

LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN Y SALUD PARA UNA SOCIEDAD SOSTENIBLE

David Casas Gómez

Alumno Grado Ciencias Actividad Física y Deporte, Centro Universitario San Isidoro.

david.casas.gomez@gmail.com

Israel Caraballo Vidal

Profesor Asociado Centro Universitario San Isidoro.

israelcaraballo80@yahoo.es

Pablo Camacho Lazarraga

Profesor Asociado Centro Universitario San Isidoro.

pcamacholazarraga@gmail.com

Resumen

A medida que la sociedad ha ido evolucionando y creciendo económicamente, la escasez de alimento se ha ido resolviendo. Sin embargo, esto ha acarreado efectos negativos a la sociedad por diversos factores, entre otros los malos hábitos nutricionales. El exceso de consumo de alimentos y la mala calidad de mucho de estos, ha supuesto que enfermedades como la obesidad crezcan de manera muy rápida hasta el punto de convertirse en la epidemia del siglo XXI. Por ello, es importante reeducar tanto en hábitos alimenticios como en el nivel de actividad física para tratar de combatir este tipo de enfermedades y los riesgos que supone llevar una alimentación inadecuada.

Palabras clave: comida rápida -actividad física – prevención – educación- dieta mediterránea

Abstract

As society has been evolving and growing economically, the shortage of food has been resolved. However, this has led to negative effects on society due to various factors, including poor nutritional habits. The excess of consumption of food and the poor quality of much of these, has meant that diseases such as obesity grow very quickly to the point of becoming the epidemic of the XXI century. Therefore, it is important to reeducate both in eating habits and in the level of physical activity to try to combat this type of disease and the risks involved in carrying an inadequate diet.

Key words: fast food - physical activity – prevention – education - mediterranean diet

1. INTRODUCCIÓN

Según Díaz y Gómez-Benito (2008), durante la mitad del siglo XX se ha producido un cambio muy notable en lo que se refiere a la producción de alimentos, se ha pasado de la escasez a una sobreproducción gracias en gran parte al desarrollo económico. Este fenómeno ha producido efectos tanto positivos como negativos. Uno de estos efectos positivos es el poder cubrir las demandas de alimentos en toda la población. A su vez, aparece un problema por el exceso de alimentos a los que pueden acceder, que por un lado, se traducirá en una pérdida de los mismos por la incapacidad de ser utilizados, y por otro lado, en la aparición de problemas de salud relacionados con la ingesta excesiva de calorías. Esto último, junto a unos hábitos de vida sedentaria, dan lugar a la obesidad y todas las enfermedades asociadas a ella como una de las epidemias del siglo XXI (OMS, 2010). Estudios como el realizado por Lecube y col. (2016) indican que este problema también comienza a estar presente en la población infantil en España. Por tanto, es necesario que nos concienciamos de la necesidad de establecer programas de sostenibilidad en el uso de los recursos naturales para la producción de alimentos porque un uso inadecuados de los mismos se reflejarán en la salud de la población como en el agotamiento de esos recursos.

Aunque la educación es un elemento fundamental en la forma en la que la población utiliza los recursos alimenticios, también van a influenciar otros factores como son los recursos económicos y que condicionarán dos modelos principales de alimentación en la sociedad (Díaz y Gómez-Benito, 2008):

- a) Basado en alimentación industrial y de baja calidad, destinado a población de renta más baja desencadenando problemas como anorexia, bulimia y obesidad.
- b) Alimentación basada en la calidad y característico en aquellos grupos sociales de mayor poder adquisitivo.

2. BENEFICIOS DE UNA BUENA NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Educar en los beneficios de una buena alimentación y en la práctica regular de actividad física facilitará la adquisición de estos hábitos saludables. En base a esto, Meeusen (2013) destaca algunos de estos beneficios como son el buen desarrollo del cerebro y que se verán en las distintas etapas de la vida:

