



[VOLVER AL MENÚ PRINCIPAL](#)

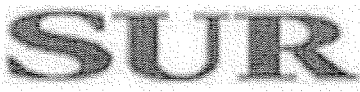

Cobertura en Prensa y Revistas



El 28 de mayo, Día de la Nutrición

La Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) ha elegido el lema 'Aprende a comer, vivirás mejor' para la celebración el 28 de mayo del Día Nacional de la Nutrición. El objetivo de esta sociedad médica sin ánimo de lucro al lanzar esta iniciativa es concienciar a la población del papel que juega la nutrición en su salud y, lo que no es menos importante, en su calidad de vida.



Uno de los acontecimientos programados es la concesión del Premio del Día Nacional de la Nutrición a la mejor iniciativa informativa y divulgativa sobre nutrición entre los trabajos realizados en el último año. Este galardón, creado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), tiene una finalidad clara: alertar a la sociedad sobre la necesidad de fomentar hábitos alimenticios saludables. El Premio se fallará en dos categorías, una orientada a los medios de comunicación y otra la industria, Administración Pública o cualquier otra entidad que haya sobresalido en esta labor divulgativa. □

	Tirada: 47.181	Sección: -	
	Difusión: 38.953 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 61	
Andalucía	Audiencia: 191.000 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 37.267	
Diaria	24/05/2005	Valor (Euros): 223,98	Imagen: No

CAMPAÑA

Diplomados en nutrición ofrecerán charlas a alumnos de entre 8 y 10 años en la capital

La Asociación de Diplomados Universitarios en Nutrición Humana y Dietética de Andalucía (ADUNDA) realizará esta semana varias acciones en colegios de la capital para mejorar la alimentación infantil, con motivo del Día Nacional de la Nutrición. Un comunicado de esta asociación informó de que estas acciones se dirigirán a los niños para «inculcarles, de forma divertida, hábitos saludables», así como a padres y educadores. La actividad se basa en una clase-charla sobre nutrición para los alumnos de tercer y cuarto curso de Segundo Ciclo de Primaria, de edades comprendidas entre 8 y 10 años. / EFE

		Tirada: 75.000	Sección: -	
		Difusión: 75.000	Espacio (Cm_2): 199	
Málaga	General	Audiencia: 262.500	Ocupación (%): 22%	Valor (Ptas.): 95.300
Diaria		24/05/2005	Valor (Euros): 572,77	Página: 2
				Imagen: Si



Controlar la alimentación a edades muy tempranas, evitando los abusos, sobre todo de grasas y azúcares, es la base de una buena salud, dicen los expertos.

Enseñarán en las escuelas como comer más sano

Los datos de los profesionales indican que España es el tercer país europeo con más sobrepeso y obesidad.

LA ASOCIACIÓN de Diplomados Universitarios en Nutrición Humana y Dietética de Andalucía (ADUNDA) se echa a la calle con afán didáctico.

Durante la presente semana llevará a cabo varias acciones en diferentes colegios de la provincia con la intención de mejorar la alimentación de los ciudadanos más jóvenes. El programa de actividades se enmarca dentro de los actos conmemorativos del Día Nacional de la Nutrición, que se celebra por segundo año el próximo día 28.

Para jóvenes y mayores

En un comunicado hecho público ayer, la Asociación de nutrólogos y dietistas informó de que estas acciones se dirigirán a los niños para "in-

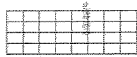
culcar, de forma divertida, hábitos saludables y concienciarles".

El programa, aunque dirigido fundamentalmente a escolares, atenderá también a padres y educadores, dada la trascendencia que el asunto de la alimentación infantil tiene en España, que, según ADUNDA, "es el tercer país de la Unión Europea en una tasa de sobrepeso y con obesidad más alta".

Charla animada

La actividad básica durante estos días se basa en una charla sobre nutrición en colegios y para alumnos de tercer y cuarto curso de Segundo de Primaria, con edades comprendidas entre 8 y 10 años, en la que se empleará material didáctico específico y un audiovisual.

Para estas intervenciones se han seleccionado 26 colegios de Sevilla, Granada, Málaga, Jaén, Cádiz y Córdoba. KD

HERALDO DE castellón	Tirada: 3.500	Sección: -	
	Difusión: 2.700	Espacio (Cm_2): 110	
Castellón General	Audiencia: 9.450	Ocupación (%): 11%	
Diaría	25/05/2005	Valor (Ptas.): 27.998	
		Valor (Euros): 168,27	
		Página: 47	Imagen: No


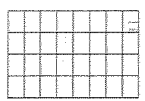
El 42 % de la población infantil tiene sobrepeso

CASTELLÓN. Los nuevos ritmos de la sociedad llevan a las personas a comer con prisa y sin pausa y les empuja a abandonar la dieta mediterránea, con los problemas para la salud que eso conlleva. Una situación que no sólo afecta a los adultos, sino también a los niños que obtienen tasas de obesidad y sobrepeso más altas que hace unos años. Educar a los más pequeños para que adquieran buenos hábitos alimenticios será el objetivo del Día Nacional de la Nutrición que se celebrará, el próximo 28 de mayo, en la plaza Santa Clara.

“Los problemas de obesidad y sobrepeso afectan a un 42 % de la población infantil, con el riesgo de que sufran enfermedades que les acorten la vida”, señalaba Nadin López, nutricionista y organizadora del evento. Es importante “que los padres les den ejemplo y los involucren en la preparación de los alimentos, así se dan cuenta de que es algo importante”.

A veces, reconoció López, “la comida se puede convertir en una lucha si el niño no se quiere comer la fruta o el plato de verduras pero es importante tener paciencia y conseguirlo”. La jornada también servirá para hacer hincapié en lo importante que es llevar una vida sana y hacer algún deporte.

A. C. CUBELLS

 Valencia General Diaria	Tirada: 50.000 Difusión: 50.000 Audiencia: 175.000	Sección: - Espacio (Cm_2): 13 Ocupación (%): 1% Valor (Ptas.): 6.057 Valor (Euros): 36,41 Página: 3	 Imagen: No
	27/05/2005		

VALENCIA

• **OBESIDAD** El 14 por cien de los niños son obesos, según los profesionales del Hospital Quirón, que hoy celebrarán el Día Nacional de la Nutrición con una jornada sobre hábitos alimentarios.

LA RAZÓN

Nacional General
Diaria

Tirada: 209.210
Difusión: 144.595
(O.J.D)
Audiencia: 506.082
26/05/2005

Sección: -
Espacio (Cm_2): 171
Ocupación (%): 21%
Valor (Ptas.): 447.959
Valor (Euros): 2.692,29
Página: 98

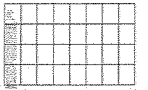


Imagen: No

Los niños, protagonistas del Día Nacional de la Nutrición

Redacción
Madrid


El próximo día 28 se celebra el Día Nacional de la Nutrición que, en su cuarta edición, se centrará en la alimentación infantil y cuyo lema es «Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor». El objetivo de todas las actividades organizadas por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) es «concienciar a niños, educadores y padres sobre la importancia de la alimentación en la infancia y su influencia en el correcto desarrollo durante la juventud y la edad adulta», según explican fuentes de Fesnad.

Durante la jornada anterior, la del 27 de mayo, se impartirán charlas en colegios y Unidades de Pediatría de algunos hospitales por parte de especialistas en nutrición o pediatras. Los especialistas explicarán a los pequeños la importancia de alimentarse correctamente para prevenir enfermedades, las funciones de los alimentos, la relevancia de hacer cuatro comidas al día y los beneficios de llevar una vida activa y realizar ejercicio físico. Para que a los niños les resulte más ameno se utilizarán juegos multimedia.

CONCURSOS Y JUEGOS

Otra de las actividades en las que han participado los niños es un concurso de dibujos y mensajes para la elaboración de un Decálogo de Alimentación Sana y cinco consejos para llevar una vida más activa, dirigido a niños de 3º y 4º de educación primaria. Los colegios ganadores recibirán un cheque para adquirir material deportivo para los alumnos.

El día 28 se organizará, en algunas ciudades, una jornada al aire libre con la intención de reforzar de forma lúdica los mensajes sobre la importancia de la alimentación adecuada y el ejercicio físico. Profesionales de la nutrición coordinarán una serie de actividades y juegos que se realizarán en parques de las diferentes ciudades y en los que participarán padres y niños.

EL DIARIO VASCO		Tirada: 101.623	Sección: -	
		Difusión: 88.256 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 828	
País Vasco	General	Audiencia: 308.896 (E.G.M)	Ocupación (%): 88%	Valor (Ptas.): 475.979
Diaria		26/05/2005	Valor (Euros): 2.860,69	Página: 2
				Imagen: Si

| SALUD |

Uno de cada dos vascos mayores de 18 años tiene problemas de sobrepeso u obesidad

► El 74% de los adultos encuestados no realiza las cuatro comidas diarias, siendo el desayuno y la cena las que eluden con más frecuencia

► El 4,5% padece delgadez al estar por debajo del peso recomendado

Los datos ponen de manifiesto que la obesidad aumenta con la edad dándose el mayor número de casos en las personas de 60 años, ya que uno de cada cuatro mayores padece ese problema. Ese índice es sensiblemente superior a los casos que se dan entre la población comprendida entre los 18 y los 40 años, donde tan sólo uno de cada veinte es obeso.

Sobrepeso, obesidad y delgadez en el País Vasco

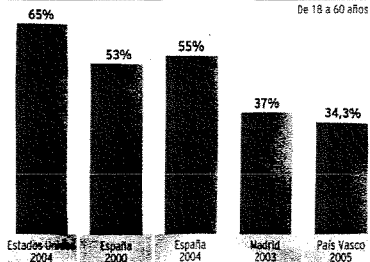
Parámetros estudiados

- Peso y altura
- Índice de Masa Corporal o Índice de Quetelet:
 - IMC = $\frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$
 - Normopeso: 18,5 a 25
 - Sobrepeso: 25 a 30
 - Obesidad: Más de 30
 - Delgadez: Menos de 18,5

Características del estudio

- Ámbito: Adultos del País Vasco (más de 18 años)
- Período: Junio 2004-febrero 2005
- Encuestas: 4.220
 - Guipuzkoa: 1.454 personas
 - Álava: 1.222 personas
 - Vizcaya: 1.544 personas

COMPARATIVA DE SOBREPESO Y OBESIDAD De 18 a 60 años



BELÉN ELGUEA

VITORIA. DV. Un exceso de consumo de carne o, por el contrario, una ingesta insuficiente de pescados, frutas o legumbres inciden directamente en la aparición de problemas de salud como puede ser el sobrepeso y la obesidad, que padece la mitad de la población vasca mayor de 18 años.

Así se constata en el estudio epidemiológico elaborado por la Caja Vital Kutxa para valorar la evolución del sobrepeso, obesidad y la delgadez de la población adulta del País Vasco coincidiendo con el Día Nacional de la Nutrición que se celebra el sábado. Los resultados de las 4.200 encuestas personales, realizadas a 1.454 guipuzcoanos, 1.544 vizcaínos y 1.222 alaveses, son «inquietantes», según reconoce la psicóloga Susana Liberal, responsable del estudio. Y es que el 55% de los vascos están fuera de los índices que los médicos denominan *normopeso*, bien porque padece sobrepeso (35,5%), obesidad (14,6%), o también por padecer delgadez, si bien, en este último caso el porcentaje disminuye hasta el 4,5%.

A más edad, más peso

Si hasta esa edad los hombres son más proclives a engordar y superar el peso adecuado, a partir de los 40 años la tendencia cambia y son las mujeres las más afectadas por la obesidad.

A la hora de analizar los datos por territorios, es Vizcaya el que con un 53% aporta más casos de obesidad y sobrepeso respecto a Álava, 46%, o Gipuzkoa, 48%, mientras que los casos de delgadez oscilan en las tres provincias en torno al 4 y 5%.

En los últimos trece años se ha detectado un incremento del número de obesos en el País Vasco, como así lo constató Susana Liberal. «Si se comparan el estudio de Caja Vital con las encuestas de salud del País Vasco realizadas en los años 1992, 1997 y 2002 se confirma que la obesidad ha aumentado en nuestro entorno, dentro de cualquier grupo de edad y sexo», manifestó.

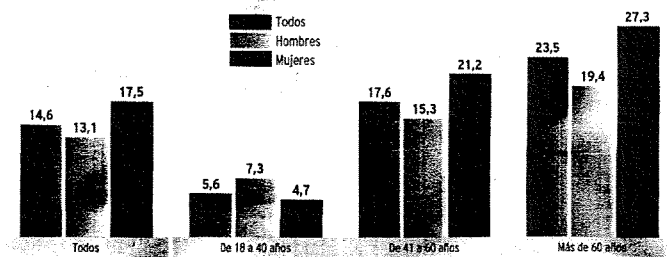
Pese a ello, los datos no son peores que la media española, donde el índice de sobrepeso u obesidad se sitúa en el 53% frente al 65% de Estados Unidos. En el caso exclusivo de la obesidad es Japón el que presenta la tasa más baja, con un 2%, frente al 9,6% de Euskadi, el 15,3 de España y el 25% de Estados Unidos.

Hábitos alimenticios

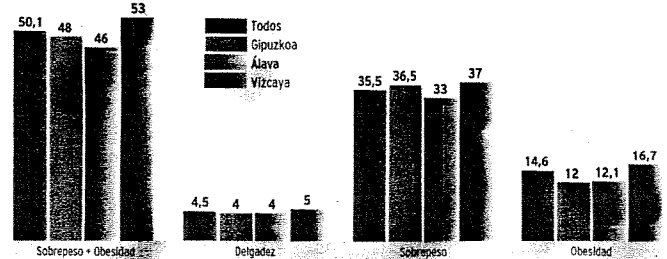
La vida sedentaria, el escaso ejercicio, la comida basura y en general, los malos hábitos alimenticios son factores que incluyen directamente en un peso inadecuado, bien por ser excesivo, como en el caso del sobrepeso u obesidad, o por todo lo contrario, por ser escaso.

Las encuestas realizadas a más de cuatro mil personas ponen de manifiesto que el 74% de los vascos mayores de 18 años no hace las cinco comidas al día -desayuno, almuerzo, comida, merienda

DISTRIBUCIÓN DE LA OBESIDAD EN EL PAÍS VASCO POR SEXO Y EDAD




COMPARATIVA POR PROVINCIAS



MALOS HABITOS

- **Comidas:** El 74% no hace las cinco ingestas recomendadas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena).
- **Desayuno:** El 12% no desayuna habitualmente, el 27% toma sólo un café o similar y sólo el 11% realiza un desayuno completo.
- **Cena:** Un 19% renuncia a ella.
- **Alimentos:** A la semana un 61% toma carne 3 o más veces, el 42% consume pescado 1 ó 2 veces. El 51% ingiere 1 ó 2 veces legumbres y el 39% no toma fruta a diario.

La obesidad aumenta con la edad, sobre todo, a partir de los 40 años

<p>EL DIARIO VASCO</p>		Tirada: 101.623	Sección: -	
		Difusión: 88.256 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 310	
País Vasco	General	Audiencia: 308.896 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 178.129	
Diaría		26/05/2005	Valor (Euros): 1.070,58	
			Página: 3	Imagen: Si



Las grasas se acumulan en la tripa en los hombres. [SALVADOR SALAS]

y cena-. El desayuno junto con la cena es una de las comidas que, con más frecuencia, obvian los encuestados. De hecho, el 12% afirma no desayunar habitualmente, un 27% sólo toma café con leche o similar y tan sólo un 11% realiza un desayuno completo. En el caso de la cena, un 19% asegura no realizar esta comida.

A estas circunstancias se suma el hecho de que el consumo de pescados y frutas está por debajo de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Así, mientras que la OMS aconseja comer varias piezas de fruta al día, el 39% de los entrevistados no sigue esa pauta todos los días. Algo similar sucede con el pescado cuyo consumo debe producirse tres o cuatro veces a la semana y sólo el 42% lo come uno o dos veces a la semana.

En el extremo opuesto, seis de cada diez encuestados dicen consumir carne tres o más veces a la semana cuando la OMS es partidario de que se consuma dos o tres veces.

Para la psicóloga Susana Liberal es importante la labor de concienciación que debe de realizarse en los centros educativos mediante charlas y conferencias en las que se les expliquen los conceptos básicos sobre la conveniencia de realizar las cinco comidas, ejercicio físico diario así como una correcta y variada alimentación. ■



Problema nutricional en los niños

B. E.

El sobrepeso en la población infantil es uno de los problemas que preocupa a pediatras, médicos y nutricionistas ya que, tal y como apuntó Susana Liberal, los datos apuntan a que un 24% de los niños, con edades comprendidas entre los 6 y 12 años, presentan algún tipo de sobrepeso u obesidad.

«Es un índice muy elevado que refleja que los hábitos han cambiado. Y es que hay un gran número de niños que acuden al colegio sin desayunar», indicó Liberal, al tiempo que recordó que, en muchos casos, esta comida se sustituye por dulces y golosinas, lo que a lo largo de los años puede tener consecuencias negativas.

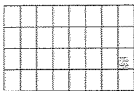
El estudio de la Caja Vital centrado en la población alavesa, que será presentado próximamente, desvela también que, en esa franja de edad, hay un 16% de niños que están delgados, en proporción al peso y a la altura que tienen.

	Tirada: 44.776	Sección: -	
	Difusión: 37.691 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 35	
Cantabria General	Audiencia: 131.918 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 20.856	
Diaria	26/05/2005	Valor (Euros): 125,35	Imagen: No
		Página: 24	

CASTRO URDIALES



Charla sobre nutrición el colegio Miramar

Mañana, viernes, el colegio Miramar de Castro Urdiales acogerá una conferencia adaptada a niños sobre la nutrición. La charla comenzará a las 10,30 horas y es una iniciativa puesta en marcha con motivo del Día Nacional de la Nutrición. El objetivo de esta conferencia es concienciar a niños, educadores y padres sobre la importancia de la alimentación en la infancia.

La voz de Asturias Asturias General Diaria	Tirada: 23.208 Difusión: 18.103 (O.J.D) Audiencia: 104.000 26/05/2005	Sección: - Espacio (Cm_2): 29 Ocupación (%): 2% Valor (Ptas.): 10.170 Valor (Euros): 61,12 Página: 37	 Imagen: No
--	--	---	---

Mancosi celebra el día de la nutrición

⊕ LA MANCOMUNIDAD de la Comarca de la Sidra acogerá una serie de talleres con motivo de la IV edición del Día Nacional de la Nutrición. Bajo el lema *Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor* los servicios sociales comarcales desarrollarán varios talleres en los colegios públicos de la comarca en los que participarán padres y los alumnos. S.B.

		Tirada: 350.000	Sección: -	
		Difusión: 350.000 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 680	
Madrid	General	Audiencia: 1.225.000	Ocupación (%): 74%	
Diaria		26/05/2005	Valor (Pts.): 1.135.538	
			Valor (Euros): 6.824,72	
			Página: 16	Imagen: Si

ESTE SABADO ES EL DIA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

No tenemos tiempo ni para comer sano

ÁNGELES CABALLERO/J.L.G.G.
redaccion.nacional@pediaria.com

El ritmo de vida y la falta de tiempo son dos de las razones que impiden que los españoles coman sano. De hecho, gracias a nuestra jornada laboral -la más larga de Europa- cenar o comer juntos es una misión imposible. "En Europa a las siete está todo el mundo cenado", señala al respecto Carmen Gómez-Candela, presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Básica Aplicada, que reconoce que "la mayor parte de la gente sabe que comer sa-

no es importante pero acaba cenando rápidamente un fiambre delante de la tele". Un estudio realizado por Unilever este año señala que más de la mitad de los españoles es consciente, por ejemplo, de no comer frutas y verduras por estos motivos. Raquel Bernácer, dietista y nutricionista de Knorr, confiesa que, "esta falta de tiempo se percibe más entre los menores de 35 años. Cuando no nos vence la pereza, lo que hacemos es convertir la comida en un acto lúdico, y "en eso hay que moderarse".

LA PIZZA ES EL RECURSO PARA NO COMPLICARSE

La pizza se ha convertido en el mejor recurso para no agobiarse a la hora de cocinar, aunque se dé la circunstancia de que las empresas de alimentación, cada vez en mayor medida, intentan hacernos la vida más fácil y las

ensaladas y frutas se presentan troceadas y lavadas. Pero ni por esas. Según Unilever, los españoles no quieren comer fruta "ni siquiera para picar entre horas", y optan por otros alimentos.



Observar los menús para comer fuera de casa cada día es más común.

LAS 5 CLAVES QUE NOS LLEVAN A COMER 'MAL'

Somos tan vagos que no comemos fruta por no pelarla. El informe de Unilever desprende que el 40% de los encuestados no come fruta por no pelarla y/o prepararla!

Los niños son los 'tiranos' de la mesa

"Hay muchas familias en las que es el niño el que dicta lo que se debe comer en casa", según la doctora Gómez-Candela. Ni a ellos ni a los menores de 34 años les gustan demasiado las verduras y las frutas, y eso se nota.



españoles cree que el bocadillo es un buen sustituto de la comida, y que los españoles, más aún los menores de 45 años, optan por ello porque no tienen tiempo para guisar. Esto está provocando cambios en los hábitos de consumo, en especial a los menores de 14.

A principios de siglo...

El dinero que ganaban nuestros bisabuelos se destinaba íntegro a comida. Ahora más de la mitad del sueldo se destina a la hipoteca y al ocio de los fines de semana.

La cocina creativa, con moderación

El boom de la cocina creativa hace que muchas de las personas que van a comer a este tipo de restaurantes se dejen llevar por el atractivo del nombre del plato, más que por los ingredientes que lo forman. Los expertos recomiendan ser, aquí también, moderados.

Los niños recibirán clases de cómo comer

Los niños españoles -un 26,3% tiene sobrepeso- podrán escuchar este fin de semana las charlas de pediatras y nutricionistas en sus colegios con motivo del Día Nacional de la Nutrición. En ellas les explicarán cómo comer bien.

