



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad



## XVII DÍA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA

14 DE DICIEMBRE DE 2012

La obesidad y el sobrepeso afectan a más de la mitad de la población adulta y al 44% de la infantil

### LA SEEDO Y LA SEEN PRESENTAN EL “PLATO IDEAL” PARA CONTROLAR EL PESO Y COMBATIR LA OBESIDAD

- Una sencilla guía con los alimentos que deben estar cada día en la mesa, aquellos que sólo se deben consumir de forma excepcional, y cuáles son las cantidades recomendadas
- Para prevenir y disminuir el exceso de peso es más eficaz mantener unos buenos hábitos que hacer una dieta estricta de forma transitoria
- Se aconseja aumentar el consumo de fibra, controlar el tamaño de las raciones, repartir las ingestas a lo largo del día, leer las etiquetas de los alimentos y no comer delante de la televisión o el ordenador
- Actualmente existe un desequilibrio entre las calorías que se consumen diariamente y las que se gastan, lo que conlleva un incremento de la grasa corporal y el consiguiente aumento de peso

Madrid, 13 de diciembre de 2012.- Cada día salen noticias en los medios alertando del incremento de la obesidad en la población española y lo que es más grave, del aumento de este problema, así como del sobrepeso, entre los más pequeños. Ambas situaciones afectan ya a más de la mitad de la población adulta y al 44% de la infantil. Con motivo del **XVII Día Nacional de la Persona Obesa**, que se celebra mañana viernes 14 de diciembre, las Sociedades Españolas para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y de Endocrinología y Nutrición (SEEN) se han unido para diseñar un “plato ideal” que ayude a controlar el peso y a combatir la obesidad. Una sencilla guía, complementaria a la pirámide alimenticia, que intenta aclarar a la población qué alimentos se deben consumir a lo largo del día, en qué cantidades y cuáles otros se deben tomar de manera excepcional.

Para el **Alberto Goday**, vicepresidente de la **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**, *“teniendo en cuenta que en nuestro país hay un incremento constante y alarmante año tras año de las cifras de sobrepeso y obesidad, creemos que la población no está*

*suficientemente concienciada y que, por lo tanto, seguimos comiendo mal. En este contexto, desde las sociedades científicas debemos insistir en educar y animar a la gente a cambiar sus hábitos de vida de forma progresiva. En el plato que hemos elaborado se incluyen unos sencillos consejos que ayudan a saber qué alimentación es la más saludable. Todos tenemos que hacer un esfuerzo por comer mejor, aunque las circunstancias no nos acompañen, ya que el comer deprisa fuera de casa, no hacerlo alrededor de la mesa con toda la familia, comer mientras se ve la televisión o lo que es peor aún delante del ordenador, etc son factores que está demostrado científicamente que determinan que haya más obesidad. Para mejorar esta situación deberíamos volver a los patrones más clásicos de alimentación, ya que actualmente se ha roto el equilibrio entre las calorías que consumimos diariamente y las que gastamos, lo que conlleva un incremento de grasa corporal y el consiguiente aumento de peso”.*

Por su parte, la **doctora Irene Bretón, miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, insiste en que *“es fundamental saber lo que tenemos que comer y hacerle entender a la población que lo que pongas cada día en tu plato va a determinar no sólo tu peso sino también tu salud. En muchos casos, tenemos unos hábitos adquiridos que pueden no ser los más adecuados para nuestra salud y hay que aprender a cambiarlos para prevenir posibles enfermedades como son la obesidad y sus consecuencias. Toda la información es bienvenida, y está bien saber qué alimentos se debe consumir diariamente, pero sobre todo en qué proporción y cómo repartirlos a lo largo del día. Hay que conocer lo que nos aporta cada alimento y saber, por ejemplo, que las legumbres están tanto en el grupo de los hidratos con los cereales como en el de las proteínas, y que se pueden combinar para hacer que nuestra dieta sea más variada. Comer sano no es sólo tomar verdura y un filete a la plancha, sino que se pueden tomar muchas cosas de manera equilibrada y bien distribuida a lo largo del día”.*

Diversos estudios ponen de manifiesto que la alimentación de los españoles se va alejando cada vez más de una dieta mediterránea y saludable. En general, consumimos pocas verduras y frutas (a diario sólo el 43% de la población toma verduras y hortalizas y un 37,8% fruta), tomamos pocos cereales integrales, legumbres y frutos secos. Así el consumo de hidratos de carbono (41,4% de las calorías diarias) y fibra es menor de lo que se recomienda. Por el contrario, ingerimos muchas proteínas y grasas saturadas, sobre todo a través de los productos cárnicos, los lácteos enteros, y alimentos manufacturados como la bollería industrial. También es excesivo nuestro consumo de sal, con una media de 10g/día.

