

Redacción

La cena es la base de la alimentación española

Las largas jornadas laborales o escolares son sólo dos ejemplos que justifican los cambios que se producen en la dieta de los españoles, donde la cena sigue siendo la base de la alimentación.

El cambio más relevante detectado en los hábitos alimentarios de los españoles en los últimos diez años es la tendencia a comer entre horas, algo que ahora se practica con asiduidad, según ha explicado Lluís Serra Majem, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria durante el seminario Salud pública y el arte del Buen comer, que se ha celebrado en Madrid.

La cena, que todavía constituye la base de la alimentación española, sigue siendo la comida que más se hace en casa; no así el almuerzo, que ha disminuido significativamente en los últimos diez años y seguirá haciéndolo en los siguientes.

Sobre la ingesta de alimentos, se ha detectado la desaparición casi absoluta en la dieta de los niños con edades comprendidas entre los 10 y los 14 años de las vísceras, que constituyen un aporte muy importante de vitamina A, un hecho que Serra atribuye a la pérdida de confianza por parte de la población en estos alimentos tras la aparición de algunas enfermedades como la de las vacas locas.

Nivel nutricional medio

También ha disminuido la ingesta de carnes, patatas, pescados, frutas y legumbres, mientras que se ha incrementado el consumo de aceite de oliva, zumos, derivados lácteos, bollería y frutos secos. "El 30 por ciento de los niños toma dulces y golosinas varias veces al día, y más de la mitad tienen estilos de vida malos o sedentarios. A pesar de ello, el nivel nutricional de los pequeños españoles es medio", ha destacado Serra.

El experto ha comentado que el riesgo nutricional aumenta con la edad y en las zonas rurales -eliminando el mito de la comida saludable de los pueblos-, aunque sí es cierto que los niños que viven en estos lugares practican más ejercicio.

"El noreste de la Península tiene el mejor nivel nutricional, mientras que el peor se detecta en el norte. Sin embargo, en cuanto a niveles de sedentarismo, los más altos están en el sur y en las islas Canarias, que casualmente son las regiones con la tasa más alta de obesidad infantil y juvenil de España", según se desprende de los resultados del estudio Enkid, una investigación nutricional realizada entre mayo de 1998 y abril de 2000 bajo la dirección de Serra y Javier Aranceta Bartrina.

Con estas cifras en la mano, el especialista ha advertido de que el sobrepeso infantil y juvenil se trasladará a la edad adulta con el aumento de prevalencia que eso implica. Respecto a los adultos, "las mujeres de mayor nivel educativo han mantenido su prevalencia en los últimos años, mientras que entre los hombres, la

obesidad ha aumentado de forma significativa. Además, los niños con madres de más nivel cultural tienen menos riesgo de una mala nutrición".

Más consumo de grasas

El consumo global de grasas en la población española también ha crecido del 27 al 43 por ciento en pocos años, al revés de lo que ha sucedido en otros países europeos, donde se ha reducido o se ha estabilizado. "Entre los niños, el 38 por ciento de la energía se consume en forma de grasas; sin embargo, tan sólo el 14 por ciento son grasas saturadas. Esta tendencia se mantiene en los adolescentes y en los adultos, por lo que aún nos queda algo positivo de la dieta mediterránea", ha resaltado Serra.

Sobre las vitaminas y los minerales, España tiene el nivel más alto de Europa en la ingesta de hierro. Sin embargo, casi ninguna niña recibe el aporte necesario de vitaminas.

Vigilancia nutricional

"Necesitamos un sistema de monitorización y vigilancia nutricional ágil y continuo, similar al que existe en Estados Unidos para adoptar medidas útiles", ha subrayado Serra, quien ha recordado que "en los últimos años estamos sufriendo una verdadera epidemia no sólo de obesidad, sino también de enfermedades que afectan al sistema autoinmune; y aunque la salud nunca se había concebido como un derecho tan importante, muy poca gente está dispuesta a cambiar sus hábitos de vida para conseguir mantenerla perfecta".