DIME COMO COMES... Y TE DIRE COMO VIVES

Si en casa los padres... Según el panel de consumo del Ministerio de Agricultura, los hogares en los que vive uno solo o parejas jóvenes sin hijos son los reyes del precocinado.



los que les dictaban los padres está pasando a mejor vida. Ahora los niños comen más lo que les gusta que lo que les conviene. Los datos demuestran que no les gustan las frutas y verduras.

Familias 'pasan' de... verduras. Esto demuestra que la cultura en la que los niños comían

Si eres mayor... cuida más tu dieta. Las personas mayores son las que consumen más frutas y de verduras, según los datos del Ministerio.



Un informe realizado por Ana Sastre, profesora de la Universidad Rey Juan Carlos, revelaba que el 48% de los

 Alto Aragón	Tirada: 7.396	Sección: Contraportada	
	Difusión: 6.644 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 396	
Aragón General	Audiencia: 23.254	Valor (Ptas.): 90.020	
Diaria	26/05/2005	Valor (Euros): 541,03	
		Página: 60	Imagen: No

María José Usieto, dietista oscense y vocal del colectivo ADYNA

“La alimentación es voluntaria, la nutrición no”

Dentro de los diez factores de riesgo directo para la salud, seis están relacionados con la alimentación. La dietista oscense María José Usieto se refiere con esta frase a unos datos proporcionados por la OMS, que le llevan a subrayar la importancia de la nutrición y la necesidad de crear un hábito alimenticio en el niño desde que es muy pequeño, para evitar posibles trastornos en la adolescencia o antes. Eso sí, la especialista advierte de que no se trata tanto de prohibir, sino de comer con racionalidad.



María José Usieto. MARÍA JOSÉ SANTOLARIA

Myriam MARTÍNEZ

HUESCA.- Bajo el lema “Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor”, se celebra el próximo sábado, 28 de mayo, el Día Nacional de la Nutrición. A nivel de la comunidad autónoma, la Asociación de Dietistas y Nutricionistas de Aragón (ADYNA) se encarga de organizar los actos y su vocal en Huesca, María José Usieto, apunta algunas claves para conseguir una óptima nutrición. “No se trata de prohibir al niño, sino de que coma con racionalidad”.

La dietista recomienda el consumo de frutas y verduras y, sobre todo, el de hidratos de carbono (cereales, pan,...), “que tienen muy mala prensa y son un nutriente principal, que tiene que formar parte de un 55% de la ingesta”. Propone también que se realicen

cuatro o cinco comidas diarias e incide en la importancia del desayuno y en la práctica regular de deporte. “La alimentación es voluntaria, la nutrición no, depende de la alimentación”, sostiene y recalca que, para evitar los trastornos alimenticios en la adolescencia, “es necesario crear un hábito desde que los niños son pequeños. A los tres años, la alimentación debe ser variada”.


“Dentro de los diez factores de riesgo para la salud, seis están relacionados con la alimentación”

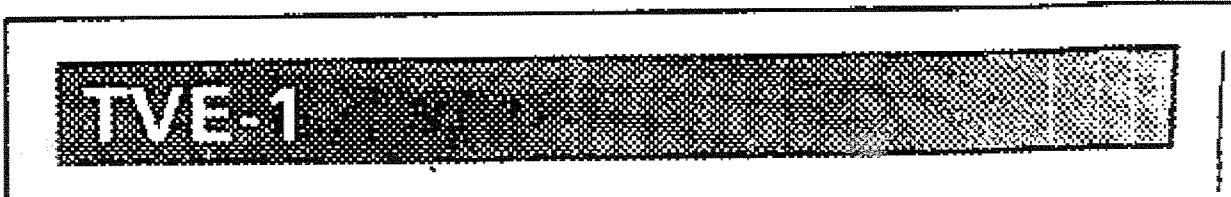
María José Usieto explica que ADYNA tiene como finalidad “proteger la figura del profesional dietista, divulgar información veraz relacionada con la nutrición y, sobre todo, integrar en el tejido socioeconómico la profesión”. Y estas metas se

establecen porque “hay mucho intrusismo en este campo, mucha gente hablando desde los medios de comunicación sin un conocimiento contrastado”.

“A nivel sanitario -continúa-, la nutrición se está haciendo por gente que tiene otras formaciones. La figura del dietista todavía no está contemplada en el sistema sanitario español”.

La dietista, basándose en datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), asegura que, “dentro de los diez factores de riesgo para la salud, seis están directamente relacionados con la alimentación y la nutrición: hipertensión arterial, alcohol, niveles altos de colesterol, niveles bajos de hierro sérico, sobrepeso y obesidad, que puede conducir a las enfermedades cardiovasculares y la diabetes”. La especialista agrega que “está comprobado que la intervención dietética, la persona que gestiona unas dietas, es eficaz. Esto ahora sólo se está haciendo en la empresa privada”.

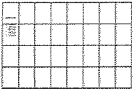
La Nueva España ^N	Tirada: 67.718	Sección: -	
	Difusión: 58.032 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 17	
Asturias	Audiencia: 376.000	Ocupación (%): 1%	
General		Valor (Ptas.): 8.938	
Diaria	27/05/2005	Valor (Euros): 53,72	
		Página: 90	Imagen: Si



**10.00 MAGACÍN
SABER VIVIR**

Manuel Torreiglesias (en la foto) dedica el programa al «Día nacional de la nutrición», que se celebra hoy bajo el lema «Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor»




LAS PROVINCIAS ALICANTE	Tirada: 4.125	Sección: -	
	Difusión: 2.482 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 29	
Comun. Valenciana General	Audiencia: 8.687 (E.G.M)	Ocupación (%): 2%	Valor (Ptas.): 6.106
Diaria	27/05/2005	Valor (Euros): 36,69	Página: 62
			Imagen: No

TVE 1

10.00 Saber vivir

'Día Nacional de la Nutrición'

La doctora Carmen Gómez Candela, al frente de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada, y también de esta especialidad en la ciudad sanitaria La Paz de Madrid, nos cuenta cuáles son los objetivos del Día-Nacional de la Nutrición, celebrado en este día bajo el lema "ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor". Se indicará cuáles son las características que tiene actualmente la alimentación que practican las nuevas generaciones.

<p>Diario de</p> <h1>Noticias</h1>	<p>Tirada: 21.053</p> <p>Difusión: 16.540</p> <p>(O.J.D)</p> <p>Audiencia: 57.890</p>	<p>Sección: -</p> <p>Espacio (Cm_2): 623</p> <p>Ocupación (%): 66%</p> <p>Valor (Pts.): 209.232</p> <p>Valor (Euros): 1.257,51</p> <p>Página: 9</p>	
	<p>Navarra General</p> <p>Diaria</p>	<p>27/05/2005</p>	



De izda. a dcha., la concejala de Juventud, Cristina Sanz, Arantza Ruiz de las Heras, Pablo Aldaz y Guiseppe Russolillo. FOTO: CEDIDA

El Día Mundial de la Nutrición inculcará hábitos sanos a los niños

SE CELEBRARÁ ENTRE MAÑANA Y EL SÁBADO CON CHARLAS EN LOS COLEGIOS Y UNA 'GYMKANA'

El objetivo es fomentar la alimentación saludable y el ejercicio físico y prevenir el sobrepeso entre los pequeños

TERESA IRIARTE
PAMPLONA. El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra (Codinna) ha programado entre mañana y el sábado diversos actos para celebrar el Día Mundial de la Nutrición bajo el lema *Ejercicio y alimentación para una vida mejor*. Las jornadas están dedicadas especialmente a inculcar hábitos de vida saludables en los niños ya que, como explicó ayer la vicepresidente de Codinna Arantza Ruiz, es en esta temprana edad "cuando se pueden enseñar hábitos saludables para que tengan continuidad en el tiempo".

Los actos comenzarán mañana con la proyección de un audiovisual sobre el modo sano de comer en 15 colegios navarros. Además, se les entregará a los niños de tercero y cuarto de primaria un cuestionario sobre hábitos alimenticios para que rellenen con ayuda

de sus padres. Ese mismo día a las 19.00, se proyectará el mismo vídeo en la Universidad de Navarra donde se celebrará además una mesa redonda con estudiantes y profesionales de la alimentación.

Por otro lado el sábado 28, Día Mundial de la Nutrición, está previsto a las 10.00 horas un acto oficial en el Planetario y media hora más tarde, en el parque Yamaguchi, tendrá lugar una *gymkana* educativa para los pequeños donde cada uno deberá superar cinco pruebas (tres de alimentación y dos de actividad física) y donde se sortearán diversos regalos.

Según comentó Arantza Ruiz, con estas actividades lúdicas se trata de enseñar a los niños la forma de llevar una vida sana "de forma divertida". Por su parte, el director general del Instituto de Salud Pública Pablo Aldaz apeló a la "responsabilidad" para que los medios de comu-

LOS APUNTES

● **Cosas de niños.** Para la campaña se han utilizado frases de niños que hablan de la nutrición, como; "para reponer energía debemos comer alimentos variados con alegría" o "fruta como el plátano alimenta mogollón, pero si comes de todo te sentirás un campeón".

● **Consejos para padres.** Codinna también ha elaborado un decálogo con consejos prácticos para los padres como: "evitar que el niño pique entre horas" o "no utilices la comida como incentivo o alivio al aburrimiento".

● **Cuatro comidas.** Asimismo, Codinna señala que es importante que los niños realicen las cuatro comidas diarias de manera saludable y sin precipitados ni exceso de grasas.

LA CIFRA



40%

● **Sobrepeso.** Según Pablo Aldaz, cerca del 40% de los niños navarros tiene problemas de sobrepeso.

nización informen "con rigor científico sobre cuestiones de alimentación" y a los usuarios "para que no crean que algo que se anuncia con la etiqueta light es necesariamente beneficioso", explicó.

CIFRAS PREOCUPANTES Según explicaron ayer los expertos, los hábitos de los más jóvenes en lo que a nutrición se refiere dejan mucho que desear, y esto se refleja en las cifras estadísticas: Cerca del 40% de los niños y adolescentes navarros padece sobrepeso y alrededor del 14% tiene problemas de obesidad, lo que nos coloca casi "a la cabeza de Europa", según indicó Pablo Aldaz. Y es que los pequeños han cambiado el "bocadillo de la merienda por la bollería industrial", y en lugar de hacer deporte "pasan horas frente al televisor", apuntó.

El experto explicó asimismo que el excesivo peso no es una mera cuestión estética, ya que también puede provocar problemas de salud serios como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión o sobrecarga en las articulaciones así como "problemas psicológicos provocados por el rechazo social", comentó el especialista.

		Tirada: 7.263	Sección: -	
		Difusión: 5.574 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 77	
Lleida	General	Audiencia: 19.509	Ocupación (%): 7%	
Diaria		27/05/2005	Valor (Ptas.): 14.973	
			Valor (Euros): 89,99	
			Página: 11	Imagen: No

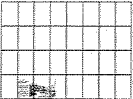
El Arnau enseña a prevenir el cáncer a través de la alimentación

LLEIDA L.M.

La importancia de una buena nutrición y hábitos alimentarios para ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer será el tema central de este año del Día Nacional de la Nutrición en

el Hospital Arnau de Vilanova de Lleida.

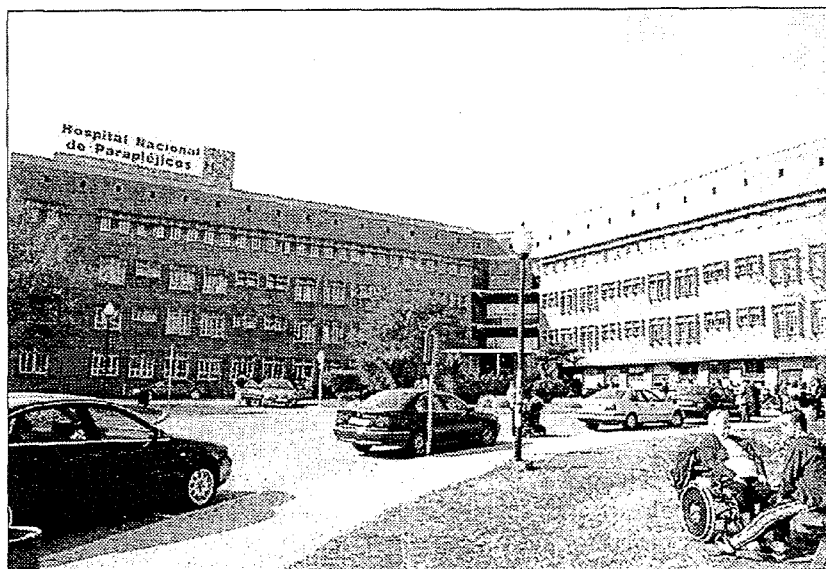
Con motivo de esta celebración, la Dirección de Enfermería del centro ha organizado para mañana una jornada sobre nutrición y cáncer dirigida a los profesionales de la salud interesados a profundizar en el tema. El acto contará con dos mesas redondas y varias ponencias en las que nutricionistas de reconocido prestigio explicarán los beneficios de una dieta saludable de cara a prevenir el cáncer.

EL DIA de Toledo	Tirada: 4.252	Sección: -	
	Difusión: 3.430	Espacio (Cm_2): 121	
Toledo	Audiencia: 12.005	Ocupación (%): 13%	
General		Valor (Ptas.): 21.175	
Díaria	27/05/2005	Valor (Euros): 127,26	Imagen: Si
		Página: 12	

DÍA DE LA NUTRICIÓN



En pro del "Ejercicio y buena alimentación"

La IV Edición del Día Nacional de la Nutrición se centra, en esta ocasión, en la alimentación infantil bajo el lema "Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor". Las actividades que se van a organizar este año tienen como objetivo concienciar a niños, educadores y padres sobre la importancia de la alimentación en la infancia y su influencia en el correcto desarrollo durante la juventud y la edad adulta. EL DÍA



JAVIER POZO

Hoy se presentan los actos en el Hospital Nacional de Paraplégicos.

		Tirada: 46.310	Sección: -	
		Difusión: 46.001 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 869	
Nacional	Sanidad	Audiencia: 161.004	Ocupación (%): 100%	
Diaria		27/05/2005	Valor (Ptas.): 451.239	
			Valor (Euros): 2.712,00	
			Página: 13	Imagen: Si

ESPECIAL DIARIO MEDICO

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Los productos estrella de cada cultura gastronómica

página 16

Las consecuencias nocivas de una hidratación en exceso

página 18

Las nuevas enfermedades de la conducta alimentaria

página 19

CUATRO PIRÁMIDES: MEDITERRÁNEA, ASIÁTICA, VEGETARIANA Y LATINOAMERICANA; Y UNA ANTI-DIETA, LA OCCIDENTAL

Varias formas de comer en un mundo global

→ La alimentación es el principal factor de riesgo modificable de enfermedades crónicas. Nuestros antepasados la utilizaban sabiamente, pero en las últimas décadas nos hemos abandonado ante la presión del mercado pú-

blícario, que nos seduce para consumir calorías que no nos alimentan. Mañana se celebra el Día Nacional de la Nutrición, una fecha simbólica para concienciarnos de una necesidad real: comer mejor.

S. Moreno/M. Poveda

Vivimos en un mundo globalizado, pero a la hora de comer seguimos manteniendo nuestras costumbres y alimentos autóctonos. Quizá porque más allá de alimentarnos, comer engloba toda una filosofía de vida, los mediterráneos nos resistimos a renunciar a la siesta, al igual que los asiáticos no dejan de practicar ejercicios suaves o a meditar.

Pero, desgraciadamente, las cuatro grandes formas de comer del mundo (mediterránea, asiática, vegetariana y latinoamericana) cada vez se desvirtúan más. Si en un principio fueron las peculiaridades de cada país la que las modificaron para adaptarlas a sus gustos, en las últimas décadas la fuerza del marketing y la comodidad y succulencia visual de la comida rápida nos ha arrastrado hacia un tipo de alimentación, conocida como occidental, con terribles consecuencias para nuestra salud.

Autolesión con la dieta

Mañana se celebra el Día Nacional de la Nutrición. Hemos necesitado muchos estudios para darnos cuenta de las bondades de las dietas tradicionales que estamos abandonando y del daño que produce el consumo excesivo de grasas animales, sal, hidratos de carbono complejos, etcétera.

Las enfermedades cardiovasculares y el cáncer son nuestra gran epidemia y, con los datos con los que disponemos hoy, parece más que evidente que el aumento de su incidencia lo hemos estimulado con nuestra forma de comer, cómoda y desorganizada.

Otra de las ventajas del aceite es que, a pesar de su escaso contenido en ácidos grasos poliinsaturados, incorpora la cantidad suficiente para cubrir las necesida-

evitar una generación de obesos que muera de infarto prematuramente.

Este artículo repasa las peculiaridades de los cuatro patrones de alimentación más saludables: el medite-

EL PATRÓN MÁS BENEFICIOSO PARA LA SALUD

El sabor cardiosaludable de la cuenca del 'Mare Nostrum'

La dieta mediterránea es el ideal de alimentación saludable. Desgraciadamente, cada vez dista más de la forma de alimentación española. "A raíz de realizarse todo tipo de estudios posibles se determinó que el patrón de alimentación más beneficioso para la salud era el mediterráneo, entendido tal y como se definió y con los ingredientes que lo caracterizan: aceite de oliva, proteínas del pescado y frutas y verduras en cantidad", ha señalado Carmen Gómez Candela, jefa de la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz, en Madrid.

La mediterránea es mucho más que una forma de terminada de comer y engloba todo un estilo de vida y una cultura. Los productos naturales de la tierra son su pilar y suelen consumirse lo menos elaborados posible.

La principal fuente de grasa es el aceite de oliva, que llega a desterrar cualquier otro tipo de aceite o de mantecillas. Esto hace que el consumo de grasas saturadas apenas represente una tercera parte del total.

Otra de las ventajas del aceite es que, a pesar de su escaso contenido en ácidos grasos poliinsaturados, incorpora la cantidad suficiente para cubrir las necesida-

des mínimas diarias (unos 10 gramos). Los ingredientes de la dieta mediterránea varían según la zona, pero, en general, y por lo que respecta a hidratos de carbono se engloban en frutas y verduras, patatas, panes y cereales, judías, frutos secos, pasta y arroz.

Los cereales integrales, frente a los refinados, también suponen un valor añadido para el organismo. "La fibra no sólo actúa sobre la motilidad y el movimiento del intestino, sino también protege frente a la diabetes y a enfermedades cardíacas", ha señalado Gómez Miranda.

La proteína estrella

El pescado es la proteína estrella. El alto contenido en aceites omega 3 de estas carnes se ha revelado como profiláctico frente a las enfermedades cardiovasculares, al controlar los niveles de colesterol.

Las aves, frente a la carne roja, ayudan con su menor contenido en grasas a conservar nuestro vigor.

La fruta fresca como postre habitual y los lácteos y sus derivados, sobre todo en forma de yogur y quesos, completan el aporte completo de macronutrientes.

La vida al aire libre y la

es sin necesidad de carne animal.

Algunos de los productos que caracterizan estas dietas, como el aceite de oliva o la soja, se han demostrado auténticos manjares para la

salud y por ello tratan de incorporarlas casi todas las dietas actuales. Elegir es nuestra opción, pero la educación nutricional a los más pequeños es, sin lugar a dudas, nuestra obligación.

La primera globalización en la alimentación



La gran globalización en la alimentación se produjo en el siglo XV. La llegada de europeos a América supuso el intercambio de muchos productos. La patata, el tomate y el maíz son las grandes aportaciones americanas a nuestra cocina. En esta segunda globalización que vivimos la gran incorporación a la dieta occidental será la soja, una proteína vegetal, pero que tiene el valor biológico de una de origen animal y nada de su grasa. Rodeados de variados métodos para perder peso, apostar por alimentarnos como nuestros ancestros, puede ser un valor seguro.

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA



El arte culinario con el que se elaboran los alimentos ha contribuido enormemente a aumentar sus bondades y succulencia


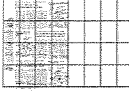
siesta son los pequeños placeres de esta dieta que el tiempo ha revelado también como provechosos.

Y sin olvidar del vino. Mucho costó comprender cómo su consumo durante las comidas podía proteger de eventos cardiovasculares, hasta el punto que se llegó a acuñar el término de "pardoja francesa", que define el

tipo de vida que da un relevante papel social a las comidas.

Pero no solo de ingredientes se compone la dieta mediterránea. El arte culinario con el que se elaboran los alimentos ha contribuido mucho a sus bondades y succulencia. La sabia combinación de especias y de las técnicas de elaboración más adecuadas realzan el sabor de los alimentos y favorecen su digestión.

Mucho más que comer
En definitiva, toda una filosofía de vida que durante milenios ha permitido que a los habitantes de la cuenca mediterránea vivir más, sin renunciar al sabor.

		Tirada: 46.310	Sección: -	
		Difusión: 46.001 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 869	
Nacional	Sanidad	Audiencia: 161.004	Ocupación (%): 100%	Valor (Pts.): 451.239
Diaria		27/05/2005	Valor (Euros): 2.712,00	Página: 14
			Imagen: Si	

CEREALES, ALGAS Y PESCADO CONSTRUYEN ESTA SALUDABLE DIETA

El viento del Este que trae propuestas bajas en colesterol

A pesar de que el continente asiático alberga varias culturas gastronómicas -no se come igual en Japón que en Tailandia-, existe un denominador común, herencia de una forma de vida tradicional, que permite referirse de forma general a un mismo tipo de alimentación. Al igual que ocurre con la mediterránea, las premisas de las que parte la asiática han sido respaldadas por especialistas y organizaciones implicados en la salud nutricional. Entre ellas, se encuentra un bajo consumo de grasas saturadas, propias de

los alimentos de origen animal. La pirámide de la dieta asiática sitúa en su base a los cereales. El arroz proporciona entre el 25 y el 80 por ciento de la energía diaria a los asiáticos, convirtiéndolo así en el cereal más consumido del mundo. Entre sus cualidades nutricionales destacan que no contiene prácticamente grasa ni, por lo tanto, colesterol, y en cambio sí mucha fibra y otros micronutrientes, como magnesio, zinc, hierro y otros minerales, sobre todo del grupo B (tia-

mina, vitamina B6, ácido fólico y niacina), todos localizados principalmente en su parte exterior, la cáscara. La pirámide se completa con un aporte diario de verduras, entre las que se incluyen las algas, una fuente importante de minerales, y de semillas y frutos secos. La tradicional ausencia en los hábitos alimentarios de productos lácteos -excepción hecha en India, donde sí se consume bastante yogur y queso-, se contrarresta con el consumo de alimentos vegetales, frutos secos, semillas y pescado.

