillo. Foto: cedida

La Academia Española de Nutrición y Dietética, que preside el doctor Giuseppe Russolillo, acaba de publicar unas recomendaciones alimentarias para esta crisis

PAMPLONA – Prácticamente desde que comenzara la pandemia del coronavirus, el doctor Giuseppe Russolillo Femenías, junto con otros 13 expertos, ha trabajado en un documento de posicionamiento de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas titulado *Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19*. Una comunicación "dinámica y abierta" que realizaron porque "había una cantidad de bulos en redes sociales acerca de posibles alimentos o nutrientes que podrían prevenir el contagio o, incluso, tratar la enfermedad", además de para responder a las preguntas de "qué deben comprar los españoles en aislamiento domiciliario", y explicar "cómo debemos comer en un estado de cuarentena", pero no solamente la población en general, sino también las personas infectadas con sintomatología leve que permanecen en sus casas.

¿Qué recomiendan a la población en general en confinamiento para prevenir el sobrepeso, la obesidad y factores de riesgo asociados, así como para personas enfermas leves de COVID-19 que están en casa?

–Son siete claves para el confinamiento domiciliario. Pero antes de darlas, una recomendación importante a la población es que por favor hagan una compra comedida, solidaria y ética en el estado de alarma. No es posible ir al supermercado y llevárselo todo. En primer lugar, porque no hay problema de abastecimiento. Por lo tanto, por favor, que mantengan la calma y hagan una compra sobre todo comedida, porque ni es sostenible, vamos a provocar más desperdicios, ni es solidaria y podemos provocar que otra familia que necesite un producto no lo pueda encontrar ese día. Llevarse el triple no sirve de nada.

Cuáles son esas recomendaciones.

–La primera es mantener una buena hidratación, fundamental sobre todo y en particular en personas con COVID-19 con sintomatología leve que puedan tener fiebre o tos. 1,8 litros de agua al día, prefiriendo siempre agua, pero también se pueden tomar caldos vegetales, caldos de carne o de pescado desgrasados, infusiones y té. No se considera líquido la leche y el zumo de fruta.

La segunda recomendación es garantizar tres piezas de fruta y dos raciones de hortaliza al día; cualquier tipo. Es fundamental su consumo y, si hay problemas de fiebre, de tos y de dolor de garganta, promover preparaciones culinarias de las verduras fáciles de masticar, en forma de purés o cremas, y en las frutas, cortadas, peladas y a temperatura ambiente para hacerlas más agradables; no frías.

En cuanto a la tercera recomendación, elegir el consumo de productos integrales y legumbres: arroz, pasta integral, legumbres guisadas, estofadas, también esas legumbres se pueden preparar en puré para hacerlas más atractivas a las personas que estén en cama con fiebre y con tos.

En cuanto a la recomendación de los lácteos, elegir preferentemente los bajos en grasa y recordar que las leches fermentadas no nos van a proteger de un contagio, ni van a contribuir a aumentar las defensas para luchar contra ese contagio. La quinta es un consumo moderado de alimentos de origen animal, procedentes de carnes, pescados, huevos, quesos, embutidos, y hacerlo lo más magro posible. La sexta es elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva en la dieta y la séptima, por favor, evitar al máximo el consumo de alimentos precocinados y de comida rápida: croquetas, pizza, lasaña, canelones, hamburguesa...

Estamos en un confinamiento y en un aislamiento donde va a haber muy poco ejercicio físico. Es muy poco adecuado que en la cesta de la compra incluyamos este tipo de alimentos, porque van a tener una densidad energética elevadísima, debido a su contenido en grasas y azúcares, y van a contribuir a que podamos incrementar el riesgo de padecer obesidad y enfermedades asociadas a la obesidad, como puedan ser la hipertensión arterial, la enfermedad cardiovascular, la diabetes o el cáncer.

Corríjame si me equivoco, pero en este tipo de confinamiento al final no sé si se puede optar por tomar este tipo de comida una vez a la semana, como algo especial.

–Totalmente, tiene toda la razón.

¿Qué aconsejan en este sentido?

–Que este tipo de alimentos se elija tomarlos un día señalado en la semana, por motivo de celebración o por hacer algo especial. Como un día especial se puede planificar incluso una fiesta en casa, para ver una peli o quedar todos para ver una serie; ese día es el momento de introducir este tipo de productos, tipo pizza o productos precocinados, que nos pueden, de alguna manera, alegrar la comida y hacer algo diferente. Lo que nos preocupa es que ha habido algunas autoridades, como la consejería de Educación de Madrid, que ha llegado a un acuerdo con Telepizza y algunas empresas similares para mandar a 11.500 escolares a recoger pizza.

Qué le parece que se haya autorizado la medida para becas comedor.

