



## MISCELÁNEA

### PILARES DE LA ALIMENTACIÓN.

#### BASES OF THE NOURISHMENT.

\*Madrid Conesa, Juan

\*Médico Experto en Nutrición. Servicio de Endocrinología. Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia.

La alimentación adecuada es uno de los pilares fundamentales para mantener la salud. Este concepto es básico, y por cierto muy antiguo, ya Hipócrates dijo "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento". Otros pilares fundamentales para la salud, son el ejercicio físico y evitar tóxicos, tabaco, alcohol y otras drogas.

Con una adecuada alimentación disminuyen enfermedades tan frecuentes como la obesidad, diabetes, hipertensión, hiperlipemias, enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, etc.

La obesidad se ha convertido en los últimos años en uno de los problemas socio sanitarios más importantes de los países del mundo occidental, lo cual está teniendo ya extraordinarias implicaciones sociales y económicas.

La obesidad es la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y en los que están en vías de desarrollo. Por eso se habla de la epidemia del siglo XXI.

La obesidad favorece el desarrollo de enfermedades tales como la diabetes, hipertensión arterial, síndrome de apnea obstructiva del sueño, dislipemia, etc. Se atribuye a la obesidad entre el 2 y el 7% del gasto sanitario global dependiendo de que consideremos obesidad un IMC > 27 o mayor de 30.

Si en España no hubiesen personas obesas habría un millón menos de personas con diabetes, un tercio menos de hipertensos y un tercio menos de hiperlipemias.

El tratamiento de la obesidad fracasa en un número importante de casos, por tanto la prevención debería ser la estrella para disminuir la prevalencia de obesidad.

En los últimos años, se observa un progresivo abandono de nuestra alimentación tradicional y un aumento en el consumo de comida rápida. Esto, unido al sedentarismo, está llevando al aumento de la obesidad.

La alimentación en los niños ha empeorado en los últimos años, además son más sedentarios, lo que ha traído consigo un aumento importante de la obesidad infantil, situándose Murcia entre las comunidades con una tasa de obesidad infantil más altas: 15% de los niños son obesos y el 31% tienen sobrepeso.

La diabetes afecta al 10% de la población, la hipertensión arterial al 25%, la hiperlipemia al 20%. La gran mayoría de estas enfermedades son evitables con unos hábitos de vida saludables.

Todos somos necesarios para crear hábitos de vida saludables en la población. Lo somos los padres, que tenemos que enseñar a nuestros hijos a comer bien, también son importantes los políticos que tienen que hacer leyes donde se favorezcan los hábitos de vida saludables, comedores escolares, etc. También los profesores, en los colegios, son importantes en la creación de hábitos saludables.

Si todos somos necesarios, hay grupos de personas, los sanitarios, que con nuestro ejemplo y nuestros consejos podemos hacer mucho por mejorar los hábitos alimentarios de la población en general. Médicos, enfermeros/as, farmacéuticos, todos debemos involucrarnos en intentar mejorar la alimentación de la población en general y de los niños en particular.

Los enfermeros/as son un pilar fundamental del sistema sanitario, tanto a nivel extra como intrahospitalario. En Atención Primaria, en cada centro de salud, hay programas de obesidad, diabetes, hipertensión arterial, atención al niño sano, embarazo, etc. Estos programas son llevados por el médico y el enfermero/a y el consejo nutricional es absolutamente indispensable para evitar muchas enfermedades y controlar otras. Por ejemplo, llevar una alimentación adecuada durante el embarazo redundará de manera muy importante en la salud del recién nacido y de la madre. En el programa del niño sano, de nuevo el consejo nutricional es fundamental, así como detectar el sobrepeso para poder evitar la obesidad infantil. En todos estos programas el papel del enfermero/a es fundamental, por lo que es muy importante que estos profesionales tengan una formación específica sobre alimentación y nutrición.

Actualmente hay unos nuevos profesionales sanitarios, los Diplomados en Dietética y Nutrición Humana, que se deben de incorporar a los centros de salud y a los hospitales, para contribuir de manera importante a crear buenos hábitos de alimentación en la población y así poder disminuir las enfermedades llamadas de la civilización: diabetes, obesidad, hipertensión etc. y tratarlas de manera adecuada cuando una persona la padezca.

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia