

El 30% de las dudas sobre nutrición están relacionadas con la obesidad

CADA FARMACÉUTICO RECIBE DE DOS A DIEZ CONSULTAS SEMANALES SOBRE ALIMENTACIÓN. LA MAYOR PARTE DE LOS PACIENTES PIDEN «DIETAS MILAGRO», PERO ÉSTAS NO SE RECOMIENDAN PORQUE PUEDEN SER PELIGROSAS. EL 26 POR CIENTO DE LAS DUDAS SON PLANTEADAS POR PADRES SOBRE LA DIETA DE SUS HIJOS

Cipriano Pastrano

Ernesto Segura
Madrid

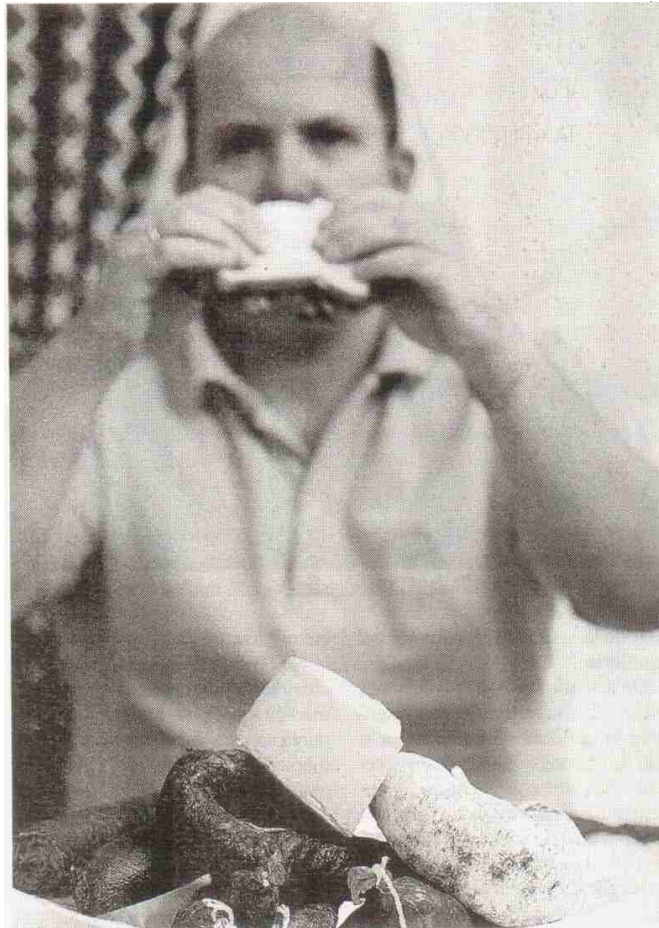
El exceso de grasa en el organismo puede derivar, de acuerdo con la experiencia científica, en patologías como la diabetes, hipertensión e, incluso, el cáncer. Casi tres de cada diez consultas sobre nutrición realizadas en una farmacia son planteadas por personas obesas o con falta de apetito, según el último estudio realizado por la empresa farmacéutica Novartis. Además, el 69 por ciento de los boticarios consultados aseguran que reciben de dos a diez consultas semanales relacionadas con la alimentación de los propios pacientes o de sus familiares.

La vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, Mercedes González, explicó a LA RAZÓN cuál es el procedimiento que suele seguirse cuando un cliente llega angustiado a la farmacia por su sobrepeso. En primer lugar, el paciente suele pesarse. Generalmente, se alarma cuando comprueba ha engordado notablemente desde la última vez que se subió a la báscula. «Es entonces cuando desea que el problema se solucione cuanto antes y le pide al farmacéutico una dieta 'milagro'», añadió. Este tipo de métodos rápidos para rebajar peso son peligrosos, porque hay que saber si el paciente está lo suficientemente sano como para afrontarlo y, además, los kilos perdidos suelen recuperarse con mucha facilidad.

Por su parte, Elena Alonso, coordinadora de la Jornada Nacional de la Nutrición celebrada en la Universidad San Pablo-CEU, aseguró que los consejos relacionados con la dieta están cambiando. Hace diez años se relacionaba a los aceites vegetales con problemas cardiovasculares y, actualmente, se recomiendan en casi todo tipo de dietas. Por otro lado, se ha puesto de moda ingerir mucha «comida basura» porque permite ahorrar tiempo en la preparación de los alimentos.

En cuanto a la población que sufre problemas de apetito, González afirmó que «el farmacéutico, en función de cada paciente, le aconsejará que siga una dieta a base de recetas blandas o estimulantes para que recupere las ganas de comer».

Actualmente, las boticas han puesto en marcha el Plan de Estudios Nacionales de la Farmacia (Ple-



EL SOBREPESO es una de las principales patologías relacionadas con la dieta

«LOS TIPOS DE DIETAS MÁS RECOMENDADAS POR LOS BOTICARIOS PARA RECUPERAR EL APETITO SON LAS BLANDAS Y LAS ESTIMULANTES»

nufar), que consiste, básicamente, en complementar la información del boticario sobre nutrición, a través de charlas y libros informativos. Aún así, «el farmacéutico es uno de los profesionales sanitarios más preparados en materia de nutrición», aseveró Alonso.

Según el estudio antes citado, más de la mitad de las dudas que los ciudadanos plantean a la farmacia sobre alimentación son para familiares. El 33 por ciento de los padres sobre sus hijos (incluyendo embarazadas) y el 19 sobre ancianos. «En estos casos

el farmacéutico puede hacer un seguimiento de la alimentación de los clientes, una ventaja que no se tiene adquiriendo los productos en mercados o grandes superficies», afirma Mercedes González. En muchas ocasiones se informa a los cuidadores de las personas mayores de cómo deben darles la comida y cuánta cantidad. Además, en algunos casos se les hace rellenar una ficha con el objetivo de facilitar el seguimiento del paciente en cuestión. El cinco por ciento de las consultas se plantean con el objetivo de obtener una dieta que mejore el rendimiento deportivo y el cuatro por problemas de estrés. Ana Montero, del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, considera que la nutrición es la base para tener un buen sistema inmunitario. «Cualquier disminución en nuestras defensas puede ser sinónimo de una situación de malnutrición o de defensas nutricionales», concluyó.