–Fatal. Si estamos en confinamiento tenemos que salir a por alimentos que nos ayuden a tener un buen estado de salud y, en aquellas personas que estén contagiadas, a disminuir la sintomatología y hacerlo lo más agradable posible. No me parece para nada que sea el mensaje a lanzar a los niños, que van a estar en casa con poco ejercicio, que vayan al Telepizza a recoger alimentos; bajo ningún concepto. Primero, porque estamos en un confinamiento y porque al hacer la compra en un estado de alarma hay que elegir a conciencia los alimentos. ¿Significa que no los podemos poner en la cesta? Sí, pero para tomarlos una vez a la semana como algo especial, pero que el resto de días sean alimentos que permitan una dieta saludable y baja en calorías, porque hay gente que está encerrada en pisos de 30, 50 y 60 metros cuadrados.

Una joven se hizo viral al señalar que una dependienta les alertaba de que no iban a morir del coronavirus, sino de diabetes y colesterol por lo que estaban comprando. ¿Qué mensaje le gustaría trasladar a la sociedad para vivir estos días?

–Que van a ser momentos difíciles, que tenemos que estar todos muy unidos y que tenemos que ser responsables y solidarios unos con otros. Que nuestra mayor obligación o mayor quehacer diario es estar con nuestros seres queridos en un confinamiento voluntario en casa y, en este aislamiento, tenemos tiempo para planificar nuestros menús, hablarlos con nuestros familiares, decidir qué queremos comer y cuidar muchísimo que la alimentación sea lo más saludable posible, ya que vamos a estar encerrados con muy poco nivel de actividad física e iniciar hábitos alimentarios insanos, que puede ser además muy probable que suceda con el tiempo ante el confinamiento, el aburrimiento y la ansiedad. Que no descuidemos nuestros menús y nuestra comida, que lo hagamos lo más saludable posible, porque estar confinados, 15 días no, estaremos seguramente un mes en casa, como empezamos a hacer prácticas de alimentación insana, esto al final acabará pasando factura a la salud de los españoles, ya sea en formato de obesidad, de diabetes, de hipertensión... Sin lugar a dudas.

TRES PREGUNTAS

¿Qué alimentos debemos comprar en cuarentena? ¿Qué no debe faltar en la despensa? El doctor Rusolillo responde que "productos secos: legumbres, frutos secos, frutas y hortalizas desecadas, harina, panes tostados, fideos, arroz, pasta, cereales como avena, trigo sarraceno, cuscús...; alimentos envasados o enlatados pueden ser de interés; alimentos congelados; evitar los precocinados y los *fast-food* en la medida de nuestras posibilidades y, en cuanto a los perecederos, tenemos que garantizar el consumo de frutas y hortalizas; es fundamental. Y, en relación a los alimentos de origen animal, intentar comprar cada tres días, carne, principalmente carnes blancas; pescados, blancos y azules; huevos; quesos y yogures y leche".

¿Qué tipo de preparaciones culinarias son más convenientes? En cuanto a la preparación de alimentos, "deberíamos intentar hacer preparaciones culinarias lo menos calóricas posibles: hervidos, salteados y asados, y guisados con muy poca grasa. ¿Por qué? Porque va a haber muy poco ejercicio físico y, si se quiere hacer dos excepciones de la semana con comidas un poco más especiales, una de ellas puede ser con comida rápida o comida precocinada y la otra hacer una comida típica de nuestra cultura y de nuestra tradición gastronómica, que sabemos que puede ser mucho más calórica", dice.

Bebidas. El doctor en Nutrición considera que lo mejor es el "agua". No obstante, también recomienda "caldos vegetales, caldos de carne y de pescado desgrasados, infusiones y té. De vez en cuando, en esas excepciones se pueden tomar refrescos edulcorados, como algo ocasional, y desde luego se recomienda no ingerir bebidas alcohólicas, incluido el vino y la cerveza. Y aquellas personas que beban vino o cerveza, que no superen las 2 copas en hombres, 1 en mujeres".

POSICIONAMIENTO

Paliar síntomas. El documento de posicionamiento de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas sostiene que "en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus", así como que "actualmente no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID-19", de manera que "las pautas de alimentación irán dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios asegurando una adecuada hidratación". El trabajo, basado en una revisión científica, recoge recomendaciones alimentarias para el paciente crítico y resuelve preguntas sobre embarazo y la lactancia.

"Hay que evitar al máximo posible el consumo de alimentos precocinados y de comida rápida"

"Las leches fermentadas no nos van a proteger de un contagio, ni van a contribuir a aumentar las defensas"

<https://www.noticiasdenavarra.com/actualidad/sociedad/2020/03/22/encerrados-actividad-fisica-e-iniciar/1032622.html>

noticias de Navarra

Navarra Osasuna **Actualidad** Economía Deportes Cultura Opinión Vivir ON Participación Servicios ☰

Política **Sociedad** Sucesos Unión Europea Mundo Positivos en coronavirus

EN DIRECTO Última hora del coronavirus y del estado de alarma

Diario de Noticias de Navarra » Actualidad » Sociedad

   

"Vamos a estar encerrados con muy poca actividad física e iniciar hábitos alimentarios insanos al final pasará factura a la salud"