Pirámide de alimentación asiática



La pirámide Invertida de Estados Unidos



La llaman dieta occidental y los norteamericanos son sus principales adeptos. Se caracteriza por abusar de alimentos ricos en proteínas y grasa y reducir al mínimo el consumo de verduras y legumbres. Su pirámide sitúa en la base de los nutrientes a los que están en el vértice del resto de los patrones de alimentación: carne roja, hidratos de carbono complejos, bollería, precocinados. "Su tendencia a comer hidratos de carbono complejos es exagerada. Para cambiar esto, intentan potenciar el consumo de fruta y verdura, pasándolos a la base de su pirámide", ha explicado Carmen Gómez Candela, del Hospital La Paz. "Los norteamericanos promocionaron el consumo de carbohidratos sin criterio y ahora les pasa factura, pues se han limitado a tomarlos en forma de pan, pizza pasta y arroz, lo que deja fuera otros grupos de alimentos".

Pirámide de alimentación vegetariana



LAS RESTRICCIONES IMPLICAN MENÚS MUY BIEN EQUILIBRADOS

El desafío de renunciar a algunos alimentos tiene su recompensa

Existen variaciones de este modelo idóneo de alimentación vegetariana en todo el mundo. "La dieta ovo-lacto-vegetariana -que incluye huevos y productos lácteos- resulta beneficiosa para la salud, siempre que se tengan en cuenta las necesidades nutricionales de cada individuo", asegura José Manuel Ávila, director técnico de la Fundación Española de Nutrición. En cambio, la denominada versión vegana del vegetarianismo -que excluye todo tipo de producto de origen animal- puede plantear más dificultades a la hora de

alcanzar todos los nutrientes que aseguren una alimentación sana y equilibrada, en concreto las necesarias vitaminas B12 y D, "por lo que se desaconseja en niños y en circunstancias especiales, como el embarazo". Este tipo de dieta se caracteriza por un aporte diario de cereales integrales (arroz, avena, mijo, trigo, cebada). Las proteínas se obtienen de las legumbres y verduras de hoja verde, como las espinacas. "A diferencia de las proteínas que se encuentran en los productos de origen animal, las que aportan las le-

gumbres no se absorben fácilmente por el organismo, y tampoco tienen todos los aminoácidos esenciales", explica Ávila. Por ese motivo, es importante en cada comida combinar estos alimentos proteicos con los cereales, para completar los aminoácidos. Otra de las apuestas saludables de la dieta vegetariana es el elevado consumo de frutas y verduras, y la restricción de alimentos refinados o industrialmente elaborados. Esta pirámide, bien seguida, puede ayudar a prevenir patologías crónicas, como las cardiovasculares.

EL CONSUMO DE ACEITE DIRECTAMENTE DE LA FRUTA ES SU BAZA

Las culturas milenarias enriquecen un exótico y variado reino vegetal



La dieta latinoamericana está formada por las aportaciones culinarias de dos períodos históricos distintos. El primero, se refiere a las tradiciones de las tres grandes culturas aborígenes que habitaban el continente (Aztecas, Incas y Mayas). La segunda etapa aporta las incorporaciones que se produjeron a la gastronomía tras la llegada de Colón en 1492. Aunque la dieta Latinoamericana tiene mucha variabilidad geográfica, sus principios podrían homogeneizarse y su patrón se asemejaría a la de las pirámides más saludables. No hay que

olvidar que los Latinoamericanos tienen la tasa más baja de enfermedades crónicas. Sus características El mundo vegetal es el rey en esta forma de alimentación. Empezando por el maíz y las patatas, la dieta es rica en frutas, verduras, cereales, arroz, pan de maíz, tortitas, judías, nueces y semillas variadas. El capítulo de las frutas y verduras merece un aparte por su singularidad: kiwis, papaya, tomate, patatas, batata, yuca, piña, vainilla, girasol, cacahuete, aguacate o

guayaba son sólo una muestra de la riqueza y exotismo de este reino vegetal. La alimentación se caracteriza además por la elaboración casera de las comidas, de forma que se promueve su contenido en antioxidantes; la escasa disponibilidad de aceites, lo que hace que las grasas se obtengan de vegetales hiperlipídicos, como el aguacate o las nueces; el consumo diario de cacao como bebida caliente y de chiles en pequeñas cantidades. Y con moderación, carne roja y bebidas alcohólicas de elaboración casera.

Pirámide de alimentación latinoamericana



 DIARIO MEDICO	Tirada: 46.310	Sección: -	
	Difusión: 46.001 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 869	
Nacional Sanidad	Audiencia: 161.004	Valor (Pts.): 451.239	Valor (Euros): 2.712,00
Diaría	27/05/2005	Página: 16	Imagen: Si

LOS ALIMENTOS CON MÁS PERSONALIDAD DE LAS PIRÁMIDES NUTRICIONALES DESTACAN POR SU VALOR AÑADIDO EN DIVERSAS ÁREAS DE LA SALUD

A cada tipo de dieta, su producto estrella

→ El aceite de oliva, la soja, los cereales integrales y los frutos tropicales son los alimentos con más idiosincrasia de las pirámides de alimentación tradicionales. Se han ganado este puesto a pulso, saliendo airosos de diver-

sas investigaciones, desde las epidemiológicas a las básicas, que han puesto a prueba sus beneficios sobre la salud del consumidor. No es de extrañar que cada vez sea mayor su presencia en otras culturas culinarias.

El antihéroe de la alimentación sana: la carne roja



Las pirámides nutricionales propuestas como modelo de alimentación saludable tienen algo en común: su restricción, total o parcial, de la carne roja. Este alimento ha sido sospechoso de estar relacionado con diversas enfermedades. El último trabajo publicado, el estudio europeo EPIC, lo asocia estrechamente con un incremento en el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal (ver DM del 17-V-2005).

Redacción

Cada tipo de dieta tiene un alimento estrella desde el punto de vista nutricional, un estandarte de sus beneficios para la salud, al que los investigadores dedican estudios para analizar sus componentes y conocer sus efectos en el organismo humano. La dieta latina cuenta con la fruta fresca, la cocina asiática hace hincapié en la soja y los vegetarianos insisten en las propiedades del cereal integral. En nuestro entorno impera la dieta mediterránea, en la que el aceite de oliva es la estrella indiscutible. Un alimento que está entre los que más estudios ha centrado y que en acaba de ser protagonista de una reunión de expertos internacionales que han elaborado un documento de consenso sobre sus beneficios ya demostrados y sobre los posibles efectos que con-

Los investigadores creen que en el futuro deben centrarse en comprobar el posible efecto preventivo del aceite de oliva frente al cáncer

sideran que hay que investigar en el futuro. La gran novedad es el empeño de los científicos en comprobar la posible capacidad preventiva del aceite de oliva frente al cáncer.

Como introducción, el documento recuerda algunos efectos saludables del aceite de oliva que ya han sido objeto de estudio, como la reducción de triglicéridos en sangre, el descenso del LDL y el incremento de HDL o la limitación del riesgo de hipertensión. Los expertos creen que los beneficios del aceite de oliva en patología cardiovascular están más que probados y son de sobra conocidos, por eso defienden que los esfuerzos se enfoquen ahora en el cáncer.

Genes y metástasis

Los firmantes consideran que entre las áreas que se deberían investigar están el efecto específico de los componentes del aceite de oliva sobre genes de expresión del cáncer, así como su papel en la angiogénesis y frente a la metástasis.

Para ello apuntan que son necesarios estudios epidemiológicos que insistan en población de riesgo, con especial atención a quienes no consumen aceite de oliva y a pacientes de cáncer.

También consideran importante analizar los diferentes tipos de aceite de oliva (virgen y refinado) para comprobar las variaciones en sus efectos y potenciar la educación para la salud en referencia al consumo de este alimento.

El documento de consenso dedica otro capítulo a las propiedades antioxidantes del aceite de oliva. Para profundizar en este área, proponen trabajos que midan y analicen los componentes fenólicos globales del aceite, en concreto los fenoles orto-difenólicos, los tocoferoles y la actividad antioxidante en muestras fenólicas. También se cita la evaluación cronometográfica de cada componente fenólico.

Para comprobar la actividad antioxidante se señalan biomarcadores útiles y se recuerda que ya hay estudios que apuntan que el consumo de aceite de oliva se ha relacionado inversamente con el deterioro cognitivo.

En cuanto a las áreas de interés para la investigación futura sobre el efecto antioxidante, los firmantes señalan la necesidad de realizar estudios sobre grupos de población específicos con el fin de estandarizar los biomarcadores de oxidación y el contenido antioxidante del aceite de oliva.

También se plantea como meta el desarrollo de tecnología que permita optimizar el contenido antioxidante y la promoción del conocimiento relativo a este aspecto y la educación de los consumidores en los beneficios antioxidantes de los distintos tipos de aceite de oliva.

Por último, el documento de consenso destaca las propiedades del aceite de oliva para paliar los efectos negativos del envejecimiento, e insiste en que hay que investigar su relación con una mayor esperanza de vida y con un menor deterioro físico y mental.

DM ós

Texto íntegro del documento de consenso en:
www.diariomedico.com

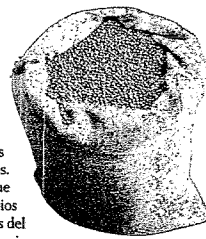


Los estudios clínicos se están centrando en los efectos de los diferentes tipos de aceite de oliva.

La soja traspasa fronteras

Si hay un alimento en la alimentación asiática que ha traspasado fronteras, éste es la soja. Estudios diversos han demostrado los beneficios de esta legumbre en el control del colesterol, aunque el efecto saludable más comprobado hasta el momento es su acción sobre la menopausia, hasta el punto de que se contempla como una alternativa terapéutica en determinados casos a los abordajes farmacológicos convencionales.

El secreto reside en los fitoestrógenos que contiene, que evitan la aparición de la osteoporosis, así como los cambios en el estado del ánimo y otros síntomas propios del climaterio. Esto explica que en Japón, donde las mujeres consumen grandes cantidades del alimento, no exista término para el concepto de sofocos.



El oro negro de lo integral

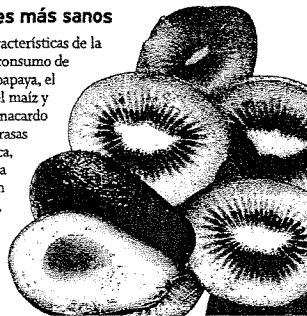
A pesar de que se asocia vegetarianismo con frutas y verduras, la clave de esta alimentación está en un consumo importante de cereales integrales, que al combinarse con alimentos más ricos en proteína, completan los aminoácidos esenciales. La distribución de los nutrientes dentro del grano no es uniforme y la concentración de la fibra, minerales y vitaminas se encuentra fundamentalmente en la cáscara. Por eso, cuando el grano se pule para obtener harina blanca se está perdiendo gran parte de los nutrientes. La fibra es la clave de



los efectos beneficiosos del cereal, al actuar no sólo sobre la motilidad intestinal, sino también en la prevención de la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Los aceites más sanos

Las frutas con alto contenido en grasa características de la dieta latinoamericana permiten un consumo de aceite sano y natural. El kiwi, la papaya, el aguacate, la guayaba, la guanábana, el maíz y frutos secos, así como las nueces o el anacardo

aportan la cantidad diaria de grasas necesarias. Cuando Colón llegó a América, se dice que una papaya calmó la indigestión del navegante y su tripulación tras el succulento banquete. Con los siglos, la investigación ha revelado otras virtudes de ésta y el resto de frutas tropicales. El kiwi, es muy rico en fibra y combate el estreñimiento; el tomate es rico en antioxidantes y la guanábana aporta las vitaminas más necesarias.



		Tirada: 46.310	Sección: -	
		Difusión: 46.001 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 869	
Nacional	Sanidad	Audiencia: 161.004	Ocupación (%): 100%	
Diaria		27/05/2005	Valor (Pts.): 451.239	
			Valor (Euros): 2.712,00	
			Página: 18	Imagen: Si

PUEDA PROVOCAR UNA HIPONATREMIA

Beber mucha agua no siempre es lo mejor

➔ Antes de correr y en situaciones calurosas se debe beber suficiente líquido. No obstante, ingerir mucha agua puede ser peligroso.

Peligro con los más preparados

Es curioso que gran número de personas que sufren hiponatremia deportiva son atletas que se toman muy en serio el deporte. Conocer los efectos perniciosos de la deshidratación les lleva a intentar sobreprotegerse y a ingerir demasiada agua. También se han visto muchos casos entre deportistas de fin de semana que se ejercitan en ambientes muy húmedos.

■ Alberto Bartolomé

Siempre se ha recomendado que para evitar la deshidratación propia del deporte el atleta ingiera el agua suficiente para sustituir la que pierde por el sudor. Esta recomendación ha sido interiorizada por los deportistas demasiado bien, lo que ha llevado a la aparición de hiponatremias.

Esta afección consiste en el desajuste de minerales debidos a la ingesta excesiva de líquidos. "Demasiada agua en combinación con una cantidad pequeña de sodio puede convertirse en un problema serio de salud", ha comentado Roger Clemens, bioquímico nutricional de la Escuela de Farmacia de la Universidad de California, en San Diego, Estados Unidos, en la revista Food Technology.

■ Sodio

"Los profesionales de la salud deben advertir a los deportistas, sobre todo a los corredores de fondo, de que una ingesta de agua sin control puede bajar los niveles de sodio en sangre muy por debajo de la normalidad.



Durante las maratones populares la organización debe ofrecer a los atletas bebida para evitar la deshidratación.

Muchos atletas beben demasiado creyendo que les protegerá frente a la deshidratación durante la prueba. Si se hace mal, el efecto es

el contrario.

Los síntomas de la hiponatremia consisten en letargo, confusión e incluso pérdida de conciencia. Algunos

de estos síntomas pueden ser confundidos con la deshidratación, por lo que a algunos deportistas se les ha ofrecido más agua, empeo-

rando la situación. "El sanitario que atiende al deportista debe cerciorarse hablando con los compañeros del afectado, preguntándole si había bebido o no para no errar el tratamiento". Algunos indicadores de esta afección son la piel hinchada con edema en las manos. En este caso se debe dar alimentación rica en sal o suero hipertónico. La frecuencia de este problema es más alta de lo que se supone. Lo padecen entre el 10 y el 40 por ciento de los que solicitan asistencia en un maratón debido a la caída del sodio sérico.

El único modo de protegerse es beber agua con alto contenido en electrolitos o ser moderado en la ingesta de líquidos en competición.

LO MÁS NORMAL ES LA DESHIDRATACIÓN

■ Cuando el organismo está muy deshidratado (ha perdido cerca o más de un 4 ó 5 por ciento del peso corporal) se puede producir un golpe de calor.

■ Durante la práctica deportiva se llega a perder hasta 4,5 litros de líquido por hora. La pérdida de líquido no sólo se produce mediante el sudor (hasta 3,5 litros); también se pierde agua por la respiración y la orina.

■ La marca deportiva disminuye más cuanto mayor sea la pérdida de líquido durante el ejercicio. Esta carencia se cuantifica según el porcentaje del peso corporal que se pierde durante la práctica deportiva. Con una disminución de líquido de sólo el 1,9 por ciento del

peso corporal se ha demostrado que las marcas empiezan a bajar.

■ Los efectos del ejercicio sobre el organismo en ambientes calurosos parece que son distintos en hombres y en mujeres, pues éstas eliminan más el calor por conducción -contacto con el aire o agua-, radiación -emitiendo energía- y convección -cuando el entorno del deportista se renueva-. Sin embargo, parece que las féminas tienen menor capacidad que los varones para producir sudor.

■ Para atenuar los efectos negativos se recomienda reponer lo perdido con una buena dieta, disminuir la grasa corporal y buscar una buena aclimatación.

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS ES UN PASAPORTE PARA UNA VIDA ADULTA SANA

El consumo de calorías vacías es uno de los responsables de la obesidad infantil en España

■ María Poveda

Comer un poco de todo y mucho de nada. Este consejo resume cómo debería plantearse la alimentación infantil para evitar la obesidad y su consiguiente morbimortalidad en posteriores etapas de la vida. "Hay que enseñar a comer a los niños", ha sentenciado Federico Argüelles, presidente de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (Seghpen), con motivo del Día Nacional de la Nutrición que se celebra mañana sábado.

El aumento de la obesidad infantil está motivado por un consumo energético exagerado y por la falta de ejercicio físico. Demasiadas ca-

El aumento preocupante de la obesidad infantil está motivado por un consumo energético exagerado y por la falta de ejercicio físico

lorías vacías, porcentajes de grasas equiparables a los de hidratos de carbono y cantidades desorbitadas de sal, están empezando a pasar factura a la salud desde la más tierna infancia.

Para concienciar de la importancia de enseñar a comer el Día Nacional de la Nutrición, una iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición,

Alimentación y Dietética (Fesnad), ha adoptado este año el lema *Ejercicio y alimentación para un futuro mejor*.

No saltarse el desayuno

Una alimentación adecuada empieza por no saltarse ninguna comida, respetar unos horarios y evitar que se pique entre horas. "El desayuno no tiene que planearse como una comida más, aunque haya que levantarse antes, y la cena debe estar compuesta por alimentos distintos a los del almuerzo para equilibrar", resume.

Además, Argüelles añade que "no se coma frente a la tele, ni se use la comida como incentivo o sanción y, sobre todo, que se evite el

Es aconsejable evitar que se coma frente a la tele y, sobre todo, el consumo de calorías vacías, aquellas que tienen un valor nutricional nulo

consumo de calorías vacías, es decir las que tienen un valor nutricional casi nulo: aperitivos salados, refrescos azucarados o bollería industrial".

Por supuesto, los padres suponen un ejemplo y tienen que animar al niño a que pruebe nuevos sabores y hacerle participe en la preparación de las comidas.

La promoción de la lactancia durante al menos los seis primeros meses es una medida profiláctica en la que también insisten.



Los expertos se muestran esperanzados porque en los últimos años los pediatras han rotado un mayor interés de las madres por la alimentación de sus hijos. "Hemos sido capaces de des-

peritar su inquietud", ha expresado satisfecho Argüelles.

"El objetivo es volver a acercarnos a la dieta mediterránea", ha concluido Jesús Román, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca).



Los aperitivos y los dulces, fuentes de calorías vacías.

		Tirada: 46.310	Sección: -	
		Difusión: 46.001 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 502	
Nacional	Sanidad	Audiencia: 161.004	Ocupación (%): 57%	
Diaría		27/05/2005	Valor (Ptas.): 260.685	
			Valor (Euros): 1.566,75	
			Página: 19	Imagen: Si

Viernes, 27 de mayo de 2005

SECCIONAL DE NUTRICIÓN DIARIO MEDICO 19

ATRACÓN Y ORTOREXIA SE INCORPORAN A LAS ALTERACIONES CLÁSICAS

El nuevo menú de los trastornos alimentarios

⇒ El culto al cuerpo y la saturación de la oferta gastronómica son dos rasgos de la cultura occidental que están influyendo en la aparición de nuevos trastornos del comportamiento alimentario.

Pistas para la detección

Debido al aumento en la incidencia de los trastornos alimentarios, los médicos de familia deben estar alerta para detectarlos a tiempo en las consultas. Para ello cuentan con el *Protocolo de Atención a Pacientes con Trastornos del Comportamiento Alimentario dirigido a Médicos de Atención Primaria*, editado recientemente por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Redacción

El trastorno por *atracción* se caracteriza por el impulso incontrolable de comer en exceso; también se ha denominado "síndrome de comer por la noche", en referencia al impulso que lleva al sujeto afectado a levantarse a medianoche para asaltar la nevera.

Esta alteración psiquiátrica se asocia en la mitad de los casos a obesidad y su incidencia está aumentando en los últimos años, junto con los trastornos ya clásicos de la alimentación, como son la anorexia y la bulimia, según datos aportados por Alberto Miján de la Torre, coordinador del comité educacional de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (Senba).

Además, cada vez se ven involucrados más jóvenes y se prolonga la edad. Las mu-

jeres son víctimas con más frecuencia de estas enfermedades, mientras que el porcentaje de varones afectados ronda el 5-10 por ciento del total y padecen, sobre todo, bulimia nerviosa o atracón.

En el otro extremo de los nuevos trastornos alimentarios, aparecidos en los últimos años, se encuentra la ortorexia, una obsesión patológica por la comida biológicamente pura, y cuya incidencia se estima en el uno por ciento de la población española.

Ailados

Mientras que el atracón se asocia a la obesidad con más frecuencia, la ortorexia tiene un aliado perverso en la anorexia, hasta el punto de que determinados pacientes anoréxicos restrictivos pueden evolucionar a la inci-



Según qué nuevo TAC lo mire, una invitación al atracón o un bodegón de comida patogénica.

piente enfermedad. "También aparece en individuos que han padecido otra alteración de la conducta alimentaria u otro trastorno obsesivo-compulsivo", asegura Alfonso Calañas, endocrinólogo del Hospital Reina Sofía, en Córdoba.


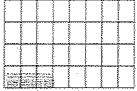
En el caso de la ortorexia, y a diferencia de otras patologías relacionadas con la conducta alimentaria, la incidencia afecta de igual forma a hombres y mujeres, aunque es más frecuente entre personas con nivel so-

cioeconómico alto. Sus características clínicas incluyen cuadros como rituales obsesivos en la preparación, materiales y tiendas de comida; carecer de conciencia de enfermedad, y el aislamiento social.