En el “plato ideal” se anima a aumentar el consumo de verduras, hortalizas y frutas, cereales, sobre todo integrales, legumbres y grasas saludables como el aceite de oliva, a la vez que se recomienda disminuir los lácteos enteros y optar por los desnatados, la carne roja rica grasa a favor de las magras, y comer más pescado. Asimismo, consumir un puñado de frutos secos al día también puede ser muy beneficioso para prevenir las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

*“En general”, comenta el doctor Goday, “actualmente nos estamos apartando cada vez más de la llamada ‘dieta mediterránea’, ya que se ingieren menos verduras, frutas, pescado y legumbres y más cantidad de proteínas de origen animal. Todo ello nos aleja de lo que son los estándares de la alimentación ideal. Cualquier alimento es bueno, no hay que demonizar ni prohibir a ninguno, pero la cuestión está en la proporción en la que los tomamos. Algo tan sencillo como moderar las raciones es una pauta muy válida para ayudar a controlar el incremento de peso”.*

Para ambas sociedades, el “plato ideal” es un intento de llegar a la mayor parte de la población a través de unas sencillas imágenes. *“Aunque la pirámide sigue siendo perfectamente válida”, comenta la doctora Bretón, “creemos que el plato es más ilustrativo para representar con más claridad los alimentos que deben estar en la base de la alimentación diaria. De manera tradicional en nuestro país se ha utilizado la rueda de los alimentos y esto es una nueva versión. Es importante matizar que este plato no es individual, sino que representa lo que debes tomar a lo largo del día”.*

### **No olvidar nunca...**

A la alimentación saludable para controlar el peso hay que añadir la práctica de ejercicio físico de manera regular, caminar al menos 30 minutos al día, así como dormir las horas suficientes y controlar el estrés. Otro consejo es comer despacio, en un lugar adecuado y siempre que se pueda en familia, ya que los niños aprenden con el ejemplo. *“Es cierto que comer peor está asociado al tipo de vida que llevamos, pero esto no es excusa para seguir haciéndolo mal, ya que hay opciones para hacer que nuestra dieta sea variada y adaptarla a nuestro estilo de vida, pero siempre con un conocimiento y con un deseo de querer hacerlo bien”,* añade la doctora Bretón.

Por otra parte, el doctor Goday comenta que es recomendable pensar en la representación de todos los alimentos que se van a consumir a lo largo del día. *“Esto te ayudará -añade- a equilibrar la ingesta y si por ejemplo la comida se ha basado sobre todo en proteínas y patatas, lo debes compensar con una cena ligera, por ejemplo con ensalada y fruta. Si a pesar de los esfuerzos se sigue aumentando de peso sin un motivo aparente, hay que acudir a un profesional de la salud. No se puede trivializar, buscar soluciones mágicas, ni acudir a Internet para saber cómo se puede perder peso. Un mensaje muy importante es que para controlar el peso es más eficaz mantener unos buenos hábitos que hacer una dieta de forma transitoria”.*

### **Sobrepeso y obesidad**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se prevé que para el 2015 un total de 41 millones de personas fallecerán en el mundo de enfermedades crónicas a consecuencia de una alimentación inadecuada, consumo de tabaco y falta de actividad física. La diabetes, la hipertensión arterial, la hiperlipemia y la apnea del sueño son tres veces más frecuentes en las personas con obesidad, así como la enfermedad coronaria, la artrosis y la gota. Asimismo existen evidencias de que la presencia de obesidad conlleva un aumento del riesgo de algunos tipos de tumores, como el cáncer de mama o el de colon.

### **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad**

La SEEDO está formada por 400 profesionales dedicados tanto a la asistencia clínica como a la investigación básica. Aunque la mayoría son de orientación endocrinológica, también forman parte de ella especialistas de Medicina Interna, Medicina de Familia, expertos en Nutrición y Dietoterapia, farmacólogos, biólogos, bioquímicos y epidemiólogos.

Su actividad más relevante está centrada en el conocimiento de los mecanismos que reglan la ingesta y la homeostasis energética, la incidencia y prevalencia de la obesidad, la obesidad infanto-juvenil, los factores neuropsicológicos que condicionan la obesidad y a su prevención y tratamiento.

### **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**

La SEEN es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad está formada por 1.500 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Entre sus objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de todos aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

---