- En niños, aclara que existen indicadores que confirman un estilo de vida cada vez más sedentario en este tipo de población, relacionándose con el desarrollo de diferentes patologías y aparición de obesidad, posiblemente desencadenado por el desarrollo tecnológico. Esto hace que sus horas de ocio se emplee el uso de este tipo de materiales en lugar de realizar actividades que conlleven un compromiso motor (Oliva y Fragoso, 2007). Como hemos indicado anteriormente, existe cierta relación entre el exceso de peso y la economía del individuo. Sin embargo, la condición física en general puede afectar de manera positiva a las habilidades y capacidades cognitivas y rendimiento escolar (Catherine y Cooper, 2011). Atendiendo al papel de la alimentación, ésta puede influir de manera sustancial tanto en el desarrollo como en la salud de la estructura y función del cerebro, construyendo y manteniendo las conexiones neuronales, lo que supondrá una mejor capacidad cognitiva y rendimiento académico. Tanto en estas etapas como en la juventud, la combinación de una correcta alimentación y ejercicio físico influyen en el desarrollo del cerebro a la vez que favorecen la aparición de mecanismos que crean nuevas neuronas (neurogénesis).
- En la vejez, tiene un papel fundamental en la prevención de la disminución cerebral puesto que, a pesar de que el rendimiento cognitivo y neuronal vaya degradándose en estas edades, el ejercicio físico acompañado de una buena nutrición pueden servir para proteger el grado de disminución de estas capacidades.

3. EL PAPEL DE LAS “FAST FOOD”

Un estudio realizado por Medina, Aguilar y Solé-Sedeño (2014) destaca que la obesidad no es un hecho unidimensional y para entender sus causas es necesario tener una perspectiva multifactorial de este problema. La elección de alimentos está relacionada con las necesidades del cuerpo, pero también está condicionada por una serie de factores sociales. Uno de esos factores es el aumento del consumo de “comidas basura”, también conocidas como “fast food” o “junk food”, que se debe, entre otros factores, a la falta de tiempo y el bajo coste de las mismas (Oliva y Fragoso, 2013).

Para Moliní (2007), uno de los factores que condicionan el consumo de este tipo de comidas es el estilo de vida actual, que se caracteriza por la falta de tiempo y excesiva dedicación al trabajo. Esto conlleva a comer fuerza de casa, lo que supone un gasto extra diario, y por lo que se suele optar a las “junk food” por su rápida preparación y bajo coste. Sin embargo, debido a este último factor, el atractivo que tiene este tipo de comidas en cuanto a texturas, color, sabor y aspecto, ha hecho que la población infantil junto con la adolescente lleguen a superar incluso a la población adulta. Este mismo estudio destaca los perjuicios del consumo de este tipo de alimentos como es su alta tasa calórica, alto contenido en grasas saturadas (en especial las grasas trans) y de hidratos de carbono. Además, contienen un elevado contenido en colesterol y sodio.

Debemos destacar que los adolescentes es otro de los grupos de la población en riesgo por llevar una alimentación inadecuada, en lo que a excesos y calidad de los alimentos ingeridos se refiere.

En la revisión llevada a cabo por Rosenheck (2008) destaca que los trastornos producidos por el sobrepeso y/o obesidad tiene como causantes la falta de actividad física y el nivel socioeconómico, pero los malos hábitos alimenticios juegan un papel destacado en esta ecuación.

Por tanto, una adecuada educación en hábitos de alimentación saludable podría evitar en gran medida esta situación. Autores como Ramos-

Morales y col. (2006) recomiendan una ingesta responsable de estos alimentos hipercalóricos.

Otros estudios como el realizado por Gargallo y col. (2011) evidencian que no solo es importante la regularidad de la ingesta de estos alimentos, sino que también se ha de tener en cuenta el tamaño y cantidad de las raciones. Por ello, el consumo de las mismas se ha de moderar para reducir las calorías que tomamos. Además, se establecen una serie de consideraciones a tener en cuenta en nuestra alimentación:

- Un alto contenido de fibras de origen vegetal se asocia a un mejor control del peso corporal.
- Para la prevención de ganancias de peso corporal es recomendable que nuestra alimentación está compuesta en gran parte por alimentos ricos en cereales, frutas y hortalizas.
- Mayor consumo de bebidas azucaradas se asocia a niveles de IMC (Índice de Masa Corporal) mayores, por lo que se recomienda disminuir la ingesta de este tipo de bebidas optando por otro tipo de opciones como el agua preferiblemente.
- El consumo de frutos secos, en moderación, no se asocia con aumento de peso y contribuye a la prevención de enfermedades crónicas.

4. ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Las ganancias de peso no están relacionadas únicamente con la nutrición o el ejercicio físico, pues son multitud los factores que influyen en ella. Sin embargo, se puede observar como un estilo de vida sedentario acompañado de una alimentación inadecuada puede llevar a problemas tanto de salud como de sobrepeso.

Para resolver problemas de sobrepeso y las posibles enfermedades asociadas, hay que combinar tanto el ejercicio físico como la nutrición y no sólo centrarnos en uno de estos puntos. En relación a esto, Verheggen y col. (2016) compararon de manera aislada los efectos que tenía hacer ejercicio versus una dieta hipocalórica. Los resultados mostraron que a pesar de que la dieta hipocalórica conlleva una mayor pérdida de peso (proveniente de tejido graso y

muscular), el ejercicio físico produjo una disminución de la grasa visceral de un 6,1% frente al 1,1% debido a la dieta. Además, se observó cómo tras las 8 primeras semanas de ejercicio físico no se produjo cambios significativos en cuanto al peso, debido a que el peso de la grasa perdida por este protocolo era contrarrestada por el aumento del peso en masa muscular, lo que se denomina cambio de composición corporal. Por ello, es interesante combinar una alimentación adecuada con ejercicio físico para conseguir los beneficios que ambos protocolos pueden reportar.

5. RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA NUTRICIÓN

Por la ubicación geográfica de España, procederemos a hablar sobre la dieta mediterránea y sus beneficios. Varios estudios demuestran los beneficios que tiene este tipo de dietas en la salud al prevenir enfermedades cardiovasculares e influenciar de forma positiva en algunos tipos de cáncer (Rodríguez-Palmero, 2000; Arós y Estruch, 2013). A su vez, el seguimiento de este tipo de dietas puede servir para contrarrestar malos hábitos nutricionales.

En un estudio realizado por Arós y Estruch (2013), observaron los beneficios que tenía la dieta mediterránea sobre la prevención de enfermedades vasculares, llegando a la conclusión de que pocos fármacos son capaces de reducir en un 30% las incidencias de complicaciones cardiovasculares como lo ha conseguido este tipo de dieta. Destacando también que una reeducación nutricional basada en la dieta mediterránea, y llevada a cabo por profesionales, junto con actividad física, pueden ser muy beneficiosas. Pudiendo llegar incluso a ser una herramienta para mantener la sostenibilidad del sistema de salud de un país, por disminuir los gastos sanitarios y los efectos adversos de los fármacos.

En sí por dieta mediterránea se entiende como aquella dieta que “cubre las ingestas recomendadas y los objetivos nutricionales a través de alimentos presentes habitualmente en los países mediterráneos, o mejor aún, manteniendo los hábitos alimentarios autóctonos” (Rodríguez-Palmero, 2000). Algunos de los alimentos que caracterizan esta dieta y los beneficios de la misma podemos observarlos en la siguiente tabla.

Alimentos básicos de una dieta mediterránea
<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de oliva. - Ingesta elevada de legumbres, cereales y verduras. -Bajo consumo de carnes y derivados. -Elevado consumo de carnes de pescado. -Consumo moderado de leche y lácteos. -Consumo de vino en moderación.
Beneficios de éstos alimentos
<ul style="list-style-type: none"> - Debido al consumo del aceite de oliva este reporta beneficios como agente antitrombótico, disminución del colesterol-LDL y mantenimiento de niveles elevados de colesterol-HDL, además de aportar antioxidantes como la vitamina E y compuestos fenólicos. Parecer tener un posible papel preventivo en ciertos tipos de cáncer como el de mama y el de ovario. -Gracias a la abundancia de alimentos de origen vegetal se asegura un aporte suficiente de micronutrientes esenciales y fibra. -Reducción de riesgo de ciertos cánceres (en especial de esófago y estómago) gracias al elevado consumo de frutas y verduras. -El vino tinto puede contribuir junto con las frutas verduras y aceite de oliva a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Aclarar que aclarar que hay que tomarlo en su justa medida porque puede ser nocivo para la salud el exceso del mismo.

Tabla 1. Alimentos básicos de una dieta mediterránea y sus beneficios. Tomado y adaptado de Rodríguez-Palmero (2000).

Con respecto a las uso de carnes en nuestra alimentación, un estudio que realizó la comparación entre el consumo de carnes naturales con respecto al consumo de carnes propias de comidas rápidas, se concluyó que el empleo de aquellas carnes naturales supuso una pérdida del colesterol LDL frente aquellas pertenecientes a las fast food, las cuales tienen un mayor contenido de ácidos grasos saturados e insaturados trans (Bray y col., 2007). Por tanto, es aconsejable el uso de carnes naturales y evitar aquellas que estén procesadas.

6. CONCLUSIONES

Muchas son las causas por las que se llevan unos hábitos de vida poco saludables como puede ser la falta de tiempo, hábitos inadecuados, economía y educación alimentaria. Por ello se plantean las siguientes sugerencias:

1. Llevar una vida activa físicamente acompañada de unos buenos hábitos nutricionales son de gran importancia para prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo, obesidad y deficiencias nutricionales.
2. Tener una sobrealimentación, junto con un estilo de vida sedentario puede conllevar el desarrollo de problemas de sobrepeso y salud.
3. Educar en la dieta mediterránea puede tener efectos positivos para nuestra salud, siendo recomendable la intervención por un profesional del sector para poder adaptarla a cada individuo en función de sus requerimientos.
4. Una correcta alimentación nos puede ayudar a nuestro desarrollo tanto biológico como cerebral, además de protegernos sobre diversas patologías como cáncer y problemas cardiovasculares.
5. Concienciar del carácter finito de los recursos naturales ayudará a que éstos sean utilizados de forma más responsable.

7. REFERENCIAS

- Arós, F. y Estruch, R. (2013). Dieta mediterránea y prevención de la enfermedad cardiovascular. *Revista Española de Cardiología*, vol. 66, pp. 771-774.
- Bray, G.A.; Most, M.; Rood, J.; Redmann, S. y Smith, S.R (2007). Hormonal responses to a fast-food meal compared with nutritionally comparable meals of different composition. *Annals of Nutrition & Metabolism*, vol. 51, pp. 163-171.
- Catherine, L.D. y Cooper, S. (2011). Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive Medicine*, vol. 52, pp. 65–69.
- Díaz, C. y Gómez-Benito, C. (2008). Alimentación, consumo y salud. *Colección Estudios Sociales*, vol 24. Recuperado de: http://ibdigital.uib.cat/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/flacai00/34.dir/flacai0034.pdf.
- Lecube, A.; Monereo, S.; Rubio, M.A.; Martínez de Icaya, P.; Marti, A.; Salvador, J.; Masmiquel, L.; Goday A.; Bellido, D.; Lurbe, E.; García Almeida, J.M.; Tinahones, F.J.; García Luna, P.P.; Palacio, E.; Gargallo,

- M.; Breton, I.; Morales Conde, S.; Caixàs, A.; Menéndez, E.; Puig Domingo, M. y Casanueva, F.F. (2016). Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad de 2016. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, vol. 64, pp. 15-22.
- Medina, F.X.; Aguilar, A. y Solé-Sedeño, J.M. (2014). Aspectos sociales y culturales sobre la obesidad: reflexiones necesarias desde la salud pública. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, vol. 34, pp. 67-71.
 - Meeusen, R. (2013). Ejercicio, nutrición y el cerebro. *Sports Science Exchange*, vol. 26, pp. 1-6.
 - Oliva Chávez, O. H. y Fragoso Díaz, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, vol. 4, pp. 176-199.
 - OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
 - Ramos, N., Marín, J., Rivera, S. y Silva, Y. (2006). Obesidad en la población escolar y la relación con el consumo de comida rápida. *Index de Enfermería*, vol. 15, pp. 9-12.
 - Rodríguez-Palmero, M. (2000). Efectos beneficiosos de la dieta mediterránea. *Offarm*, vol. 19.
 - Rosenheck, R. (2008). El consumo de comida rápida y el aumento de la ingesta calórica: una revisión sistemática de una trayectoria hacia el aumento de peso y el riesgo de obesidad. *Obesity Reviews*, vol. 9, pp. 535-547.
 - Gargallo, C. y col. (2011). Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO). *Revista Española de Obesidad*, vol. 10.
 - Verhenggen, R., Maessen, M., Hermus, A., Hopman, M. y Thijssen, D. (2016). A systematic review and meta-analysis on the effects of exercise

training versus hypocaloric diet: distinct effects on body weight and visceral adipose tissue. *Obesity Reviews*, vol. 17, pp. 664-690.