En el tratamiento de las patologías de la conducta alimentaria es básica la educación nutricional. En alteraciones como la anorexia nerviosa, la reeducación del paciente tiene un papel tan primordial como el del abordaje psiquiátrico y la

psicoterapia.

Los especialistas destacan, asimismo, que una educación en hábitos alimentarios correctos durante la infancia constituye una de las mejores medidas preventivas. De hecho, diversos estudios sugieren que si los niños a partir de los 9 años se muestran especialmente complicados cuando se sientan en la mesa, puede ser indicativo de que continúen con problemas en sus hábitos alimentarios durante la adolescencia.

 La Tribuna <small>DE GUADALAJARA</small>	Tirada: 2.200	Sección: -	
	Difusión: 2.000	Espacio (Cm_2): 155	
Castilla La Mancha General	Audiencia: 8.000	Ocupación (%): 15%	
Diaria	28/05/2005	Valor (Ptas.): 20.823	
		Valor (Euros): 125,15	
		Página: 42	Imagen: No

El 20 por ciento de las jóvenes corre el riesgo de padecer trastornos alimenticios

EFE / ZARAGOZA

Entre el 15 y el 20 por ciento de las jóvenes y adolescentes corren el riesgo de padecer algún trastorno alimentario, como anorexia o bulimia, y el 5 por ciento ya lo padecen, unas enfermedades de las que hay que protegerse desde la infancia mediante un equilibrio nutricional y emocional.

Así se puso de manifiesto du-



rante la presentación ayer del V Congreso Nacional sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), que se celebrará en el Auditorio de Zaragoza del 8 al 11 de junio próximos, en el que destacados especialistas impartirán 50 ponencias y tres conferencias magistrales, además de celebrarse varias mesas redondas con la participación, entre otros, del deportis-

ta Abel Antón o la escritora Espido Freire.

Estas jornadas, presentadas en la víspera del Día de la Nutrición y organizadas por la Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (Aeetca), pretenden aportar elementos de reflexión para afrontar «uno de los problemas socio-sanitarios más graves» de España

entre las jóvenes de 13 a 25 años, explicó el coordinador del Congreso, Mariano Velilla.

Además, se celebra el VII Congreso Nacional de Asociaciones de Familiares de Enfermos con Trastornos de Alimentación. Velilla destacó la importancia de contar con estas organizaciones, ya que la repercusión de la familia es muy grande en estas enfermedades.

	Tirada: 38.918 Difusión: 32.507 (O.J.D) Audiencia: 181.000	Sección: - Espacio (Cm_2): 178 Ocupación (%): 22% Valor (Ptas.): 101.728 Valor (Euros): 611,40 Página: 20	
	Baleares General Diaria 28/05/2005	Imagen: Si	

Los nutricionistas enseñan a comer bien para poder tener una vida mejor

Ayer, 27 de mayo, se celebró el Día Nacional de la Nutrición, una iniciativa llevada en marcha en muchos hospitales del Estado y concretamente en Son Dureta; además de contar con el apoyo de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimen-

tación y Dietética. La correcta alimentación y la actividad física son cuestiones fundamentales para la buena salud del niño y para su adecuado desarrollo en la edad adulta. Para ello se enseñan técnicas adecuadas para que la gente aprenda a comer de forma adecuada.

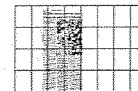
Las jornadas de nutrición

celebradas ayer en Son Dureta contaron con la participación de Reyes Alonso, Begoña Alonso, Elena Muñoz y de José Moreiro.

Entre otras cosas se apuesta por elaborar menús variados y elegir las raciones adecuadas y animar a los niños a probar nuevos sabores para aumentar la variedad de alimentación.



Reyes Alonso, Begoña Alonso, Elena Muñoz y José Moreiro. Foto: T. AYUGA



Día Nacional de la Nutrición

<<<

El 20% de las jóvenes corre riesgo de padecer anorexia

El 75% de los casos se diagnostica en adolescentes de entre 13 y 16 años

M. NAVARRORENA
ZARAGOZA

Del 15 al 20% de las jóvenes aragonesas de entre 13 y 25 años -es decir, una de cada cinco- corre el riesgo de padecer trastornos en la conducta alimentaria, en su mayoría anorexia y bulimia. Unas cifras que determinan que el 5% del total de los pacientes de la red de Salud sean adolescentes afectadas por estos casos. Estos datos del 2004, facilitados ayer por la Unidad de TCA (Trastornos de la Conducta Alimentaria) del Hospital Clínico de Zaragoza, «son muy preocupantes», más aún al conocerse que el 75% de los nuevos casos detectados el pasado año -que fueron 97- se diagnosticó a jóvenes de entre 13 y 16 años.

Coincidiendo con el Día Nacional de la Nutrición que se celebra hoy, la consejera de Salud, Luisa María Noeno, presentó ayer el V Congreso Nacional de la Asociación Española para el Estudio de los TCA y el VII Congreso Nacional de Asociaciones de Familiares de Enfermos con Trastornos de Alimentación, que tendrán lugar en la capital aragonesa del 8 al 11 de junio.

«La mejor manera de protegerse es mantener un equilibrio nutricional y emocional y rechazar el estereotipo cruel de mujer joven extremadamente delgada», señaló el doctor Mariano Velilla, presidente del comité organizador del congreso.

MALES MÁS TEMPRANOS / Para atajar este problema es fundamental la prevención desde la época infantil. De hecho, los males en la conducta alimentaria son cada vez más tempranos (el pasado mes se detectó un caso en el Clínico en una niña de ocho años). El doctor Pedro Ruiz, secretario del comité organizador del congreso, explicó que el Gobierno de Aragón ha puesto en marcha un programa específico para trabajar la prevención con alumnos de primero de ESO y con sus padres.

Los TCA se han convertido en la tercera enfermedad crónica en mujeres adolescentes y jóvenes, después del asma y la diabetes, y alrededor del 18% de estas pacientes finalmente ingresa en el hospital. Aunque las cifras totales de casos detectados no aumentan con los años, sí se ha comprobado una tendencia mayor de los llamados casos atípicos o con un cuadro incompleto, ya que presentan algunos de los síntomas pero no todos, así como el incremento del número de pacientes varones.

Además, existe un grupo de mujeres, de entre 30 y 40 años, que debutan en la enfermedad.

De los datos del 2004 se desprende que al 26% de los nuevos pacien-



La anorexia es el tercer mal crónico en mujeres.

El 35% de los tumores malignos está relacionado con la alimentación

En el Día Nacional de la Nutrición, la consejera Noeno recordó ayer que el 35% de los tumores malignos está ligado a una mala alimentación. «Hay que educar en una nutrición sana y equilibrada, porque es factor fundamental para prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión o diabetes», afirmó. No obstante, cada persona tiene a lo largo de su vida necesidades nutricionales individuales diferentes, por lo que «no existe una dieta ideal universal para todos». En Aragón, añadió, aunque se siga la dieta mediterránea, existe un consumo excesivo de proteínas y grasas, y una escasez de cereales y legumbres. Para conocer con exactitud qué se debe comer, se presenta a nivel nacional la campaña *Hoy puede ser un buen día para... cuidarme*, que aconseja desde un desayuno saludable hasta ir andando al trabajo, comer más verduras y frutas, moderarse con los dulces o echar menos sal en las comidas.

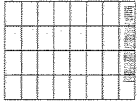
tes se diagnosticó anorexia; al 20% bulimia; otro 29% presentaba un cuadro incompleto; el 12,3% eran casos de riesgo, y el 12,3% sufría trastornos por atracones.

«Cada vez hay más información sobre el tema y las familias detectan antes las patologías. Ahora, se acercan al médico de Atención Primaria a los dos o cuatro meses de notar los síntomas en sus hijos, mientras que hace unos seis años tardaban entre uno y dos años», añadió Velilla.

Entre los consejos de los expertos aparece el diálogo entre padres e hijos, «el respeto a su territorio y espíritu crítico hacia los medios de comunicación y la publicidad».

La presidenta nacional de la Asociación de Familiares de Paciente con TAC, Carmen Galindo, denunció las campañas publicitarias, la tallas de los establecimientos o la manera de vestir a los maniqués. «Las familias se les culpabiliza mucho de esta enfermedad, y no es así. Se trata de una enfermedad mental muy difícil de llevar en la familia, y que el paciente es una persona joven, inteligente, y a la que aparentemente no le ocurre nada», agregó.

Familias y expertos se reunirán del 8 al 11 de junio en el Auditorio de Zaragoza para reflexionar sobre esta enfermedad. Destacados especialistas impartirán 50 ponencias, tres conferencias magistrales además de diez mesas redondas.

La Nueva España	Tirada: 67.718	Sección: -	
	Difusión: 58.032 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 152	
Asturias	Audiencia: 376.000	Ocupación (%): 15%	
Diaria	28/05/2005	Valor (Ptas.): 78.421	
General		Valor (Euros): 471,32	
		Página: 5	Imagen: No

El Ayuntamiento sensibilizará a la población escolar sobre el problema de la obesidad



- Educación ofrecerá un ciclo de charlas para los alumnos y sus padres

El Ayuntamiento de Oviedo ha iniciado una campaña para sensibilizar a la población escolar sobre el problema de la obesidad infantil, ofertando a los colegios un ciclo de charlas sobre el problema. Con esta iniciativa el Ayuntamiento se suma a los actos del «Día nacional de la nutrición», que se celebra hoy, 28 de mayo.

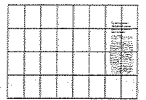
La concejalía de Educación, junto a la Asociación Asturiana de Técnicos en Dietética y Nutrición, ha ofrecido a todos los colegios de Primaria del municipio de Oviedo un ciclo de charlas, dirigidas a alumnos de entre 10 y 12 años y a sus padres, en las fechas que cada colegio considere oportunas. «Con esta iniciativa se espera lograr un mayor conocimiento de los hábitos nutricionales saludables», señala Conchita García, concejala de Educación y Sanidad.

«En la actualidad, el sobrepeso y la obesidad constituyen un importante trastorno para la salud pública, adquiriendo especial importancia en la población infantil», señala la concejala, que destaca que un 42,2 por ciento de la población asturiana tenía en 2002 sobrepeso u obesidad. «En la edad infantil, a escala nacional estos porcentajes alcanzan el 40 por ciento», añade García.

El problema de la obesidad tiene un origen múltiple: por un lado, malos hábitos alimenticios, con una ingesta excesiva de calorías, y por otro, falta de ejercicio físico. «Este carácter multifactorial conlleva la necesidad de que sean varias las instituciones y administraciones las implicadas en la búsqueda de solución, haciendo especial énfasis en la promoción de estilos de vida saludables y de educación para la salud», concluye la responsable municipal de Educación.

		Tirada: 26.103	Sección: -	
		Difusión: 21.962 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 6	
Baleares	General	Audiencia: 76.867 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 2.127	
Diaria		28/05/2005	Valor (Euros): 12,78	Imagen: No
			Página: 65	

■ LLUCMAJOR/FIESTA. Se celebra el Día Nacional de la Nutrición. De **10.30 a 11.30** horas en la **Plaza de España.**



La anorexia se diagnostica antes, pero en pacientes más jóvenes

Los trastornos alimentarios son las dolencias crónicas más frecuentes entre las adolescentes, tras el asma y la diabetes

ZARAGOZA. Uno de los últimos casos de anorexia que ha diagnosticado el Hospital Clínico Universitario de Zaragoza ha sido el de una niña de 8 años. La enfermedad de miles de chicas del siglo XXI avanza sin tregua, amparada por estereotipos sociales y modas, y alcanza ya al 5% de las adolescentes y mujeres jóvenes de Aragón. Entre un 16 y un 18% de ellas forman parte, además, del grupo con riesgo de padecerla.

Los casos detectados por patologías relacionadas con trastornos de la conducta alimentaria (las terceras en importancia en este grupo de edad por detrás del asma y la diabetes) aumentan, aunque también lo hacen los diagnósticos precoces de las mismas, como ayer aseguró el jefe de la Unidad de estos trastornos del Hospital Clínico Universitario, Mariano Velilla. El año pasado, este centro sanitario detectó 97 nuevos casos, en los que la enfermedad se había iniciado entre los 13 y los 16 años.

En el caso de la anorexia, aunque un 50% de los mismos respondió al perfil "típico", el resto fueron situaciones "incompletas", como precisó Velilla. "Esto es muy positivo, porque eran casos de riesgo. Ahora hay más información y las familias están alerta. Por eso, mientras antes tardábamos entre uno y dos años

en diagnosticar la enfermedad, ahora suelen ser unos cuatro meses", dijo.


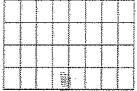
La parte más cruda de los problemas relacionados con la comida es que aparecen en pacientes cada vez más jóvenes, cuando todavía son niñas. También han comenzado a 'debutar' en mujeres de entre 30 y 40 años. No hay fórmulas infalibles para detectarlos, pero el especialista en psiquiatría infanto-juvenil Pedro Ruiz dio ayer unos consejos a los padres con hijos adolescentes para intentar prevenirlos. "Hay que dialogar, respetar su territorio y ser críticos con los medios de comunicación", dijo.

Día Nacional de la Nutrición

La consejera de Salud y Consumo, Luisa María Noeno, aprovechó que hoy se celebra el Día Nacional de la Nutrición para animar a los aragoneses a llevar una alimentación sana. Sobre esto, apuntó que, en Aragón, seguimos bien la dieta mediterránea, "aunque hay un consumo algo elevado de proteínas y grasas y descendemos en el de cereales y derivados".

Además, recordó que el 35% de los cánceres están relacionados con factores ligados a la alimentación, además de que hay otras patologías como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.


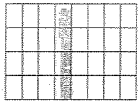
L. COTERA

 Andalucía General Diaria	Tirada: 9.216 Difusión: 7.603 (O.J.D) Audiencia: 26.610	Sección: - Espacio (Cm_2): 40 Ocupación (%): 4% Valor (Ptas.): 7.585 Valor (Euros): 45,58 Página: 4	 Imagen: No
	28/05/2005		

El detalle

Día de la Nutrición

Hoy, 28 de mayo, se celebra el Día Nacional de la Nutrición, que este año se centra en la alimentación infantil. José Chamorro advierte del creciente número de niños obesos porque, lo más probable, es que cuando sean adultos también tengan problemas de obesidad. Por otra parte, Chamorro considera que perder seis o siete kilos es muy fácil; sólo hay que hacer ejercicio y cambiar de hábitos alimenticios.

	Tirada: 4.675	Sección: -	
	Difusión: 4.250	Espacio (Cm_2): 221	
Aragón General	Audiencia: 13.000	Valor (Ptas.): 59.095	Valor (Euros): 355,17
Diaria	28/05/2005	Página: 16	Imagen: No

La dieta mediterránea predomina en Aragón

EFE / Zaragoza

La alimentación de los aragoneses se ajusta en general a la dieta mediterránea, aunque se dan algunas desviaciones, como el aumento del consumo de proteínas y grasas y el descenso de cereales y derivados, que deben ser modificadas, dijo ayer la consejera de Salud y Consumo de Aragón, Luisa María Noeno.

Con motivo de la celebración hoy del Día Nacional de la Nutrición, la consejera animó a los aragoneses a seguir una alimentación saludable, "que es, en definitiva, un aspecto fundamental para mejorar la calidad de vida", dijo.

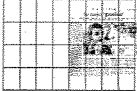
En la jornada de hoy se trata, sobre todo, de sensibilizar a toda la población, con independencia de su edad, de la gran importancia que tiene una correcta alimentación como factor determinante del estado de salud.

Por ello y con el lema "Hoy puede ser un buen día para...", el Departamento de Salud y Consumo repartirá un folleto para "empezar a..." tomar un desayuno completo, ir y volver andando al trabajo, comer cinco raciones al día de verduras y frutas, beber al menos dos litros de agua, dar un paseo de al menos 30 minutos, moderar los dulces, echar menos sal en las comidas, comer un buen plato de legumbres, cocinar a la plancha y no abusar de los fritos".

Cuidados

"Hoy puede ser un buen día para alimentarme mejor y ¡Cuidarme!", alentó la consejera, quien informó de que los hábitos dietéticos influyen tanto en el origen como en el desarrollo de algunas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la sociedad desarrollada.

En este sentido citó el cáncer, en el que un 35 por ciento de los tumores malignos es atribuible a factores ligados a la alimentación, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la hipertensión, la diabetes o la osteoporosis, así como la anorexia o la bulimia. "Todos queremos mejorar nuestra salud y una dieta adecuada es el mejor camino para conseguirlo", señaló la consejera, quien alertó de las informaciones contradictorias, las falsas creencias, los hábitos incorrectos, la publicidad, o el ritmo de la vida familiar y laboral.

<p>EL DIARIO DE AVILA</p>		Tirada: 4.788	Sección: -	
		Difusión: 3.954 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 725	
Castilla León	General	Audiencia: 13.839	Ocupación (%): 82%	
Diaría		28/05/2005	Valor (Ptas.): 228.847	
			Valor (Euros): 1.375,40	
			Página: 49	Imagen: Si

V I V I I I 49

Su mejor 'gasolina'

Hoy se celebra el IV Día Nacional de la Nutrición bajo el lema 'Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor' • Los niños son los principales destinatarios de esta campaña

MARTA MARTÍN GIL / ÁVILA
NO pocas veces hemos hablado desde estas páginas de la importancia que tiene una correcta alimentación en los niños. Y hoy, el día que se celebra la cuarta edición del Día Nacional de la Nutrición, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, Fesnad, ha elegido precisamente para esta jornada y pensando en los niños el lema 'Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor'. Porque si en todas las etapas de la vida la alimentación juega un papel fundamental, en la infancia hay que prestarle una especial atención, porque sienta las bases de nuestro correcto desarrollo en la edad adulta.

En este sentido, los padres y educadores desarrollan un papel fundamental en la educación nutricional y en los hábitos alimentarios de los niños. Por este motivo, conviene que estén bien informados, para que puedan transmitir a sus hijos los conocimientos básicos que les ayuden a alimentarse correctamente.

Entonces, qué deben saber los niños sobre la nutrición. Según el tríptico editado por Fesnad con motivo del IV Día Nacional de la Nutrición, los pequeños, ante todo, deben tener claro que los alimentos son esenciales para crecer sanos y fuertes, que la alimentación debe ser variada y que es importante que se atrevan a probar alimentos que no conocen, para experimentar con nuevos sabores. Los niños, además, deben comprender que las comidas tienen unas frecuencias y unos horarios determinados que es importante respetar, que no es bueno abusar de ningún alimento y que todos son importantes, ya que cada uno aporta nutrientes necesarios para su salud.

Siempre con el esquema de la Pirámide de los Alimentos en la mente, que nos brinda los tres



La fruta, como las naranjas que degustan estos niños de El Pradillo en uno de sus desayunos saludables, no debe faltar nunca en el menú diario de los niños. / D. CASTRO

conceptos fundamentales para una alimentación equilibrada (variedad, proporcionalidad y moderación), los padres deben transmitir a sus hijos la importancia de realizar correctamente las cuatro comidas principales del día.

Así, el desayuno tiene un papel fundamental en la alimentación, ya que si un niño no desayuna tendrá una menor capacidad de atención además de menos resistencia en la actividad física. En un desayuno equilibrado debe haber lácteos, cereales y fruta.

La comida es muy importante para continuar las actividades con energía. Debe ser equilibrada y variada, y conviene que sea rica en


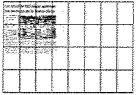
hidratos de carbono, y que contenga al menos una ración de hortalizas, verduras y frutas.

Continuando con el día, la merienda es un buen complemento en la dieta del niño. Esta debe ser ligera y variada durante toda la semana: desde un bocadillo a una pieza de fruta, pasando por un poco de queso, un bollo casero o un yogurt.

Por último, ningún niño debe irse a la cama sin haber cenado, ya que son muchas horas las que pasan hasta el desayuno. La cena, que debe ser temprano para dormir bien, debe ser distinta al almuerzo, para equilibrar así la dieta del niño.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

- ▶ **Puntualidad.** Establezca un horario regular para las comidas y elabore menús variados.
- ▶ **A la medida.** Elija las raciones adecuadas a la edad y evite que pique entre horas.
- ▶ **Ejemplo.** Sea su ejemplo en la correcta alimentación, adoptando los mismos hábitos saludables.
- ▶ **Nuevos sabores.** Anímele a probar nuevos sabores para que la alimentación sea más variada.
- ▶ **Pinche.** Hágale participe de la preparación de las comidas, lo que aumentará su interés.
- ▶ **En familia.** Siempre que sea posible coma en familia, lejos de la televisión.
- ▶ **Incentivo.** No use la comida como incentivo o alivio al aburrimiento.
- ▶ **Restaurantes.** Cuando coma fuera, ayúdele a elegir un menú equilibrado.

 Huelva Información	Tirada: 7.860	Sección: -	
	Difusión: 6.292 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 437	
Andalucía General	Audiencia: 22.022	Valor (Pts.): 153.366	
Diaria	28/05/2005	Valor (Euros): 921,75	
		Página: 16	Imagen: Si

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Un total de 150 niños aprende los secretos de la buena dieta

La Unidad de Nutrición del Juan Ramón visitó dos colegios, en el propósito de concienciar en los buenos hábitos que eviten la obesidad

ENRIQUE MORÁN

■ HUELVA. Ciento cincuenta niños participaron ayer en las actividades organizadas por la Unidad de Nutrición Clínica del Juan Ramón Jiménez, con ocasión del Día Nacional de la Nutrición. Los escolares pertenecen a los cursos de 3º y 4º de Primaria de los colegios Virgen del Pilar y Profesora Pilar Martínez Cruz.

Las actividades han consistido en unas charlas interactivas, donde a los chavales se les ha explicado las funciones de los alimentos, la importancia de las cuatro comidas al día y los beneficios del ejercicio físico para la salud. Posteriormente, se les sirvió un desayuno saludable que consistió en un bocadillo de fiambre no muy graso y fruta variada. Los padres han sido también partícipes en esta iniciativa, siendo informados a la entrada



DESAYUNO. Alumnos del Virgen del Pilar se disponen a realizar un desayuno saludable.

