

PEDRO RAMOS MÉDICO Y PROFESOR DE LA UPV

«El cuerpo es la casa de la vida y hay que limpiarlo con una alimentación equilibrada»

Pedro Ramos ofrece en Irún una conferencia sobre salud y alimentos, dentro del Aula de Cultura de DV

MARÍA JOSÉ ATIENZA/

Es doctor en Medicina y profesor de la UPV. Ha publicado varios libros de carácter científico y divulgativo y más de 50 artículos en revistas especializadas. Ha dirigido campañas educativas relacionadas con la salud y ha obtenido varios premios por su labor de divulgación. Actualmente, colabora con el programa 'Saber Vivir' de TVE y cuenta con un espacio propio en Punto Radio. Mañana, Pedro Ramos pronunciará en Irún una conferencia titulada 'Alimentos que previenen enfermedades', dentro del Aula de Cultura de DV. El acto tendrá lugar en el Centro Cultural Amaia, a las siete y media de la tarde.

- Dígame cómo podemos cuidar la alimentación en un país en el que todo lo celebramos comiendo y además, en abundancia.

- Haciendo un esfuerzo por regularizar los horarios, realizando cinco comidas al día y ajustando la cantidad de las comidas. Conviene hacer un desayuno más amplio del que acostumbramos, tomar zumo, leche, fruta o yogur a la hora del almuerzo, en lugar de pinchos y hacer lo mismo con la merienda. Para comer, con un plato y el postre es suficiente, igual que para cenar.

- ¿Basta con un único plato y postre en las comidas?

- Una alimentación equilibrada no tiene porqué incluir dos platos y postre, si a lo largo del día distribuyes la comida de una forma equilibrada. La educación alimentaria que tenemos engloba grandes errores y uno de ellos es que comemos mucho más de lo que gastamos.

- ¿La idea de que hay que comer carne o pescado a diario es también errónea?

- Sí, es una idea errónea. Partimos de la base de que todos los alimentos son necesarios. Hay que comer un poco de todo y mucho de nada. La carne y el pescado son fuentes de proteínas animales, pero también hay proteínas en muchos productos de la tierra, como las legumbres, que además son más fáciles de asimilar por el organismo. Son proteínas incompletas, pero se pueden completar mezclando los productos. Por las características de las proteínas, yo diría que hay que consumir pescado tres veces por semana y carne una o dos veces y, preferiblemente, carne blanca.

- El 60% de las enfermedades crónicas que afectan a los adultos están directa o indirectamente relacionadas con la alimentación. Sin embargo, no nos preocupamos demasiado por saber cómo y qué comemos.

- Es cierto. Cuando compramos un piso, nos cuesta mucho esfuerzo adquirirlo y tratamos de mantenerlo limpio y de hacer reformas y reparaciones para que nos dure mucho tiempo. El cuerpo es la casa de la vida, pero muchas veces no lo limpiamos con una alimentación equilibrada ni lo rehabilitamos con la actividad física. Las consecuencias pueden ser hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon... Consumir fibra, por ejemplo, es esencial. Es como pasar la escoba en casa. Consumimos entre 10 y 12 gramos de fibra al día, cuando lo recomendable es de 25 a 30 gramos.

- Casi tan importante como el producto es su elaboración. Poniendo un ejemplo, ¿qué diferencia hay, para la salud, entre una patata frita y una cocida?

- Una diferencia bestial. Los alimentos, si se pueden tomar crudos, mejor. Si no, lo ideal es la cocción, porque modifica poco el producto y lo hace más asimilable. Las frituras deben ser esporádicas. Una patata cocida tiene 150 kilocalorías; una frita en casa 250 y una de las llamadas chips, 350.

- ¿Le alarma la obesidad infantil?

- En la UPV hemos hecho un estudio con 10.000 menores de 18 años del País Vasco. Los resultados indican que el 22% sufre sobrepeso u obesidad y un 14% tiene delgadez. Eso nos indica que uno de cada tres menores está fuera de su peso. Yo soy partidario de introducir la alimentación en la educación. Deberíamos hablar de ello en la escuela.