

ALFONSO LEAL

Presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición y del III Congreso Nacional que se celebra en Sevilla

«Si controlamos nuestro peso ganaremos en supervivencia y calidad de vida»

—¿Una nutrición saludable tiene que ser aburrida?

—El hecho de comer no tiene que ser aburrido ni divertido, lo que tenemos que hacer es nutrirnos, pero afortunadamente o desgraciadamente para los técnicos hemos hecho de la comida algo con lo que disfrutamos y el abuso de ese placer tiene unas consecuencias.

—¿Qué dolencias nos ocasiona una mala alimentación?

—La obesidad es una enfermedad en sí misma y a ella se suman una serie de comorbidades como puede ser la diabetes, las enfermedades vasculares o las articulares. En la mayoría de los casos son enfermedades asociadas, porque tratando la obesidad se controlan. Por tanto, si controlamos nuestro peso ganaremos en supervivencia y calidad de vida.

—¿Cómo es la población sevillana?

—No tenemos marcadores de la población de Sevilla, pero estamos en el mismo contexto que la media nacional.

—¿Y qué volumen de obesidad se da en España?

—La obesidad en torno al 15 ó el 16 por ciento y el sobrepeso en el 35 ó 40 por ciento en población adulta.

—¿Hay que prestar más atención a ese sobrepeso?

—Sin lugar a dudas. El sobrepeso es el paso previo al desarrollo de obesidades de más envergadura.

—Estos datos indican que no comemos bien.

—Lo que ocurre es que no siempre disfrutamos de la comida y tenemos adscrito un hábito por el que a veces comemos sin tener sentido de lo que hacemos. El problema de la obesidad es que hay una ingesta mayor de la que necesitamos para el gasto calórico que tenemos. La tendencia de la población es a ganar 2 ó 3 kilos anuales y el que no gana peso es porque controla su comida. El hambre es un fenómeno reflejo, es un mecanismo aprendido. Toda persona que pesa más de lo que debe es que no come bien.

—¿La sociedad del bienestar nos lleva a comer más que en otros momentos de la historia?

—Yo diría que sí en términos cuantitativos en el contexto calórico. En nuestra población hay ingestas desmedidas de hidratos de carbono y de grasas.

—¿Quizás es que no sabemos lo que comemos?

—Ese es el «quid» de la cuestión. Los médicos podemos tratar las complicaciones de la obesidad, pero al obeso, obeso difícilmente se puede tratar. No más de un 8 por ciento de individuos obesos que inician una dieta son capaces de mantener la pérdida de peso en un año.

—¿Cómo evoluciona la población con sobrepeso?



Alfonso Leal destaca los importantes avances que se han logrado para tratar la diabetes, aspecto que se verá en el Congreso

Preocupado por la obesidad, contra la que nos previene, Alfonso Leal lleva dos años trabajando en el 48 Congreso Nacional que se celebrará en Sevilla entre el 17 y el 19 de este mes

TEXTO: A. ESTRELLA YÁÑEZ FOTO: PABLO COUSINOU

—Cada vez es mayor. La historia natural del peso en nuestra población es de aumento progresivo y también estamos viendo que cada vez se empieza a ganar peso a edades más jóvenes.

—¿Cómo se debe tratar este problema?

—A través de la educación alimentaria que hay que llevar a las escuelas, a las familias y al individuo, y con disciplina. Se están dando muchos consejos, aunando esfuerzos por distintas administraciones, pero las medidas puestas en marcha son insuficientes.

—¿Cuál es la tendencia en el mundo?

—En países que van por delante nuestra en nivel de desarrollo la situación es de susto. En Estados Unidos más del 60 por ciento de la población tiene sobrepeso y obesidades severas casi el 40 por ciento de la población. Eso tiene

«Un individuo no tendría por qué comer lo que le de la gana y se preparan medidas como la Ley antitabaco»

un coste sanitario ruinoso. Esto es un problema de dinero, de dinero que se tira.

—En obesidad ¿hay alguna alternativa a la cirugía?

—Para mí la cirugía no es una alternativa a la obesidad. Sólo debe emplearse para resolver problemas de morbilidad.

—¿Y para el sobrepeso?

—Si de mí dependiera no lo haría porque es una cirugía de muchísimo riesgo. Un individuo hoy no debería tener porqué comer lo que le de la gana y cuando le de la gana, eso desde el punto de vista de la biología es imposible. Se puede considerar impensable decir a alguien que no coma, pero puede que nos encontremos con algún tipo de medida como la del tabaco.

—¿Qué tipo de medidas se podrían aplicar para dirigir los hábitos alimenticios?

—Hay muchas formas y se están planteando en muchos países. Algunas podrían ser primar a las empresas en las que se pueda desarrollar una actividad física o primar al trabajador que se desplace andando porque la obesidad no es sólo comer más, sino gastar menos

—¿Qué avances destacaría en su especialidad?

—Los de diabetes. En su tratamiento tenemos alternativas importantes que son reales. Las expectativas de vida de un diabético de debut en edad juvenil son ya parecidas a las de la población no diabética y eso gracias a la insulina. Estamos en la era de otras formas de insulina no vehiculadas a través de la inyección, como es la inhalada.

—Están satisfechos con el plantel de asistentes y ponentes que interviendrá en este 48 Congreso Nacional?

—Viene el nivel de especialidad en endocrinología más alto del país. Tiene un matiz importante, porque cuando presentamos nuestra candidatura hace dos años, vendimos nuestro congreso como: «La investigación de hoy es la salud del mañana», entendiendo una endocrinología no anclada en la asistencia clínica sino basada en la investigación. En Virgen del Rocío tenemos el Instituto de Investigaciones Biomédicas y vamos a lanzar nuestros proyectos al resto del país porque estamos orgullosos de lo que hacemos. Éste es el reto.

—Destaque algo curioso del Congreso.

—Todos los asistentes vamos a medirnos y a pesarnos durante los tres días y también vamos a poner dos puntos en Sevilla para que se acerque el público y luego comparemos la salud cardiovascular de los congresistas con la de los ciudadanos y veremos qué pasa y como es la población sevillana.