M.J. CONTRERAS

del colegio, de la importancia de la nutrición en la infancia y su influencia en el correcto desarrollo durante la juventud y la etapa adulta.



Esta ha sido la cuarta edición del Día Nacional de la Nutrición y el segundo en que desde el Juan Ramón Jiménez se hace está labor docente entre los niños.

Además, cerca de 1.200 niños están aprendiendo a comer mejor y de forma más sana, a través del

programa de Promoción de la Alimentación Saludable, en la escuela que está desarrollando la Delegación Provincial de Salud en 14 centros escolares de Educación Primaria.

La jefa de la Unidad de Nutrición, Isabel Rebollo, apuntó que las actividades se realizan con niños de 8 y 9 años, que es cuando se realizan los mayores cambios en la alimentación. La doctora recordó que "hace 30 años en España se co-

mía muy bien, pero hemos ido cogiendo los hábitos anglosajones". En ello han influido aspectos como el acceso a lo fácil por el cambio en el ritmo de vida y la incorporación de la mujer al mercado laboral. Todo ello ha contribuido para que la obesidad afecte, a nivel español, al 12,3 por ciento de la infancia y un porcentaje igual por el sobrepeso, aunque en nuestra comunidad estos porcentajes son algo más elevados.

 Nacional General Diaria	Tirada: 245.710 Difusión: 176.302 (O.J.D) Audiencia: 617.057	Sección: - Espacio (Cm_2): 237 Ocupación (%): 29% Valor (Pts.): 865.655 Valor (Euros): 5.202,69 Página: 47	 Imagen: No
	29/05/2005		

SALUD

Sanidad alerta de que uno de cada tres madrileños es obeso

Comienza una campaña de promoción de dieta sana en la que participan 2.800 farmacias

C. PÉREZ

Madrid- Las madrileños somos cada día más europeos es así tanto para lo bueno como para lo malo. El 36,8 por ciento de la población adulta de Madrid tiene obesidad o sobrepeso, sobre todo en hombres, que presentan un importante incremento porcentual, según los datos ofrecidos ayer por la consejería de Sanidad. Con motivo de la celebración del día mundial de la Nutrición, Sanidad ha puesto en marcha con el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid una campaña de promoción de dieta sana en la que participan las 2.800 farmacias de la región, que difundirán las «Diez recomendaciones para una alimentación realmente saludable». Según explicó el director general de Salud Pública y Alimentación, Agustín Rivero, con esta medida se pretende promover hábitos de alimentación saludables «con la inestimable ayuda del farmacéutico» y actuar «ante uno de los problemas más importantes hoy en día en Salud Pública como es la obesidad».

Una alimentación variada, la necesidad de realizar un desayuno completo, consumir frutas, verduras, pescados, legumbres y reducir fritos, alimentos grasos y dulces son algunas de las recomendaciones que difundirán los farmacéuticos. Las recomendaciones para una dieta sana también incluyen la ingesta de un 1,5 a dos litros de agua al día, realizar ejercicios y evitar comer entre horas.

La difusión de estas acciones coincide con la profusión de las dietas de adelgazamiento con la llegada del verano y ante las que el farmacéutico puede ofrecer una información adecuada. Los informes de Salud Pública, a través del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo de Enfermedades Transmisibles (SIVFRENT-j) advierten del incremento de los jóvenes que realizan dietas para adelgazar, informó la consejería en una nota.

Las chicas realizan 4,9 veces más frecuentemente dietas que los chicos. El 34,3% de ellas y el

Se recomienda una alimentación variada, un desayuno completo y reducir los fritos

15,7% de ellos consideran que tienen exceso de peso o que están obesos, informa Efe.

El director general de Salud Pública y Alimentación advirtió de los peligros que entraña para la salud las «dietas milagro». La reducción energética drástica puede ocasionar diversas enfermedades como trastornos metabólicos, alteraciones gastrointestinales o alteraciones circulatorias o dermatológicas. «Todas las dietas deben realizarse bajo vigilancia médica, que será quien asegure que se lleven a cabo con el suministro adecuado de nutrientes», subrayó.



El 36 por ciento de la población adulta madrileña tiene obesidad

EL DÍA
MADRID. EFE

■ El 36,8 por ciento de la población adulta de Madrid tiene obesidad o sobrepeso, sobre todo en hombres, que presentan un importante incremento porcentual, según los datos ofrecidos hoy por la consejería de Sanidad.


Con motivo de la celebración del día mundial de la Nutrición, Sanidad ha puesto en marcha con el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid una campaña de promoción de dieta sana en la que participan las 2.800 farmacias de la región, que difundirán las "Diez recomendaciones para una alimentación realmente saludable".

Según explicó el director general de Salud Pública y Alimentación, Agustín Rivero, con esta medida se pretende promocionar hábitos de alimentación saludables "con la inestimable ayuda del farmacéutico" y actuar "ante uno de los problemas más importantes hoy en día en Salud Pública como es la obesidad".

Una alimentación variada, la necesidad de realizar un desayuno completo, consumir frutas, verduras, pescados, legumbres y reducir fritos, alimentos grasos y dulces son algunas de las recomendaciones que difundirán los farmacéuticos.

Las recomendaciones para una dieta sana también incluyen la ingesta de un 1,5 a 2 litros de agua al día, realizar ejercicio y evitar comer entre horas.

La difusión de estas acciones coincide con la profusión de las dietas de adelgazamiento con la llegada del verano y ante las que el farmacéutico puede ofrecer una información adecuada. Los informes de Salud Pública advierten del incremento de los jóvenes que realizan dietas para adelgazar, informó la consejería en una nota.

Diario de Mallorca	Tirada: 33.667	Sección: -	
	Difusión: 28.199 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 27	
Baleares General	Audiencia: 98.697 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 14.589	Imagen: No
Diaria	29/05/2005	Valor (Euros): 87,68 Página: 27	

LLUCMAJOR

El municipio celebra el Día Nacional de la Nutrición

El municipio de Lluçmajor acogió ayer los actos al aire libre previstos para celebrar la cuarta edición del Día Nacional de la Nutrición. Las actividades ofrecieron dos mensajes clave: "alimentación saludable y ejercicio físico". T. O.

Tirada: 59.472
Difusión: 48.615
(O.J.D)
Audiencia: 170.152

29/05/2005

Sección: -
Espacio (Cm_2): 543
Ocupación (%): 58%
Valor (Ptas.): 416.077
Valor (Euros): 2.500,67
Página: 121

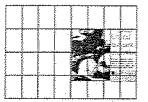
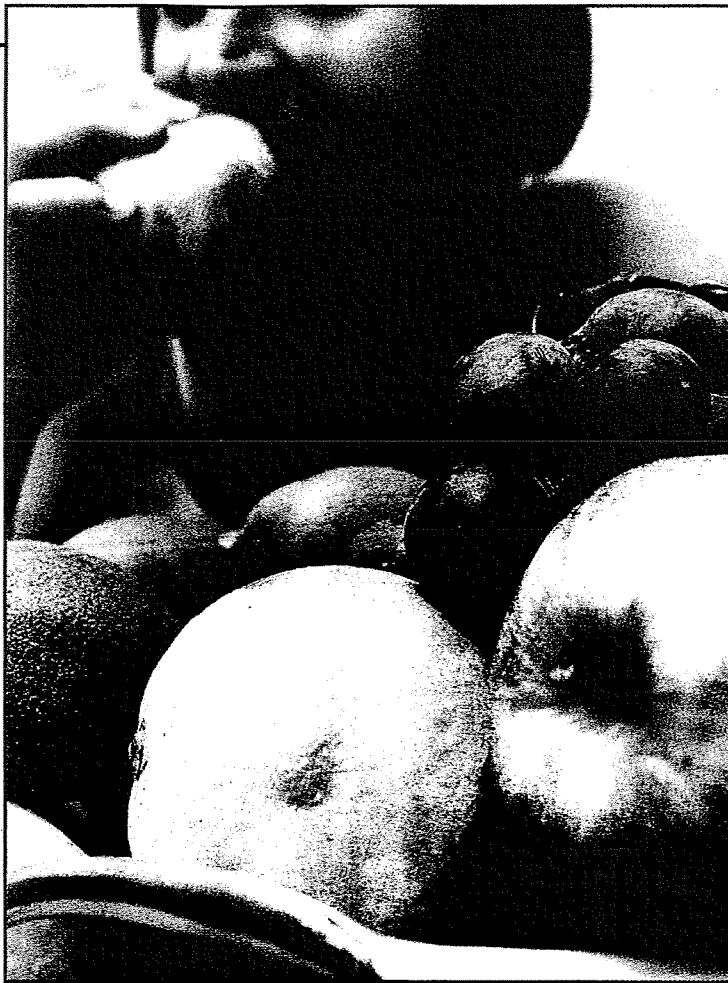


Imagen: Si



LOS PEDIATRAS INSISTEN EN LA NECESIDAD DE ENSEÑAR A LOS NIÑOS A ALIMENTARSE

Domingo, 29 de mayo, 2005 / AÑO 8 | NÚMERO 413

DINCO FOTOGRAFÍAS

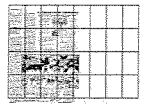
Un mal con peso específico

El 24 por ciento de los niños de la provincia padece sobrepeso, la mitad de ellos sufre obesidad, y en los hospitales duplican cada año la atención de pacientes

VICENTE LÓPEZ DELTELL

Ayer se celebró el Día Nacional de la Nutrición, una conmemoración organizada por la Sociedad Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, y centrada en los hábitos alimenticios de los niños, bajo el lema: «Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor». Esta actividad conmemo-

rativa es bastante reciente en el tiempo —era su cuarta edición—, como lo es la percepción de una enfermedad que sin embargo avanza a pasos agigantados y que es considerada ya la lacra del siglo XXI, la obesidad. Los estudios más recientes, realizados por el Instituto Nacional de Estadística, dicen que un 36,96% de la población adulta de la Comunidad Valenciana pade- →



OBESIDAD INFANTIL

→ ce sobrepeso -un 35,91% a nivel nacional- y que un 14,21% de estas personas sufre obesidad, por una media del 13,32% en España.

La estadística se hace especialmente alarmante en la población infantil (de 2 a 17 años). Un 24,25% de los niños y adolescentes alicantinos -un 24,77 a nivel nacional- supera el peso adecuado para su edad. La mitad de estos pequeños padece obesidad.

Esta realidad social se ve cada día

Las consultas al pediatra por el peso pasan del 9 al 17% en el hospital de Elche en sólo 4 años

en las consultas de Endocrinología Pediátrica de toda la provincia, que están registrando en los últimos años un alarmante aumento de los casos de obesidad. Como ejemplo, el Hospital General de Elche, donde el doctor Miguel Ángel Fuentes ha detectado un incremento del número de casos muy importante. «que se ha ido doblando desde el año 2000 hasta este año, con una única excepción ocurrida hace dos años. De hecho, la incidencia de este tipo de consulta se ha multiplicado por siete en este tiempo». Si en 2001 de 110 primeras visitas sólo un 9 por ciento eran por obesidad, este año pasado el porcentaje ya era de un 17 por ciento «y la percepción es que sigue en aumento».

Ante estas cifras tan preocupantes, el doctor Miguel Ángel Fuentes ha destacado la importancia de tratar cuanto antes la enfermedad, porque cuando se pasa del sobrepeso a la obesidad, el porcentaje de éxitos es muy desesperanzador. En ello, el especialista del hospital ilicitano coincide con el presidente de la Asociación de Pediatría Extrahospitalaria de la Provincia de Alicante, Antonio Redondo, quien señala que «más del 85 por ciento de las personas que son obesas de adultos, también los han sido de niños y de adolescentes».

La pregunta que ahora mismo se hacen médicos y ciudadanos es: «¿Hasta dónde vamos a llegar?». El pediatra del hospital ilicitano entiende que «actualmente, nuestra alimentación se basa, en el modelo de Estados Unidos, por lo que en poco tiempo podremos llegar casi al punto donde están ellos. En EE UU la obesidad infantil afecta a un 30 por ciento de la población, por lo que vamos en el camino de llegar».

La obesidad ha generado un fenómeno curioso a nivel mundial. «En los países subdesarrollados en cuanto se crean los estratos sociales que pueden copiar la vida desarrollada, de inmediato copian nuestro estilo y empiezan a comer más. Y en los países ricos son los pobres los que peor comen porque

la comida más barata es la más perjudicial. Es decir, los pobres de entre los ricos y los ricos de entre los pobres son los que peor comen», apunta el doctor Fuentes. En el mismo sentido se expresa el doctor Ricardo Gracia Bouthelie, jefe del servicio de Endocrinología Pediátrica del Hospital Infantil de La Paz de Madrid y ex presidente de la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica. Cuando en la mayoría de países desarrollados la esperanza de vida ha ido en progresión ascendente casi de la mano de la evolución económica del país, «en EE UU, como ejemplo del lugar del mundo donde más obesos hay, la esperanza de vida ya no aumenta, sino que está disminuyendo. La causa más probable es la obesidad», afirma el especialista, quien remarca que «es necesario transmitir a la gente que ser obeso no es estar feo o guapo, sino que es estar enfermo. La obesidad es una enfermedad crónica, difícil de tratar, que provoca problemas metabólicos muy severos, más morbilidad, es decir más aparición de enfermedades y más mortalidad, que uno se muere antes. Pero no se trata de imagen, sino de salud». El avance de esta enfermedad viene dado por dos causas principales, en las que coinciden la mayor parte de los médicos. La primera, «el cambio de los hábitos sociales y alimenticios, el abandono de la dieta mediterránea. La gente come más y peor y se mueve menos. A pesar

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO EN EDAD INFANTIL

La Sociedad Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, en la IV Edición del Día Nacional de la Nutrición se centra en la alimentación infantil bajo el lema "Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor".

1 Recordar la importancia de la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida por sus propiedades como alimento completo que permite al bebé un crecimiento y maduración óptimos.

2 Establecer un horario regular para las comidas del día y evitar que el niño pique entre horas.

3 Elaborar menús variados. Para ello, puede ser de utilidad planificar el menú semanalmente intentando incluir la mayor variedad posible de los principales alimentos.

4 Elegir las raciones adecuadas a la edad del niño.

5 Hay que realizar las comidas en familia, siempre que sea posible, y dar ejemplo en el ámbito familiar sobre una correcta alimentación adoptando hábitos alimenticios saludables.



6 Es importante enseñarle a no comer frente al televisor.

7 No hay que usar la comida como incentivo, alivio al aburrimiento o castigo.

8 Es necesario animar al niño a probar nuevos sabores para aumentar la

variedad en su alimentación.

9 Hay que hacerle participe de la preparación de las comidas para aumentar su interés por los alimentos.

10 Hay que animarle a realizar ejercicio físico, ya que es el complemento perfecto de una alimentación equilibrada para estar sano y proporciona numerosos beneficios. Igualmente, es importante fomentar entre los padres el ocio activo con sus hijos.



CADA VEZ SON MÁS LOS CENTROS QUE OFRECEN CLASES SOBRE HABITOS ALIMENTICIOS PARA RECUPERAR LA DIETA MEDITERRANEA

de que tenemos más alimentos para elegir, elegimos aquellos alimentos que más nos gratifican el paladar pero que más perjudican nuestro metabolismo», apunta Gracia.

Hay un trabajo de investigación muy reciente que «compara las calorías de un menú completo de un burger (hamburguesa, patatas fritas, refresco), que tiene casi 1.500

calorías. En una comida esa persona toma más calorías de las que quizás debe ingerir en todo el día», explica el especialista madrileño, quien destaca que, por otro lado, hacer ejercicio «es cada vez más difícil. Sobre todo en las grandes ciudades donde las aglomeraciones y distancias hacen muy difícil esta práctica».

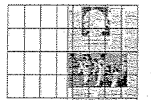
Otro punto en lo que los especia-

listas coinciden es en las soluciones. La familia es la principal res-

Aseguran que el 85 por ciento de los adultos obesos ya tenían problemas en edades infantiles

ponsable de los hábitos alimenticios de sus miembros y «tiene que implicarse a la hora de hacer ejercicio o de seguir una dieta, «porque sólo un cinco por ciento de las obesidades infantiles son debidas a enfermedades (diabetes, un tumor...). El resto, un 95% son obesidades sociales, de malos hábitos», expone Gracia Bouthelie. Por ello «es acertado decir que es la epidemia,

GLORIA NICOL



En la provincia, municipios como Petrer, Aspe, Alicante, Elche, Salinas y San Vicente del Raspeig, han entendido la importancia de la alimentación y han llevado a sus colegios el programa de educación para la salud en la escuela sobre alimentación saludable que imparte, con el apoyo del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA), la Asociación de Enfermería Educación y Salud. Su responsable, el enfermero Fernando Fernández, explica la necesidad de «trabajar cuanto antes los hábitos alimentarios de salud desde edades muy tempranas», según el estudio realizado en Petrer durante estos últimos años «donde destaca que los niños de seis a doce años no realizan un desayuno completo antes de ir al colegio».

Al no desayunar, según explica el especialista, «se fomentan hábitos de vida no saludables que desembocan en la disminución del rendimiento escolar durante las primeras horas de clase». Por ello, Fernández apunta que «es conveniente implicar a los padres para que los alumnos antes de ir al colegio realicen un desayuno completo», que debe estar compuesto por un vaso de leche (proteínas), hidra-

tos de carbono (cereales o pan tostado o bollería), una pieza de fruta, grasas insaturadas con el aceite de oliva. A su vez «es conveniente que los niños almuerzen a

media mañana, con un zumo o una pieza de fruta o algún producto que complementara el desayuno porque está suficientemente demostrado que su rendimiento es mucho mayor de esta manera».

Asimismo desde la asociación se está fomentando «un desayuno de dieta mediterránea y no de "fast food" con alimentos enriquecidos con grasas saturadas y azúcares, porque es muy importante que en las familias se base la alimentación incrementando los consumos de pescados, carnes y grasas insaturadas».

Del estudio realizado en Petrer, la asociación extrae que los niños de 3 a 6 años si realizaban un desayuno completo porque los padres se lo preparan. «A partir de esa edad les dan el euro para que se compren el bollo». De ahí la necesidad de «trabajar en el aula, es el mejor sitio, porque en ella se da la formación y se aprenden hábitos de vida». Por ello, la asociación siempre ha reivindicado la necesidad de que en los colegios se fomente la promoción y prevención de la salud. «Esta labor debe tener continuidad en la familia y sociedad», concluye el enfermero ilicitano Fernando Fernández.

con la enfermedad de la obesidad están las psíquicas (depresiones, ansiedad, baja autoestima...), las pulmonares (asma y apnea del sueño), intestinales (cálculos renales e hígado graso), musculoesqueléticas (deformación de las articulaciones), la diabetes tipo 2, las cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias tipo colesterol o triglicéridos) y los accidentes cerebrovasculares (infarto cerebral).

Los médicos insisten en la necesidad de la prevención desde pe-

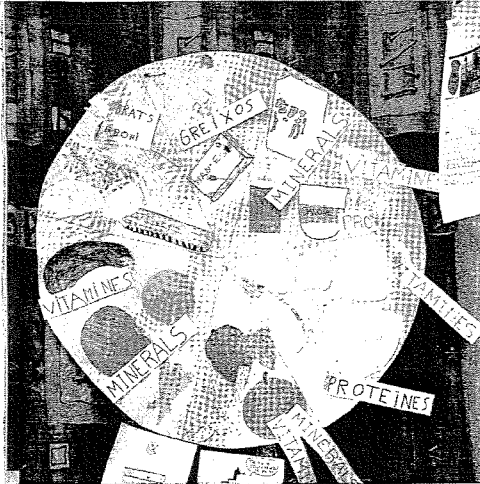
Destacan la relación de la enfermedad con patologías psíquicas, cardiovasculares e incluso con la diabetes

queños y para ello apuntan a tres ejes fundamentales. Los responsables sanitarios deben apostar «por una política sanitaria que esté encaminada a modificar los hábitos alimenticios de los ciudadanos», expone el doctor Antonio Redondo. En segundo lugar, «los pediatras de Atención Primaria tenemos una gran responsabilidad en la detección, prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad», señala el presidente de la asociación pediátrica alicantina.

Por último, «la familia debe implicarse en el proceso y tener en cuenta que la obesidad es una enfermedad más, que debe ser tomada en serio. Si fuera una diabetes seguro que lo haríamos».

Aunque el avance de la enfermedad parece imparable, los especialistas como Redondo son optimistas. «aunque si es cierto que hay que ponerse a trabajar muy en serio y atajar el problema desde la infancia, puesto que más tarde los resultados son desalentadores». Existen escasos fármacos para ayudar al obeso. Ninguno en edad infantil. Sus resultados aún no son esperanzadores y nunca suplirán a un conjunto de hábitos alimenticios correctos. «Los médicos tenemos un importante reto», concluye el doctor Redondo.

A los pilares citados para luchar contra la enfermedad del siglo XXI, se añade otro, la divulgación, tanto desde la sanidad pública, como desde los medios de comunicación y las asociaciones que trabajan contra esta enfermedad. En ese sentido se celebrará ayer el Día Nacional de la Nutrición (www.diadelaalimentacion.com), organizado desde la Sociedad Española de Sociología de Nutrición, Alimentación y Dietética (www.fesnad.org), con la colaboración del Ministerio de Sanidad.



Dibujos de escolares sobre la rueda de la alimentación

La educación, clave para elegir salud



Los médicos alertan del aumento del sedentarismo e insisten la necesidad de que el niño practique deportes saludables

del siglo XXI. La mitad del mundo se muere de hambre, y la otra mitad se va a morir de obesidad o enfermedades relacionadas o agravadas por la obesidad, como la diabetes, la arteriosclerosis o la hipercolesterolemia», sentencia el doctor.

