

**ALIMENTACIÓN**

Sólo el 25% de la población toma la cantidad suficiente de hidratos

Mientras que en los últimos años las cifras de sobrepeso y obesidad han ido aumentando en España, la ingesta de hidratos de carbono se mantiene por debajo de las recomendaciones nutricionales, que la sitúan en un 55-60% del aporte energético diario. «La ingesta de hidratos de carbono representa una parte muy importante del aporte energético diario, debiendo representar entre el 55 y el 60 por ciento de dicho aporte en una dieta equilibrada» explica Mónica Bulló, profesora de Nutrición Humana del departamento de Nutrición de la Universidad Rovira y Virgili. Según esta experta, desde 1981 los hidratos de carbono se clasifican según su índice glucémico, es decir, «según

la respuesta glucémica e insulinémica generada en el organismo tras su ingesta. Este índice se ha convertido en un nuevo parámetro nutricional no sólo en el manejo del paciente obeso, sino también por su implicación y su uso potencial en la prevención y manejo de otras patologías crónicas como la diabetes tipo 2, diferentes tipos de cáncer o la enfermedad cardiovascular», afirma. Màrius Foz, catedrático emérito de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona ha recordado que «el consumo de hidratos de carbono de la población española es insuficiente y «los hidratos de carbono no son “culpables” de la actual epidemia de obesidad».