

Santiago Rego. Santander

## **Los buenos hábitos nutritivos empiezan antes del nacimiento**

**La nutrición de la madre en el embarazo ya marca algunas de las condiciones saludables y patológicas de su futuro hijo. De todos modos, nunca es tarde para iniciar una dieta correcta o corregir desviaciones, según han señalado en Santander varios expertos en la materia.**

Los expertos reunidos en Santander han insistido en la importancia de la nutrición saludable antes incluso de nacer, porque, según aseguraron, una mala alimentación de la madre gestante y en la infancia repercute en la calidad de vida del individuo cuando llega a la edad adulta. "El hombre es como se ha nutrido prácticamente desde su concepción y como se sigue nutriendo, porque se trata de un proceso dinámico", ha señalado Manuel Serrano Ríos, jefe de Medicina Interna del Hospital Clínico de Madrid y catedrático de la Universidad Complutense. El internista considera que en el futuro la nutrigenómica, que se ocupa de los efectos que los nutrientes ejercen sobre los genes, permitirá adaptar la dieta al perfil de cada individuo.

Serrano-Ríos, que ha dirigido por segundo año consecutivo la Escuela de Nutrición Francisco Grande Covián en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, de Santander, apuntó a la necesidad de potenciar la educación en nutrición por la importancia que tiene para la salud futura del individuo, y aunque señaló que en la sociedad occidental esta situación se está corrigiendo, indicó que las deficiencias educativas se han trasladado ahora a los países del Tercer Mundo, donde coinciden "la desnutrición con la obesidad casi al mismo tiempo".

### **Peor estilo de vida**

El jefe de Medicina Interna del Clínico madrileño citó al filósofo alemán Ludwig Feuerbach y su frase de hace 150 años: "El hombre es lo que come", para recalcar que, aunque la sociedad de este nuevo milenio se alimenta mejor, lo cierto es que ha empeorado el estilo de vida.

El catedrático piensa que los últimos avances de la nutrigenómica permitirán, en su momento, "porque todavía quedan grandes pasos por dar, poder llegar a una dieta a la carta, individualizada, capaz de hacer frente a esta tremenda epidemia no transmisible ligada a la nutrición que es la diabetes tipo 2, que comparte factores genéticos y ambientales con la obesidad", o también, hacer frente a la misma anorexia nerviosa. No obstante, en el curso quedó claro que los expertos en nutrición aún ven bastante lejos alcanzar en el tiempo los retos que están planteando los avances en genética.

Por su parte, Manuel Bueno, catedrático de Pediatría de la Universidad de Zaragoza, añadió que, "aunque tarde", se ha comprobado ahora que la mala nutrición del niño se puede reflejar en patologías del adulto, y que las dietas desequilibradas pueden repercutir en el desarrollo y en incrementar las conductas alimenticias erróneas y dañinas que conducen a la obesidad o a la anorexia nerviosa. De todos modos, reconoció que los niños de ahora "se alimentan mejor que los de antes".

### **Medidas preventivas**

Bueno achacó a los malos hábitos alimenticios que tiene la infancia un "empeoramiento" en el estilo de vida. "Nutrirse es vivir", insistió el especialista, y reiteró la importancia de reforzar las medidas preventivas para evitar los malos hábitos alimenticios y educar en una buena nutrición desde antes del nacimiento.

Manuel Bueno añadió que en las consultas de pediatría se está comenzando a describir la diabetes tipo 2 entre la población infantil, lo mismo que la anorexia nerviosa y la obesidad desde muy temprana edad. El catedrático aragonés lamentó la falta de formación sanitaria en lo que a la nutrición se refiere, y abogó por el ejercicio físico desde los primeros años de vida. "Hay demasiada videoconsola y demasiada comida rápida sin los nutrientes necesarios. Todo ello redundará en una peor calidad de vida cuando el individuo llegue a la edad adulta".

### **Ajustes corporales**

En este sentido, José Cabo, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Valencia, explicó que los retos de la nutrición están "en gran parte" en correlación con los retos sociales, y coincidió en que una buena alimentación desde la infancia permite una mejor calidad de vida cuando el individuo es mayor. Aun así, señaló que la alimentación es "corregible" durante toda la vida y añadió que la nutrición también hay que "ajustarla" a los cambios corporales y hormonales que tiene el hombre en su vida. "Es importante saber comer desde niño, e incluso desde antes del nacimiento", afirmó el catedrático de Valencia.

### **Desnutrición en ancianos**

Para José Manuel Ribera, jefe del Servicio de Geriátrica del Hospital Clínico San Carlos, de Madrid, el 10 por ciento de las personas mayores tienen problemas de desnutrición, que se incrementan cuando residen en centros geriátricos, por lo que apuntó la necesidad de corregir esta situación con la educación nutricional del individuo. "El 10 por ciento de los mayores de 65 años vive desnutrido, un porcentaje que aumenta hasta el 30 o el 50 cuando se trata de personas que viven en residencias para mayores o que están hospitalizados". A juicio de Ribera, la educación es el primer mecanismo corrector.

José Antonio Mateos, secretario general del Instituto Danone, añadió que un concepto fundamental para mejorar el estilo de vida es el ejercicio físico, que se está reduciendo ahora en niños y jóvenes. En este sentido, Serrano-Ríos reconoció que la generalización de los hábitos occidentales está extendiendo la comida rápida, aunque señaló que también existe una predisposición genética individual a la obesidad u otras enfermedades relacionadas con la alimentación.