La segunda pregunta clave buscaría una solución dietética que no todos los especialistas comparten. Algunos, como el doctor Fuentes,

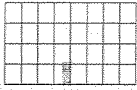
basan su teoría en que «la pirámide nutricional que nos han vendi-

La familia es la principal responsable del hábito alimenticio de sus miembros

do muy bien los americanos es errónea. En la base de nuestra alimentación -como ya se está cambiando actualmente-, no pueden ir los alimentos ricos en hidratos de carbono, son los que más engordan». El especialista del hospital de Elche también asegura que las grasas no son tan perjudiciales, y que «hay que huir de los alimentos pseudointegrales, que nunca son

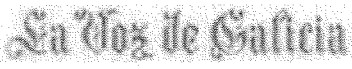
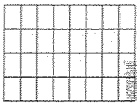
integrales de verdad y que llevan harinas refinadas muy perjudiciales, y de los pseudozumos, que llevan poca fruta y muchos azúcares». También hay que evitar la bollería industrial, según el especialista. Otros dietistas apuestan por eliminar de raíz las grasas de los menús.

Entre las consecuencias o enfermedades derivadas o relacionadas

Ultima Hora	Tirada: 66.624	Sección: -	
	Difusión: 57.435 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 45	
Baleares General	Audiencia: 201.022	Ocupación (%): 5%	
Diaría	29/05/2005	Valor (Ptas.): 25.554	
		Valor (Euros): 153,58	
		Página: 38	Imagen: No

Llucmajor celebra el Día Nacional de la Nutrición

El municipio de Llucmajor acogió ayer al aire libre la cuarta edición del Día Nacional de la Nutrición. El Ajuntament organizó juegos y actividades para que los niños, en compañía de los padres, aprendan de forma divertida cómo alimentarse de forma sana. Se trataron aspectos importantes como el desayuno, las funciones de los alimentos o la pirámide de la nutrición y se reformarán de forma lúdica dos mensajes clave: alimentación saludable y ejercicio físico. En Madrid o Barcelona, también se celebró la fiesta.



		Tirada: 127.027	Sección: -	
		Difusión: 108.201 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 95	
Galicia	General	Audiencia: 680.000 (E.G.M)	Ocupación (%): 10%	
		Diaria	29/05/2005	
			Valor (Euros): 895,59	
			Página: 75	Imagen: No

Los nutriólogos enseñan a los niños madrileños a equilibrar sus propios menús

LA VOZ | MADRID

■ Los niños que ayer se acercaron al parque ferial Juan Carlos I aprendieron a conocer cuáles son los componentes de un menú equilibrado, compuesto por leche, verduras, frutas, pescados y carnes, a través de distintos juegos y talleres organizados por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), con motivo del Día Nacional de la Nutrición, dedicado a la nutrición infantil.

Parte del tiempo de visita al certamen la dedicaron los niños a elaborar su menú basándose en la pirámide de la alimentación, excluyendo para ello los alimentos que sólo deben tomarse en ocasiones especiales, tales como las golosinas y los bollos, según dijeron algunos de los participantes.

		Tirada: 25.218	Sección: -	
		Difusión: 25.048 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 134	
Nacional	Sanidad	Audiencia: 87.668	Ocupación (%): 30%	
Semanal		29/05/2005	Valor (Ptas.): 110.178	
			Valor (Euros): 662,18	
			Página: 8	Imagen: Si





62

ACTUALIDAD
SANITARIA

Día Nacional de la Nutrición

El próximo 28 de mayo se celebra el IV Día Nacional de la Nutrición, que dedica esta edición a la nutrición infantil. En él se insistirá en que una correcta alimentación y una actividad física regular son factores fundamentales para el óptimo desarrollo de los niños. El papel del médico de Atención Primaria también se pondrá de manifiesto en ese día, así como su importancia en el manejo de las patologías derivadas de un hábito incorrecto a la hora de comer.

 Nacional Sanidad Semanal	Tirada: 25.218 Difusión: 25.048 (O.J.D) Audiencia: 87.668 29/05/2005	Sección: - Espacio (Cm_2): 444 Ocupación (%): 100% Valor (Ptas.): 366.049 Valor (Euros): 2.200,00 Página: 62	 Imagen: Si

28 de mayo, Día Nacional de la Nutrición

La prevención de la A.P., el mejor tr

El próximo 28 de mayo se celebra el IV Día Nacional de la Nutrición, bajo el lema "Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor". Esta edición, que estará dedicada a la nutrición infantil, insistirá en que una correcta alimentación y una actividad física regular son factores fundamentales para la buena salud del niño y para su adecuado desarrollo en la edad adulta. Los principales problemas derivados de una mala alimentación son la obesidad y la diabetes; y los médicos de Atención Primaria desempeñan un papel fundamental en el manejo de estas patologías, sobre todo a través de la prevención. **MIGUEL DE JUAN**

Esta IV edición del Día Nacional de la Nutrición, que se celebra el 28 de mayo, organizada por la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética), va a estar dirigida especialmente a la población infantil, cuyos hábitos alimentarios

han empeorado sensiblemente en los últimos años. La obesidad es, junto a la diabetes, el principal problema causado por una mala alimentación y un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Además, está relacionada con la diabetes, la artrosis, la hipertensión y la hiperuricemia.



Con la organización de este día se pretende concienciar e informar a la población sobre la importancia de llevar una buena alimentación y de tener unos hábitos saludables, así como hacer un llamamiento a la administración pública para que fomente estos hábitos, especialmente en niños, adolescentes y ancianos.

En esta jornada se quiere también poner de manifiesto la importante labor que llevan a cabo los profesionales médicos.

El papel del médico de A.P.

En el caso de la Atención Primaria, esta labor pasa fundamentalmente por la prevención de la obesidad y de otros trastornos, como indica el doctor Javier Mediavilla, médico de Atención Primaria del Centro de Salud de Pampliega, en Burgos.

Las principales consultas que tienen que atender los médicos del primer nivel asistencial son las relacionadas con el ritmo de vida moderno: sedentarismo, alimentación rápida y con alto contenido en grasas. A juicio del doctor Mediavilla, estos malos hábitos alimentarios

		Tirada: 25.218	Sección: -	
		Difusión: 25.048 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 444	
Nacional	Sanidad	Audiencia: 87.668	Ocupación (%): 100%	
Semanal		29/05/2005	Valor (Pts.): 366.049	
			Valor (Euros): 2.200,00	
			Página: 63	Imagen: Si

sde atamiento



cios están generando dos auténticas epidemias: la obesidad y la diabetes. Incluso en niños de entre 6 y 12 años el porcentaje de obesos es cada vez más alto. "En Estados Unidos ya es una plaga, y en Europa está empezando a serlo", indica. Otras patologías no menos importantes relacionadas con la nutrición son los trastornos como anorexia y bulimia, aunque su incidencia es menor.

Los médicos de A.P. tienen que actuar desde el primer momento identificando de manera precoz a los pacientes susceptibles de padecer alguna de estas enfermedades. "Es muy importante la identificación y seguimiento de los pacientes de riesgo", señala Javier Mediavilla.

En lo que respecta a la obesidad, los médicos han de medir el Índice de Masa Corporal de los pacientes y aconsejar sobre hábitos saludables. También pueden asesorar a través de dietas personalizadas e, incluso, poner un tratamiento farmacológico. Una vez detectado el problema, normalmente no es necesario que el médico de A.P. derive al paciente al especialista, a no ser que se trate de casos excep-

cionales como obesidad mórbida o si el niño no responde al tratamiento prescrito.

En lo que se refiere a otros trastornos como la anorexia y la bulimia, la labor de los médicos de Primaria es realizar el diagnóstico y posteriormente derivar al paciente al especialista, generalmente a unidades especializadas.

Obesidad y hábitos alimenticios

La obesidad, según la última Encuesta Nacional de Salud, casi se ha duplicado desde 1987. Así, en ese año solo un 7,4 por ciento de la población adulta sufría problemas de obesidad, y en 2003 el porcentaje se había elevado hasta el 13,6 por ciento (un 13,3 por ciento de los hombres y un 13,9 de las mujeres). En el caso de la población infantil, un 18,2 por ciento de los menores de entre 2 y 17 años tiene sobrepeso y un 8,5 obesidad. La misma encuesta ponía de manifiesto que un 54,5 por ciento de la población no realiza ningún tipo de actividad física en su tiempo libre.

En cuanto a la dieta, la mayoría de españoles (90 por ciento) consume lácteos a diario. Además, un 72 por ciento toma carne y un 46 pescado tres o más veces por semana; un 69 por ciento come frutas frescas a diario, un 71 por ciento verduras más de tres veces a la semana; además un 57 por ciento consume legumbres una o dos veces a la semana, y un 34 toma dulces a diario.

Sin embargo, existen datos todavía más preocupantes respecto a la obesidad infantil. Según el estudio Enkit, su prevalencia en niños de entre 6 y 12 años se sitúa en un 16,1 por ciento. Este mismo estudio señala que las cifras de obesidad de los niños españoles son unas de las más altas de Europa, junto a Grecia, Malta e Italia, y que dentro de nuestro país las comunidades del sur como Andalucía y Canarias presentan los índices más altos, mientras que las del noroeste de España los más bajos. El estudio también indica que la prevalencia de la obesidad es más frecuente entre los ámbitos socioeconómicos más bajos.

EL MEDICO

Nacional **Sanidad**
Semanal

Tirada: **25.218**
Difusión: **25.048**
(O.J.D)
Audiencia: **87.668**

29/05/2005

Sección: -
Espacio (Cm_2): **198**
Ocupación (%): **44%**
Valor (Ptas.): **163.049**
Valor (Euros): **979,94**
Página: **64**

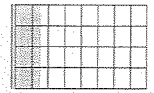


Imagen: **Si**


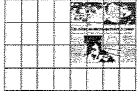
"Los niños cada vez se mueven menos y en vez de jugar o hacer deporte pasan una media de 3 horas diarias frente al televisor", apunta el doctor Mediavilla, quien también llama la atención sobre la idea preconcebida de que el sobrepeso en ellos es sinónimo de salud. La obesidad a estas edades presenta sobre todo el riesgo de desarrollar a edad adulta problemas respiratorios y cardiacos, hipertensión, hipercolesterolemia o problemas ortopédicos.

Para Javier Mediavilla, la sociedad impone unos hábitos muy poco saludables, y los médicos han de "luchar" contra ellos. El problema es que se considera a la obesidad "más como un problema estético que sanitario".

En este sentido hace un llamamiento a las administraciones, a la industria y a la sociedad en general para que entre todos se adopten las medidas necesarias para lograr una alimentación equilibrada y crear el hábito de comer sano. La solución pasa también porque se fomente desde la infancia la práctica de ejercicio físico moderado, habilitando recintos adecuados.

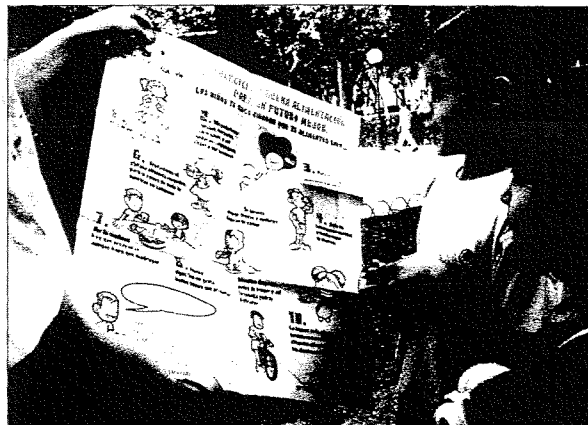
Desde la administración ya se están poniendo en marcha planes de choque contra este problema. Así, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha iniciado el Plan NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), que prevé una serie de medidas en distintos ámbitos (sanitario, familiar, empresarial y educativo) para solucionar este problema.

A lo largo del Día Nacional de la Nutrición se van a impartir más de 300 charlas en colegios, y como complemento se repartirán más de 20.000 folletos informativos.

		Tirada: 11.203	Sección: -	
		Difusión: 10.279 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 694	
Aragón	General	Audiencia: 35.977	Ocupación (%): 75%	
Diaria		29/05/2005	Valor (Ptas.): 246.084	
			Valor (Euros): 1.479,00	
			Página: 35	Imagen: Si



Los niños, dibujando y comiendo fruta, una buena combinación. MARÍA JOSÉ SANTOLARÍA



A los chavales se les explicó la importancia de los alimentos y los nutrientes. MARÍA JOSÉ SANTOLARÍA

Los niños oscenses aprenden a comer

Ayer se celebraron diversas actividades en el Parque de Huesca con motivo del Día Nacional de la Nutrición

M.M.

HUESCA.- A pesar de la fuerte competencia que suponía tener a Producciones Viridiana en una zona próxima del Parque Miguel Servet poniendo en escena un fantástico espectáculo infantil, numerosos niños pasaron por la caseta habilitada por la Asociación de Dietistas y Nutricionistas de Aragón (ADYNA) para aprender "secretos" de lo más nutritivos y participar en las actividades programadas con motivo del Día Nacional de la Alimentación.

En las mesas que habitualmente se instalan junto al stand de la Ludoteca Municipal, los niños pudieron dibujar diferentes alimentos, que posteriormente recortaban y pegaban en una pirámide de papel adosada a la pared de una caseta, en función de los diferentes grupos de alimentos que existen.


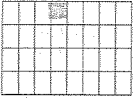
Después, la dietista oscense María José Usieto, con un len-



La actividad culminaba al colocar en una pirámide los diversos alimentos dibujados. MARÍA JOSÉ SANTOLARÍA

guaje llano y asequible para el niño, les explicaba los principales nutrientes de cada uno de los productos elegidos por los niños. Además, mientras recortaban, pintaban y jugaban, se repartieron entre los niños docenas de plátanos y manzanas cedidos por Frutosca, al tiempo que se les indicaba la conveniencia de comer fruta de forma regular.

A los padres también se les entregó un folleto, en el que aparecía la pirámide alimenticia y una serie de recomendaciones para una correcta nutrición. Entre otros consejos, se apunta la necesidad de establecer un horario regular para las comidas, elaborar menús variados, elegir las raciones adecuadas en función de la edad, evitar que el niño pique entre horas, animarle a probar nuevos sabores para aumentar la variedad, no usar la comida como incentivo o hacerle participe de la preparación de las comidas.

		Tirada: 8.031	Sección: -	
		Difusión: 6.426 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 72	
Lleida	General	Audiencia: 22.491	Ocupación (%): 6%	
Diaria		29/05/2005	Valor (Ptas.): 19.227	
			Valor (Euros): 115,56	
			Página: 10	Imagen: No

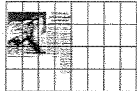
El Arnau de Vilanova celebra el Día Nacional de la Nutrición

LLEIDA L.M.

El Hospital Universitario Arnau de Vilanova de Lleida celebró ayer el Día Nacional de la Nutrición con unas jornadas formativas sobre la relación de los hábitos alimentarios y la prevención de enfermedades.

La importancia de una buena nutrición y de unos hábitos alimentarios salu-

dables fue el tema central de la jornada, que contó con dos mesas redondas y varias ponencias en las que nutricionistas de reconocido prestigio informaron a los profesionales de la salud interesados en profundizar sobre este tema de los beneficios de una buena nutrición a la hora de prevenir el cáncer.

<p>Diario de Noticias</p>		<p>Tirada: 21.704 Difusión: 17.094 (O.J.D) Audiencia: 59.829</p>	<p>Sección: - Espacio (Cm_2): 584 Ocupación (%): 62% Valor (Ptas.): 257.927 Valor (Euros): 1.550,18 Página: 6</p>	
<p>Navarra Diaria</p>	<p>General</p>	<p>29/05/2005</p>	<p>Imagen: Si</p>	

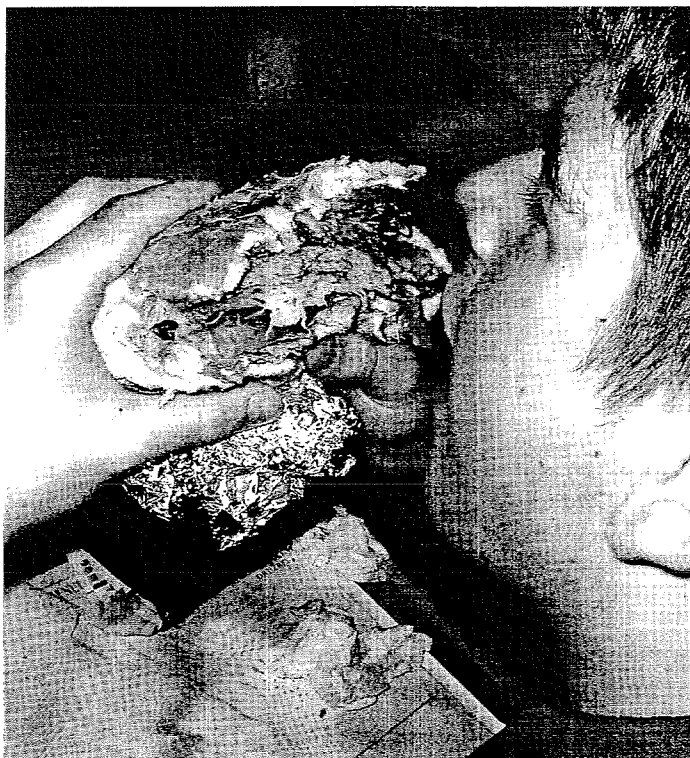


Imagen de un niño comiéndose una hamburguesa, uno de los alimentos que fomenta la obesidad. FOTO: D.N.

El 13,9% de la población infantil sufre obesidad

UN CENTENAR DE NIÑOS APRENDE CON JUEGOS A COMER SALUDABLE EN EL PARQUE YAMAGUCHI

Pamplona celebró ayer el Día Mundial de la Nutrición fomentando el ejercicio y la buena alimentación

PAMPLONA. Casi un centenar de niños acudieron ayer por la mañana a la celebración del *Día Nacional de la Nutrición* que se celebró en el Parque de Yamaguchi con un extenso programa de actividades, bajo el lema *Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor*.

Los actos organizados ayer se enmarcan en una campaña de concienciación llevada a cabo por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra (Codinna).

El parque Yamaguchi fue el lugar elegido ayer para la organización de los juegos educativos sobre alimentación y actividad física. Los niños pudieron aprender jugando a comer de forma saludable y a practicar ejercicio físico.

Posteriormente, entre todos los participantes se sortearon numerosos premios, entre ellos, balones firmados por el Osasuna, camisetas y bufandas del Portland San Antonio, bicicletas y material deportivo.

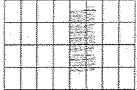
Para la realización de las actividades se contó con el apoyo y patrocinio del Ayuntamiento de Pamplona, el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra, la colaboración del Planetario de Pamplona y de la empresa Jangarria.

La iniciativa de la celebración del Día Nacional de la Nutrición ha sido promovida a nivel nacional desde la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) que este año, además, ha contado con la participación de la Sociedad Española de Pediatría y la Fundación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas frescas *5 al día*.

CAMPAÑA ESCOLAR Las actividades realizadas con motivo del Día Nacional de la Nutrición se complementaron, según Arantza Ruiz de las Heras, vicepresidente de Codinna, con acciones de formación en numerosos colegios de la Comunidad Foral, en los que se ha proyectado un soporte audiovisual sobre alimentación y ejercicio físico dirigido a los niños.

"Además, se han entregado a los padres y profesores folletos informativos con un decálogo sobre alimentación saludable. Todas las proyecciones han sido dirigidas y supervisadas por Dietistas-Nutricionistas de Codinna/Nadneo para resolver todas las cuestiones suscitadas en materias de nutrición, dietética y alimentación", explicó.

Este año, coincidiendo con la puesta en marcha por parte del Ministerio de Sanidad y Consumo de la Estrategia NAOS, plan para prevenir el sobrepeso y obesidad, especialmente infantil, a través de la ali-

<p>Diario de</p> <h1>Noticias</h1>	<p>Tirada: 21.704</p> <p>Difusión: 17.094</p> <p>(O.J.D)</p> <p>Audiencia: 59.829</p>	<p>Sección: -</p> <p>Espacio (Cm_2): 299</p> <p>Ocupación (%): 31%</p> <p>Valor (Ptas.): 132.055</p> <p>Valor (Euros): 793,67</p> <p>Página: 7</p>	
	<p>Navarra General</p> <p>Diaria</p>	<p>29/05/2005</p>	

mentación y el ejercicio físico, el Día Nacional de la Nutrición se dirige a fomentar hábitos de vida saludables entre la población infantil, como principal caldo de cultivo de la prevención y promoción de la salud.

Al acto inaugural de la jornada acudieron numerosos profesionales del sector como Ana Sastre Gallego, presidenta honoraria de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA); Arantza Ruiz de las Heras, vicepresidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra (Codinna); Isabel Ansa, directora de Asistencia Sanitaria del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra; Juan José Unzué, concejal de Función Pública del Ayuntamiento de Pamplona; y Giuseppe Russolillo, presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN).

El concejal Unzué resaltó que "la principal consecuencia de estas cifras tan elevadas en la población infantil es que estos niños obesos son potencialmente adultos obesos".

La directora de Asistencia Sanitaria, por su parte, evidenció que "actualmente, ya está establecida la relación de la obesidad con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, etc. Hoy, sabemos que las personas obesas tienen una menor expectativa de vida asociada a factores de riesgo y por tanto, una mayor morbi-mortalidad".

Finalmente Giuseppe Russolillo afirmó que desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra y la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, "los más de 1.700 dietistas de este país, nos sumamos a la Estrategia NAOS". >D.N.

LAS CIFRAS

● **Objetivos.** Las metas de esta jornada son concienciar a la sociedad de la importancia de una correcta alimentación como pilar básico de la salud, llamar la atención de la Administración Pública sobre la necesidad de fomentar hábitos saludables mediante los profesionales adecuados para ello y hacer reflexionar a los medios de comunicación sobre la importancia de informar con responsabilidad y rigor científico.

● **Esperanza de vida.** La obesidad, en función de su grado, puede reducir la esperanza de vida de una persona en casi 10 años.

● **Gasto sanitario.** Como consecuencia de la obesidad es del 7% del total, es decir, unos 2.500 millones de euros al año.

● **Índice de obesidad.** En la población adulta, según el presidente de AEDN, es del 14,5%, mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%. Las cifras de obesidad y sobrepeso infantil y juvenil (de 2 a 24 años) son más preocupantes. El 13,9% de esta población infantil tiene obesidad y el 26,3% sobrepeso. Según Russolillo, en comparación con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas. Con respecto al área geográfica, Russolillo destacó que la región noreste de España presenta las cifras más bajas, mientras que la zona sur, y en concreto Murcia, Andalucía y Canarias, sufren las cifras más altas de obesidad.

Obesidad: la epidemia del Siglo XXI

Giuseppe Russolillo, presidente de AEDN, manifestó que, en la actualidad, las consecuencias de la obesidad hacen de esta enfermedad uno de los principales problemas en la Salud Pública del Siglo XXI. Russolillo declaró que de los 10 factores de riesgos que producen enfermedades crónicas, 5 están directamente relacionadas con la alimentación y la actividad física: la obesidad, estilo de vida sedentario, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y bajo consumo de frutas, verduras y fibras. Russolillo puso de manifiesto que la población infantil es la más afectada, teniendo un mayor riesgo de padecer en la etapa adulta hipertensión arterial. En este sentido, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha lanzado la Estrategia NAOS, un plan de intervención para mejorar los hábitos alimentarios de la población española, promover el ejercicio físico y prevenir la obesidad. "El problema de la obesidad debe tener un abordaje multidisciplinar, no hay una sola causa de este fenómeno sino un cúmulo de factores", afirmó Russolillo, quien añadió que, en definitiva, de lo que se trata es de invertir la tendencia actual gracias a la suma de esfuerzos en una iniciativa sin precedentes. Para ello, se ha formado una plataforma integrada por más de 80 organizaciones. >D.N.

		Tirada: 33.542	Sección: -	
		Difusión: 28.800 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 982	
Murcia	General	Audiencia: 100.800 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	Valor (Ptas.): 374.368
Diaria		30/05/2005	Valor (Euros): 2.250,00	Página: 4
				Imagen: Si

ASI COMEN

M^a DEL MAR GASSÓ
AMA DE CASA



«Uso el aceite de oliva hasta para los fritos porque soy de Jaén»

LOLI MOÑO
MONITORA



«Bebo dos litros de agua, hago deporte y como mucha verdura»

ELVIRA SÉQUIER
JUBILADA



«No hago dieta, pero como mucha verdura e intento beber más agua»

CARMEN ANTÓN
AMA DE CASA



«Como verdura y ensalada y no pruebo el cerdo ni el embutido»

Los murcianos comen demasiados dulces y no beben suficiente agua

Un estudio realizado durante cinco meses en las plazas de abastos revela que hay un exceso de consumo de carne en detrimento del pescado

M^a JOSÉ MONTESINOS MURCIA

Los vecinos de Murcia consumen excesivos alimentos azucarados (dulces, bollería, zumos envasados y bebidas refrescantes), comen carne en exceso, en detrimento del pescado, y beben menos de 1,5 litros de agua, que es lo que recomiendan los expertos en nutrición.

Estos datos se desprenden de un estudio realizado durante cinco meses en la puerta de las plazas de abastos de barrios y pedanías por la caravana informati-

va *El puesto de tu salud*, cuyos resultados han sido dados a conocer a *La Verdad* por el concejal de Sanidad, Fulgencio Cervantes, con motivo de la celebración el 28 de mayo del Día Nacional de la Nutrición.

El consumo de alimentos típicos de la dieta mediterránea como pan, pastas, arroz, legumbres, frutas y hortalizas es excelente, se ajusta a las recomendaciones de frecuencia de consumo, tanto nacionales como internacionales, y supera los resultados medios de la Encuesta Nacional de Salud de 2003. Concretamente, el 74,5% consume fruta fresca a diario; el 72,5% ensalada diaria y el 87,5% come legumbres entre 1 y 3 veces a la semana.

El puesto de tu salud ha atendido durante 5 meses a 3.000 personas, con una afluencia media de 32 personas diarias, y ha realizado un total de 410 encuestas, de las que un 3% ha correspondido a inmigrantes. El 13% de los encuestados admitió haber realizado algún tipo de dieta.

El 93% de los encuestados -la mayoría mujeres- confirmó que come en casa, con comida elaborada por ellas mismas. El 95% utiliza aceite de oliva, tanto en crudo como para cocinar; el 25% consume una vez al día alimentos azucarados y sólo un 27% toma pescado una vez a la semana.

En cuanto a la distribución de comidas a lo largo del día, un 6% no desayuna y el 40% realiza sólo tres comidas al día.

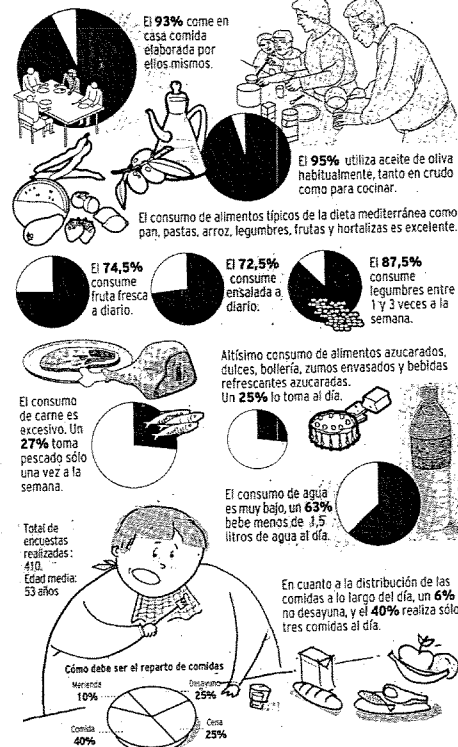
Platos muy grandes

De las conclusiones del estudio se desprende que el 67% de las personas encuestadas presenta algún grado de exceso de peso, siendo mayor en hombres que en mujeres e incrementándose conforme aumenta la edad. El exceso de peso generalizado no se explica sólo por el error en la alimentación -fundamentalmente exceso de alimentos azucarados que deberían consumirse sólo alguna vez al mes: dulces, bollos, refrescos y zumos envasados-, sino por la suma de una excesiva ingesta de energía (platos muy grandes) y a un muy bajo gasto energético por falta de ejercicio físico. Además, un 63% no bebe suficiente agua en una región con unas temperaturas muy altas.



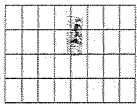
INFORMACIÓN. Una farmacéutica y una nutricionista atendiendo el informativa en el mercado de Saavedra Fajardo. / G. CARRIÓN / AGM

HÁBITOS DIETÉTICOS DE LOS MURCIANOS




FUENTE: Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación. Servicios Municipales de Salud

LA VERDAD

LA VERDAD		Tirada: 33.542	Sección: -	
		Difusión: 28.800 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 102	
Murcia	General	Audiencia: 100.800 (E.G.M)	Ocupación (%): 10%	
			Valor (Ptas.): 56.089	
Diaria		30/05/2005	Valor (Euros): 337,10	
			Página: 5	Imagen: Si



pasado viernes la caravana

Qué! MADRID		Tirada: 350.000	Sección: -	
		Difusión: 350.000 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 219	
		Audiencia: 1.225.000	Ocupación (%): 24%	
Madrid	General		Valor (Ptas.): 365.807	
Diaria		30/05/2005	Valor (Euros): 2.198,55	
			Página: 12	Imagen: Si



Así de atentos estaban al empezar. Diez minutos después comenzó el alboroto. JOSE GONZALEZ

LO DICEN EN UNA CLASE DE NUTRICIÓN

Los niños creen que el deporte adelgaza y el filete tiene grasa

Al 40,2% le sobran algunos kilos

ÁNGELES CABALLERO
nacional@quediarlo.com

¿Para qué sirve el deporte? "Para estar fuerte", dice un niño. "Para adelgazar", contestaron varios. ¿Qué alimento tiene grasa? "El filete", gritan algunos. Son algunos de los errores que cometen alumnos de ocho años del Colegio María Inmaculada de Madrid. Están recibiendo una clase de los alumnos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Complutense, que les están enseñando a comer. Algo fundamental teniendo en cuenta que el 13,9% de los españoles entre 2 y 24 años es obeso y el 26,3% tiene sobrepeso. Lo mismo ocurrió en otros 350 colegios españoles en el Día Nacional de la Nutrición.


APRENDEN A COMER ENTRE LOS 6 Y LOS 12 AÑOS

"A esa edad son una esponja"

Lo dice Carmen Martínez, profesora de Nutrición Humana de la Universidad Complutense. Entre los 6 y 12 años es cuando se adquieren los hábitos alimenticios. Que aprendan a esa edad a comer bien puede evitarles ser los obesos del futuro. "Muchos mayores tienen patologías crónicas desde niños", dice.

"Lo que más les gusta es lo comido fácil"

"El bollo o lo que viene en un bote y que no tienen ni que masticar". Así define la doctora Martínez las apetencias actuales de los niños.


Clara		Tirada: 284.496	Sección: -	
		Difusión: 177.067 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 97	
Nacional	Femenina	Audiencia: 619.734 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 335.975	
Mensual		01/06/2005	Valor (Euros): 2.019,25	
			Página: 88	Imagen: Si



**DIETA EQUILIBRADA,
MEJOR SALUD**

La Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) ha declarado el 28 de mayo Día Nacional de la Nutrición. Su lema es "Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor" y pretende concienciar de la importancia que tiene para la salud seguir una dieta equilibrada. En www.senba.es encontrarás información detallada sobre este proyecto.


Rosa Vega, nuestra experta en temas de nutrición, este mes te recomienda...

SUR	Tirada: 47.181	Sección: -	
	Difusión: 38.953 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 32	
Andalucía General	Audiencia: 191.000 (E.G.M)	Ocupación (%): 3%	
Diaria	01/06/2005	Valor (Ptas.): 19.600	
		Valor (Euros): 117,80	
		Página: 18	Imagen: No

EL TORCAL

Charla sobre nutrición infantil

Con motivo del Día Nacional de la Nutrición y bajo el lema 'Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor', el Centro Huelin de Formación Técnica Sanitaria ofreció una charla a la que asistieron numerosos escolares de entre 8 y 10 años de edad, acompañados de sus padres, así como de los educadores del CEIP El Torcal.

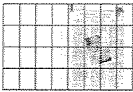
HERALDO DE SORIA	Tirada: 3.950 Difusión: 3.499 (O.J.D) Audiencia: 12.246	Sección: - Espacio (Cm_2): 56 Ocupación (%): 6% Valor (Ptas.): 11.387 Valor (Euros): 68,44 Página: 53	
	Castilla León General Diaria	01/06/2005	



NINOS OBESOS

El 42% sufre sobrepeso

Los nuevos ritmos de la sociedad llevan a las personas a comer con prisa y sin pausa y les empuja a abandonar la dieta mediterránea, con los problemas para la salud que eso conlleva. Una situación que no sólo afecta a los adultos, sino también a los niños. Educar a los más pequeños fue el objetivo del Día Nacional de la Nutrición que se celebró el 28 de mayo. Los problemas de obesidad y sobrepeso afectan a un 42% de la población infantil".

revista Médica	Tirada: 18.500	Sección: -	
	Difusión: 18.500	Espacio (Cm_2): 504	
España Sanidad	Audiencia: 64.750	Valor (Ptas.): 385.828	Imagen: Si
Mensual	01/05/2005	Valor (Euros): 2.318,88	
		Página: 75	



NUTRICIÓN

*Dra. Carmen Gómez Candela
Presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada*



El Día Nacional de la Nutrición dedica su IV edición al niño

La correcta alimentación y la actividad física son cuestiones fundamentales en la buena salud del niño, por eso, el próximo 28 de mayo de 2005 el Día Nacional de la Nutrición estará dedicado a la nutrición infantil bajo el lema "Ejercicio y buena alimentación, para un futuro mejor".

El Día Nacional de la Nutrición es una iniciativa que pone en marcha la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), y que quiere ser referente para todos aquellos que estén preocupados por un tema de vital importancia para el bienestar social y sanitario de la población: La nutrición. Se trata en definitiva de concienciar a la sociedad sobre la importancia de la nutrición para conseguir una buena salud, llamar la atención de la Administración pública sobre la necesidad de fomentar hábitos saludables y hacer reflexionar a los medios de comunicación sobre la importancia de informar con responsabilidad.

Después de tres años de andadura, el Día Nacional de la Nutrición celebra su IV edición con la colaboración de distintas instituciones (como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria) y de representantes de la industria farmacéutica y agroalimentaria. Entre los colaboradores con los que cuenta esta interesante iniciativa está la Asociación Española de Pediatría, cuyo compromiso es participar activamente en la organización y desarrollo de esta jornada.

En esta ocasión, está previsto desarrollar actividades encaminadas a transmitir a los más pequeños la importancia de seguir una

correcta alimentación y fomentar en ellos el ejercicio físico, como cuestiones clave en su salud, y concienciar, a su vez, a padres y educadores sobre la importancia de estas cuestiones. Está previsto impartir charlas sobre nutrición en distintos colegios y poner en marcha actividades lúdicas al aire libre para introducir a los niños en el

curso realizado en distintos colegios españoles.

Debido a la temática de esta IV edición del DNN, dedicada por completo a la población infantil, sus padres y educadores, desde la Fesnad y la Asociación Española de Pediatría animamos a todos los profesionales interesados en participar activamente en las charlas sobre nutrición infantil que se impartirán en colegios durante el viernes 27 de mayo.

Desde la organización del Día Nacional de la Nutrición se facilitarán los materiales específicos a todos los que pongan en marcha esta iniciativa. Para ello, se enviará un CD con una conferencia tipo especialmente diseñada para los niños, con mensajes adaptados e ilustraciones. También se enviarán materiales informativos: cartel con un decálogo de alimentación sana para el colegio y tríptico sobre alimentación infantil para padres y profesores.

Además de esta actividad en la que os invitamos a participar, se desarrollarán otro tipo de eventos en los que estamos trabajando actualmente como el IV Premio del Día Nacional de la Nutrición a la mejor iniciativa informativa y divulgativa sobre alimentación para medios de comunicación y para empresas.

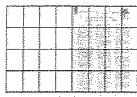
Si te interesa participar en la IV edición del Día Nacional de la Nutrición impartiendo una charla sobre nutrición en algún colegio de tu zona, envía tus datos a:

euna@webershandwick.com o
dnn@fesnad.org o
www.diadelanutricion.com o
Tel. 91 745 86 00



mundo de la nutrición de una forma divertida.

Para apoyar la importante labor de difusión que se realiza durante el Día Nacional de la Nutrición, se van a editar un folleto y un cartel que informen sobre los aspectos más básicos en la alimentación del niño y los beneficios de la actividad física para mejorar su calidad de vida. La novedad de este año será incluir en este material informativo un decálogo de recomendaciones nutricionales elaborado por los propios niños a través de un con-

revista Médica	Tirada: 18.500	Sección: -	
	Difusión: 18.500	Espacio (Cm_2): 508	
España Sanidad	Audiencia: 64.750	Ocupación (%): 86%	
Mensual	01/06/2005	Valor (Ptas.): 388.660	
		Valor (Euros): 2.335,89	
		Página: 75	Imagen: Si

NUTRICIÓN

Dra. Carmen Gómez Candela
Presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada



La alimentación de los más pequeños nos concierne a todos

La IV edición del Día Nacional de la Nutrición (28 de mayo) ha estado dedicada a la alimentación infantil y bajo el lema *Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor*, pretende concienciar a la población sobre la importancia de la nutrición para mantener una buena salud. Si en todas las etapas de nuestra vida la alimentación juega un papel fundamental, en la infancia tiene una importante relevancia porque sienta las bases de nuestro correcto desarrollo en la edad adulta.

Las cifras recientes de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil (de 2 a 24 años) en España presentan un panorama preocupante. El 13,9 por ciento de esta población es obesa y el 26,3 por ciento tiene sobrepeso. Solo el esfuerzo conjunto de la administración pública, los profesionales sanitarios, los expertos en alimentación y nutrición, educación y actividad física, y el sector privado (empresas de alimentación y bebidas, de distribución y restauración), así como los medios de comunicación pueden ayudar a mejorar la situación.

Ante esta situación, la administración pública ha reaccionado elaborando la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), cuya principal finalidad es mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física entre todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil y juvenil.

Esta preocupación por parte de la administración pública es

compartida por todos los profesionales sanitarios, y la Fesnad, sensibilizada ante esta situación y asume y sustenta el compromiso con la promoción de una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico como garantía de salud y bienestar para la población en el futuro, así como las iniciativas de salud pública que se desarrollen en este sentido.

Hoy vamos a recordar a los padres y educadoras una serie de pautas sencillas relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico en la edad infantil:

- Recordar la importancia de la lactancia materna durante los seis primeros meses de vida por sus propiedades como alimento completo que permite al bebé un crecimiento y maduración óptimos.
- Establecer un horario regular para las comidas del día y evitar que el niño pique entre horas. El desayuno es muy importante, y que no falte tampoco la merienda.
- Elaborar menús variados. Para ello, puede ser de utilidad planificar el menú semanalmente intentando incluir la mayor variedad posible de los principales alimentos.
- Elegir las raciones adecuadas a la edad del niño.
- Hay que realizar las comidas en familia, siempre que sea posible, y dar ejemplo en el ámbito familiar sobre una correcta alimentación adaptando tú mismo hábitos alimenticios saludables.
- Es importante enseñarle a no comer frente al televisor.
- No hay que usar la comida


como incentivo, alivio al aburrimento o castigo.

- Es necesario animar al niño a probar nuevos sabores para aumentar la variedad en su alimentación. Recordar que hay que tomar cinco raciones al día de fruta (tres) y de verdura (dos).
- Hay que hacerle participe de la preparación de las comidas para aumentar su interés por los alimentos.
- Cuando comáis fuera de casa, ayúdale a elegir un menú equilibrado y a apreciar nuevos alimentos.

Hay que animarle a realizar ejercicio físico, ya que es el complemento perfecto de una alimentación equilibrada y proporciona numerosos beneficios sobre la salud:

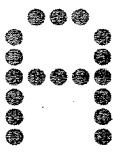
- » Animales a practicar algún deporte fuera del horario escolar, a jugar activamente en el recreo del colegio y a participar en las clases de educación física.
- » Controla el tiempo que pasan frente a la televisión o al ordenador e incentívalos para que lo combinen con actividades que supongan movimiento físico. En la vida cotidiana se puede gastar más energía si nos lo proponemos (escaleras, caminar...)
- » Opta por un ocio más activo con tus hijos en vuestro tiempo libre: juegos al aire libre, excursiones al campo, paseos en bicicleta, etc.

Cuidar tu alimentación y la de tu familia no es más caro ni requiere más tiempo, sobre todo requiere conocimientos y la voluntad de querer hacerlo. ¡Ánimo!

	Tirada:	17.312	Sección:	-
	Difusión:	13.477	Espacio (Cm_2):	1.093
	(O.J.D)		Ocupación (%):	100%
Aragón	Audiencia:	47.169	Valor (Ptas.):	414.301
General			Valor (Euros):	2.490,00
Diaria	07/06/2005		Página:	58
			Imagen:	Si



RUTH MAYAYO
ZARAGOZA


LGO TAN básico como comer, alimentarse, se convierte en un problema cuando no se realiza de forma sana y equilibrada. Y, en el punto de mira, niños y adolescentes, como los principales afectados por estos trastornos. La anorexia y la bulimia han sido las dos enfermedades relacionadas con la comida más extendidas entre los jóvenes aragoneses y españoles. Sin embargo, la obesidad infantil crece de forma continuada. Las cifras incluso se han duplicado en los últimos 10 años, según datos del Servicio de Promoción de la Salud del Gobierno de Aragón.

El pasado 28 de mayo fue el Día Nacional de la Nutrición y los datos volvieron a salir a la luz. Por exceso o por defecto, una alimentación inadecuada acarrea graves consecuencias para los jóvenes.

Recientemente, se descubrieron varias páginas web pro anorexia, en las que se daban consejos sobre cómo provocar el vómito y cómo disimular en público los signos que delatan que se padece este mal, que desencadena un rechazo total a la comida. Además, las asociaciones de enfermos alertan de la aparición de casos de anorexia y bulimia en niños de 6 años. La bulimia es una enfermedad caracterizada por episodios de atracones y vómitos posteriores. El resultado es igual de nefasto y muchas veces suele acabar en anorexia.

El boom de estas dos enfermedades ha estado impulsado por la imagen de la mujer que los medios de comunicación y la moda imponen en la



ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD INFANTIL SON TRES TRASTORNOS ALIMENTARIOS QUE HACEN MELLA EN LOS JÓVENES ARAGONESES. Y VA A MÁS.


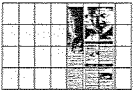
Enfermedades de la comida

ANOREXIA-BULIMIA-OBESIDAD INFANTIL

sociedad: chicas delgadas hasta el extremo, si bien es cierto que en los últimos años, la tendencia parece haberse frenado un poco. De todos modos, no hay más que ver cuerpos de algunas modelos para comprender que la imagen de la moda y de la anorexia se dan la mano en muchas ocasiones. Nombre como el Kate Moss o Allegra Versace sugieren cuerpos esqueléticos de aspecto totalmente enfermizo.

En el extremo contrario, un aumento permanente de niños obesos en los países desarrollados. ¿A qué se debe esta tendencia? Desde la dirección general de Promoción de la Salud (Gobierno de Aragón) aseguran que es una cuestión de hábitos. «La comida se realiza de forma más rápida porque se se está menos tiempo en la cocina y los alimentos que se toman son menos saludables. Se comen muchas grasas y muy poca fruta y verduras», explica Elisa Ferrer, del departamento de Sa-

lud. Otro factor importante es el sedentarismo. Los niños realizan menos actividad física que antes. Se sientan ante el ordenador o la videoconsola, con lo que la ingesta de calorías es mayor que el desgaste», asegura. Y la consecuencia más directa, un exceso de kilos, con graves consecuencias para la salud. De momento, las campañas dirigidas a los centros educativos son la única arma para combatir estos desórdenes. Una de las que más se va a oír durante el curso que viene es la de *Come bien, vivirás mejor*. El objetivo final es concienciar a todos: padres, hijos, profesores, políticos, personal sanitario... de la importancia de la alimentación en la salud. El departamento de Promoción de la Salud enviará a los centros material para trabajar en soporte informático y por Internet. Nuevos intentos para promover hábitos alimentarios más adecuados y fomentar un incremento de la actividad física. ■

	Tirada:	17.312	Sección:	-	
	Difusión:	13.477	Espacio (Cm_2):	797	
Aragón	(O.J.D)		Ocupación (%):	72%	
General	Audiencia:	47.169	Valor (Ptas.):	414.340	
Diaria			Valor (Euros):	2.490,23	
	07/06/2005		Página:	59	Imagen: Si



Allegria Versace, al igual que Kata Moss, son dos modelos con aspecto totalmente anoréxico.

La anorexia, una enfermedad con muchas secuelas

- **Secuela cardiovasculares.** Arritmias, disminución del tamaño cardíaco, hipotensión, cierto grado de insuficiencia cardíaca.
- **Endocrinológicas.** Ovarios poliquísticos, osteoporosis (disminución de la densidad ósea), déficit de hormonas tiroideas, con la consecuente disminución del metabolismo basal, trastorno en la regulación de la producción de insulina.
- **Dermatológicas.** Alopecia (caída del cabello), cabello fino, y quebradizo, incremento del vello corporal, acné tardío, piel pálida-amarillenta y seca.
- **Digestivas.** Déficit de minerales (hierro, calcio, magnesio y zinc) y de vitaminas. Gastritis crónica.
- **Hematológicas.** Déficit de glóbulos blancos, lo que determina mayor propensión a las infecciones, anemia y déficit de plaquetas.
- **Nerviosas.** Atrfia de determinadas áreas cerebrales. Psicosis.
- **Psiquiátricas.** Depresión endógena. Neurosis / psicosis maniaco depresiva.

Asimismo, en los afectados existe una alteración del esquema corporal que es uno de los signos principales de la enfermedad, junto con la *negación de la importancia que tiene la disminución de peso y la desnutrición*. Por eso, no son conscientes de las complicaciones que acarrea su trastorno, lo que dificulta que sigan un tratamiento farmacológico.



►► El sobrepeso infantil preocupa a los jóvenes

A DEBATE

Enfermedades que siguen presentes en nuestra sociedad



►► www.msc.es/salud-jovenes-aspectos_alf_meritafos.htm
 ►► www.tuotromedico.com/temas/anorexia.htm

- La obesidad infantil es lo que más preocupa en la actualidad a los expertos en salud infantil y adolescente. Las cifras aumentan de forma alarmante. ¿Qué papel crees que juegan los padres en este aspecto?
- La anorexia sigue presente como un fantasma entre los adolescentes. ¿Crees que la sociedad ha frenado un poco la imagen pública de extrema delgadez en las mujeres o sigue ejerciendo una mala influencia?
- En cuanto alguien está muy delgado o pierde mucho peso, se plantea si tiene anorexia. Antes de saberse que estaba embarazada, las revistas del corazón cuestionaban si la princesa Letizia padecía esta enfermedad. ¿Es quizá ya una obsesión social?

LEBAINO QUE



La tendencia a la **obesidad infantil y adolescente** sigue en aumento

La obesidad en niños y adolescentes es un problema de salud muy frecuente en los países desarrollados, que ha aumentado en los últimos años. En 1995, el porcentaje de niños aragoneses (6-7 años) con sobrepeso era mayor en mujeres que en varones, 34% y 36%, respectivamente; en adolescentes de 13-14 años, la frecuencia era el 21% en ambos sexos. La frecuencia de sobrepeso en niños ascendió, desde 1985 hasta 1995, de 21% a 34% en varones y de 25% a 36% en mujeres. En adolescentes de 13-14 años se ha producido un incremento en la frecuencia de sobrepeso desde 1985 a 2000-2002. Desde 13% a 35% en varones y desde 16% a 32% en mujeres. El cambio anual ha sido tres ve-



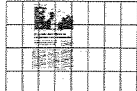
►► www.obesidad.net
 ►► www.monografias.com/trabajos15/obesidad/obesidad.shtml ►► www.tuotromedico.com/temas/obesidad.htm

ces mayor en el periodo 1995 a 2000-2002 que en el previo de 1985 a 1995. Y también ha aumentado el porcentaje de grasa corporal, en varones desde 20,5% a 25,8% y en mujeres desde 21,5% a 25%.

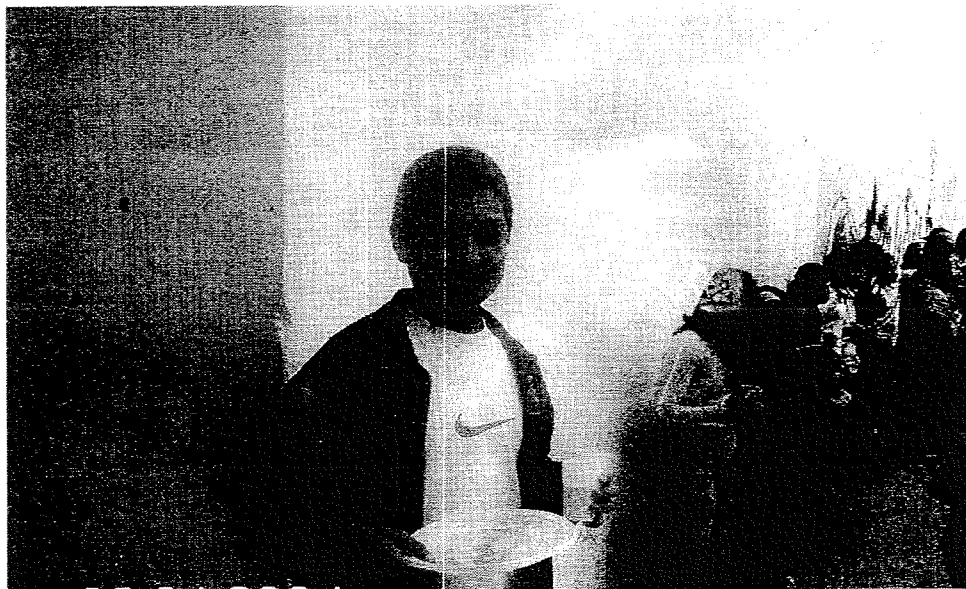
		Tirada: 46.316	Sección: -	
		Difusión: 46.001 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 42	
Nacional	Sanidad	Audiencia: 161.004	Ocupación (%): 4%	
Diaria		08/06/2005	Valor (Ptas.): 21.929	
			Valor (Euros): 131,79	
			Página: 28	Imagen: No

EL INSTITUTO DANONE, PREMIO A LA MEJOR INICIATIVA SOBRE NUTRICIÓN

El Instituto Danone, una asociación científica sin ánimo de lucro, ha recibido el premio a la mejor iniciativa informativa y divulgativa sobre nutrición en España en la modalidad de instituciones, una distinción que se ha otorgado durante la celebración de la cuarta edición del Día Nacional de la Nutrición. El galardón, convocado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), reconoce la tarea del Instituto Danone y su sensibilización en los temas relacionados con la nutrición y la salud.

HOY	Tirada: 31.873	Sección: -	
	Difusión: 26.625 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 418	
Extremadura General	Audiencia: 193.000 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 174.970	Imagen: Si
Diaria	20/06/2005	Valor (Euros): 1.051,59	
		Página: 8	

LOS SANTOS DE MAIMONA



Alumnos del colegio Juan Blanco, en un desayuno saludable. / CORRESPONSAL

El colegio Juan Blanco se compromete en alimentación

El profesorado ha instituido un día semanal de trabajo específico sobre cada una de las frutas y verduras

CORRESPONSAL
LOS SANTOS DE MAIMONA

Por segundo año consecutivo el Colegio Público 'Alcalde Juan Blanco' de Los Santos de Maimona ha celebrado el Día Nacional de la Nutrición.

Con este motivo, los alumnos de 3º y 4º de Primaria participaron con sus dibujos y lemas en el concurso nacional convocado a tal efecto por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética y la Asociación "5 AL DÍA", para la realización de un Decálogo de Alimentación Saludable hecho por los niños, quedando seleccionados entre los 3 colegios premiados en la presente edición.

Con motivo de este premio, un equipo de periodistas y cámaras de

TVE visitaron el Centro y charlaron con los alumnos y sus maestros, y realizaron un reportaje que fue emitido en el Programa 'Saber vivir' de la 1ª cadena de TVE.

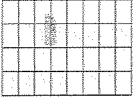
Apuesta por formación

Durante este curso, el colegio ha apostado por la formación de los alumnos en la adquisición de hábitos saludables de alimentación, como línea de actuación prioritaria. Es centro adherido al Programa "5 AL DÍA" con el compromiso de potenciar el consumo de frutas y verduras a través de un proyecto pedagógico que se aplica sistemáticamente en todos los niveles.

«Hemos instituido - nos explica la directora - un día semanal de trabajo específico sobre cada una de las frutas y verduras: sus propie-

dades, sabores, colores, formas, aporte nutricional, beneficios para el organismo, consejos para los padres... Asimismo, y con motivo del Día del Centro, hemos compartido un delicioso desayuno saludable: fruta fresca, pan y aceite de oliva virgen y les gustó tanto, que muchos de ellos repitieron».

Partiendo del grave problema de salud que supone el aumento vertiginoso de la obesidad infantil y sus problemas asociados, el centro ha participado en el Curso de Formación 'Cáncer, Nutrición y Educación: Un enfoque preventivo', y actualmente colaboran con el proyecto de investigación sobre 'Prevalencia del Síndrome Metabólico en Niños y Adolescentes de Extremadura', llevado a cabo por el Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Extremadura, dirigido por el catedrático Enrique Campillo, quien también ha colaborado con la Escuela de Padres dando una conferencia sobre aspectos de la alimentación.

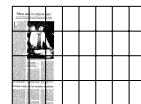
Diario de Sevilla	Tirada: 29.229	Sección: -	
	Difusión: 24.048 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 56	
Andalucía General	Audiencia: 84.168	Ocupación (%): 6%	Valor (Ptas.): 28.700
Diaria	21/06/2005	Valor (Euros): 172,49	Página: 18
			Imagen: No

SEVILLA

JORNADA DE NUTRICIÓN INFANTIL EN EL MACARENA

10.15 El Servicio de Pediatría del Hospital Virgen Macarena organiza una jornada especial dedicada a la nutrición infantil. El fin es concienciar a los niños y a sus familias de los beneficios de una vida sana y para ello se promocionan dos pilares básicos que son la alimentación correcta y equilibrada y la actividad física. La jornada se va a desarrollar en el Aula Magna y reunirá a los niños hospitalizados junto con escolares de algunos centros públicos para disfrutar de un desayuno mediterráneo y después contar con la presencia y alocución de algunos invitados relacionados con el mundo del deporte y de la moda. Esta año, el Día Nacional de la Nutrición estuvo dedicado a los niños y más concretamente a la promoción de una alimentación equilibrada desde el punto de vista nutricional, debido al incremento notable de la obesidad infantil.

→ Aula Magna del Hospital V. Macarena.



‘Mens sana in corpore sano’

Un ‘chef’ británico logra que el Gobierno de Londres destine 400 millones de euros para mejorar la calidad del menú escolar

LOURDES GÓMEZ, Londres a campaña para mejorar la alimentación de los escolares promovida por Jamie Oliver, el más célebre de los cocineros británicos, ha surtido efecto. De 29 años, y con dos hijas en edad preescolar, el popular chef ha conseguido con una serie de televisión el compromiso del Gobierno de Tony Blair de invertir 280 millones de libras (unos 400 millones de euros) en los comedores de los colegios estatales de Inglaterra durante los próximos tres años. La ayuda adicional se anunció poco antes de que Oliver entregara al primer ministro una petición firmada por 271.677 personas. De momento no hay ayudas extras para Gales, Escocia o Irlanda del Norte.

La inyección de capital asegurará un gasto mínimo de 50 peniques (72 céntimos de euro) en los ingredientes del menú de un escolar de primaria y de 87 céntimos en secundaria. Sondeos recientes indican que el 75% de las autoridades locales inglesas, responsables de la administración escolar, gastan menos de 72 céntimos de euro en ingredientes por alumno, y en algunos casos no superan los 50 céntimos. El precio medio de la comida ronda 1,75 euros.

Oliver demostró en su programa de televisión que se puede mejorar la calidad del menú escolar aun con un presupuesto limitado. Con su delantal de cocinero, se hizo cargo de los fogones en las escuelas de Greenwich, en Londres, y ayudó a las encargadas de la cocina a preparar platos simples y nutritivos elaborados con productos frescos. Los ingredientes procesados mecánicamente y los alimentos *basura* quedaron prohibidos del menú.

La experiencia fue dura. En las cantinas escolares se ha perdido la costumbre de cocinar y algunas no disponen siquiera de cocinas en regla. El trabajo se limita a recalentar comida procesada, a freír patatas congeladas o servir bocadillos y otros alimentos fríos. Frente a las cámaras, Oliver tuvo que reducir a las cocineras y, más difícil aún, convencer a los pequeños de que los guisos y la verdura pueden ser tan sabrosos como los sucedáneos de carne o el puré de sobre. Los niños lloraban, uno incluso vomitó sobre el plato, y



El chef británico Jamie Oliver, en una imagen de su serie. / ASSOCIATED PRESS

Organiza juegos para familiarizar a los alumnos con los productos naturales

gran parte de la comida terminó en la basura los primeros días.

Con la ayuda del profesorado, Oliver aplicó remedios creativos en su cruzada por cambiar hábitos adquiridos. Organizó juegos y fiestas para familiarizar a los alumnos con productos naturales, como el tomate o el brécol. Convenció a los más reacios a probar “esa comida tan rara” con un ejemplo práctico: echó piel de pollo y restos de huesos en una batidora para demostrarles el origen de unas croquetas que acostum-

bran a comer los niños ingleses. Nadie volvió a probarlas y, según los profesores, los colegiales mejoraron en disciplina y concentración a los pocos días de imponerse el nuevo régimen alimenticio.

“Llega con un retraso de 20 años, pero es una ayuda adecuada”, dijo Oliver respecto a la inversión prometida por la ministra de Educación, Ruth Kelly. Parte de los 400 millones de euros se destinarán a la fundación School Food Trust, un ente asesor para la mejora de la calidad en el menú escolar. Además, la comida será objeto de una inspección regular por parte del Gobierno y todos los colegios deberán servir alimentos calientes y nutritivos. La comida *basura* no desaparecerá todavía de las cantinas escolares, pero al menos se ofrecerá a los niños ingleses una alternativa más sana.

Comer mejor en las escuelas españolas

SMARTINA DELACROIX, Madrid sólo a veces me alimento como dicen ellos que hay que hacerlo”, admite la pequeña Cristina mientras señala a los mayores que discuten sobre dietética. Pero la inocente declaración coincide con las estadísticas vinculadas con la deficiente nutrición de niños y jóvenes españoles. El 13,9% de la población comprendida entre los 2 y los 24 años de edad es obesa y el 26,3% tiene sobrepeso. Para hacer frente a esta realidad, los Ministerios de Sanidad y Educación han iniciado desde noviembre del año pasado el Programa Salud y Escuela.


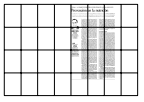
Entre las medidas puestas en

marcha, Sanidad ha prohibido en los colegios la instalación de máquinas dispensadoras de alimentos y bebidas con altos contenidos calóricos. Las asociaciones de padres y el consejo escolar serán los responsables de vigilar que las empresas que elaboran las comidas cumplan con los requisitos de reducir el contenido en sal y utilizar grasas más sanas y de dar suficiente verdura y fruta.

Además, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) dedicó el Día Nacional de la Nutrición a educar a 17.000 niños de 350 colegios, bajo el lema *Ejercicio y buena alimenta-*

ción para un futuro mejor. Para celebrarlo, alumnos de la Complutense enseñaron a 2.500 estudiantes madrileños, de entre 8 y 10 años, las bondades de comer de forma equilibrada, de beber dos litros de agua diarios y de hacer ejercicio físico con periodicidad. “El objetivo es que los buenos hábitos alimenticios estén dentro de las asignaturas escolares”, planteó Carmen Martínez Rincón, profesora de Nutrición y Dietética.

Revalorizar la leche materna, elaborar menús variados, no utilizar la comida como incentivo y enseñar a los niños a no comer frente al televisor son los consejos que recomendó la Fesnad.

 DIARIO MÉDICO	Tirada: 46.316	Sección: -	
	Difusión: 46.001 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 499	
Nacional Diaria	Audiencia: 161.004	Valor (Ptas.): 259.205	Valor (Euros): 1.557,86
Sanidad	29/06/2005	Página: 37	Imagen: Si

TRIBUNA LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS DEBEN PROMOVER LA BUENA ALIMENTACIÓN

Prevención en la nutrición

→ La obesidad es considerada como una de las epidemias del siglo XX. El único modo de prevenir su incidencia es mejorar la nutrición de la población. La Administración debe promover unos buenos hábitos alimenticios para evitar que se disparen las enfermedades asociadas al exceso de peso.



JOSEP-ENRIC REBÉS Y SOLÉ

Académico numerario de la Academia de Jurisprudencia y Legislación de Cataluña

Según la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad, el 53,5 por ciento de la población tiene un índice de masa corporal excesivo

La nutrición ha constituido una preocupación constante de la humanidad. La dietética aparece relacionada más como una actividad terapéutica que como una actividad preventiva. De muy antiguo, el hombre es consciente de los efectos dañinos de los excesos gastronómicos; no hay más que recordar el refrán de origen medieval, de la escuela de Salerno, que reza: "de grandes cenas están las sepulturas llenas".

Hoy, modas aparte, la obesidad constituye para el mundo occidental un problema importante hasta el punto de que la OMS la considera como una de las epidemias del siglo XXI. El sobrepeso y su versión patológica, la obesidad, han requerido su atención desde el punto de vista de la salud pública a partir del momento en que los estudios epidemiológicos la han relacionado como favorecedora de la diabetes, la hipertensión, los trastornos cardiovasculares, etc.

Actualmente, según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, el 53,5 por ciento de la población tiene un índice de masa corporal excesivo. El sobrepeso afecta al 14,5 por ciento de la población adulta. Estos cálculos para la población infantil resultan todavía más preocupantes: en niños de 6 a 12 años la obesidad ha pasado del 5 al 16 por ciento en diez años, lo que supone una de las mayores tasas europeas, sólo superada por los niños de Italia, Malta y Grecia. A este respecto, el reciente Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición advertía que por razón de la obesidad "los niños de hoy vivirán menos y con peor calidad de vida que sus abuelos" (ver DM del 19-V-05), lo cual no debe extrañar si la afirmación se circunscribe en el ámbito de los niños con esta afección, ya que la OMS prevé para el año 2020 una tasa de mortalidad para el tipo de enfermedades vinculadas a la obesidad del 73 por ciento y del 60 por ciento de morbilidad. A todos estos efectos negativos hay que añadir además el incremento del gasto sanitario, que se sitúa en torno al 7 por ciento, lo que supone un coste del orden de 2.500 millones de euros anuales.

La obesidad puede ser considerada como una enfermedad social emergente que implica no sólo a diversas especialidades médicas (desde la endocrinología a la genética), sino también a gobernantes y políticos, pues sus efectos adversos han superado con creces las previsiones más negativas que podían realizarse hace una década.

Se podrá decir, y con razón, que comer lo que se quiera es de las pocas evasiones que algunos pueden darse y por tanto una manifestación de libertad. Ciertamente, y es evidente que el Estado no puede imponer ninguna dieta, pero es igualmente cierto que, según nuestra Constitución, compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud

pública mediante medidas preventivas, así como fomentar la educación sanitaria. Pues bien, basándose en esos mandatos, la Administración tiene la obligación de hacer cuanto esté en su mano para coadyuvar a la consecución de aquella finalidad. Y esto es especialmente así cuando se trata de proteger a la población infantil y juvenil. Estas medidas van desde la organización de campañas informativas, la formación en las escuelas, hasta la promoción de consumos determinados en perjuicio de otros menos recomendables.

El Senado interviene

Esta inquietud ha sido acogida por el propio Senado al crear una ponencia para estudiar el problema de la obesidad de niños y jóvenes, así como por un amplio sector de la sociedad. Una buena prueba de ello lo constituye la celebración el pasado mes de mayo del Día de la Nutrición a cargo de la Fesnad, que es una federación voluntaria de sociedades científicas, que asume y sustenta el compromiso de una alimentación saludable. En esta dirección va encaminado el proyecto de ámbito estatal llamado estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad) que tiene por objeto el acuerdo de medidas voluntarias con la industria alimentaria para la reducción de los contenidos de grasas, azúcares y sal (ver DM del 10-VI-05) y que ha servido de marco para que el pasado 9 de junio la ministra de Sanidad y Consumo firmase el Código de Autorregulación de la Publicidad de Alimentos (PAOS) (ver DM del 13-V-05) con la industria del sector para coadyuvar a la prevención de la obesidad y salud de los menores. Dicho acuerdo comporta el compromiso voluntario por parte del citado sector del cumplimiento de 25 normas éticas, cuya infracción puede comportar sanciones que van desde 6.000 a 30.000 euros. Estas actuaciones hay que completarlas con las que, con carácter también preventivo, realizan algunas comunidades autónomas. La finalidad, en todo caso, no es otra que facilitar el fomento de hábitos nutricionales saludables que exigen poco al ciudadano y que, en cambio, producen un beneficio extraordinario en orden a la morbilidad y la mortalidad.

Nos hemos de felicitar por estas iniciativas, pero la Administración no debe decaer en la obligación de controlar y contrarrestar los efectos perversos del consumismo y de la publicidad de los productos o sistemas nutricionales nocivos, muy especialmente cuando van dirigidos a los menores, pues la previsión constitucional de protección de la salud le obliga a ello. Además los conocimientos nutricionales y los hábitos de vida más saludables debieran ser objeto de un aprendizaje obligatorio.