

Médicos de familia han debatido sobre hábitos dietéticos de la población en el marco de las JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN MEDICINA DE FAMILIA

MÁS DE LA MITAD DE LOS ESPAÑOLES TOMAN UN DESAYUNO INSUFICIENTE

- **La primera comida del día debe cubrir un 25% de nuestras necesidades nutricionales diarias**
- **Un desayuno equilibrado mejora no sólo el rendimiento físico sino también intelectual**
- **Para semFYC es imprescindible fomentar una educación dietética como parte de unos hábitos de vida saludables**

Santiago de Compostela. 16 de noviembre de 2011.- El ritmo de vida actual, cada vez más acelerado, repercute considerablemente en nuestra alimentación y hábitos dietéticos. La realidad es que cada vez dedicamos menos tiempo por ejemplo al desayuno, la primera comida del día y la más importante. De hecho, más de la mitad de los españoles toman un desayuno insuficiente o inadecuado. En este contexto, los médicos de familia hacen una llamada de atención y aconsejan a la población no descuidar este primer aporte energético que recibe nuestro cuerpo después de horas de descanso. *“Es importante no sólo ingerir los nutrientes necesarios, sino dedicarle el tiempo suficiente a esta comida que está entre 10 y 15 minutos como mínimo”*, afirma la **doctora Joima Panisello**, coordinadora de un taller sobre *Cognición y Alimentación: de la teoría a la práctica* dedicado a revisar el impacto que los hábitos alimentarios tienen en la salud en el marco de las **Jornadas de Actualización en Medicina de Familia**, que acaban de celebrarse en Santiago de Compostela.

Estas jornadas, que cuentan con la colaboración del Instituto de Formación Novartis, han sido organizadas por las Sociedades Española y Gallega de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC y AGAMFEC). *“Una reunión”*, señala el **doctor José Zarco**, director de las Jornadas, *“que ha conseguido constituirse como un referente formativo a nivel nacional para los médicos de familia. A lo largo del año organizamos varias ediciones en diferentes ciudades españolas, lo que pone de manifiesto el gran compromiso que tenemos tanto con nuestra profesión, como con la población. Una mejor formación redundará en una atención de mayor calidad a nuestros pacientes”*.

“Por ello, desde el Instituto de Formación Novartis junto con semFYC, queremos promover la formación de los médicos de familia para actualizar sus conocimientos en

relación a las problemáticas actuales, como son en este caso los hábitos alimenticios”, comenta **Pedro Fuente**, representante del Instituto de Formación Novartis, y afirma que *“por esta razón, hace más de 10 años que impulsamos las Jornadas de Actualización de Medicina de Familia”*.

En el caso concreto de la alimentación, para el doctor Zarco, es fundamental crear en la población unos hábitos dietéticos saludables. *“En este sentido -añade-, el papel del médico de familia es clave, tanto por su cercanía como por el contacto continuo con el paciente y su entorno. Frente a los hábitos insanos de la población es imprescindible integrar una educación dietética y nutricional que forme parte de los hábitos de vida de los pacientes que pasan por nuestra consulta”*.

Empezar el día con energía

El desayuno debe cubrir un 25% de nuestras necesidades nutricionales a lo largo del día, convirtiéndose en una de las comidas más importantes. Es por tanto muy importante que las familias españolas tomen consciencia de este problema porque se estima que entre un 20-30% de los niños desayuna de forma insuficiente, mientras que un 10-15% no toma nada, *“un hábito que aumenta proporcionalmente con la edad y que es un importante problema”*, señala la doctora Panisello.

Lo que sucede muchas veces, como explica esta experta, es que *“la somnolencia de las primeras horas de la mañana, el apurar la hora de levantarnos, las prisas por llegar a la escuela o al trabajo, condicionan el que no se haga o no se realice correctamente el desayuno”*. Circunstancia que conlleva una disminución de la atención y del rendimiento escolar o laboral, mientras que por el contrario un desayuno equilibrado mejora el rendimiento físico e intelectual.

Un desayuno equilibrado, aunque admite una oferta variada de alimentos, debería incluir: una ración de lácteos, una de cereales (preferentemente integrales: pan, copos de cereales crudos y sin azúcar, bizcochos o magdalenas hechas con aceite de oliva, etc.) y fruta (mejor en forma de pieza entera que de zumo) con la finalidad de favorecer el aporte adecuado tanto de macro como de micronutrientes y contribuir a mejorar el rendimiento energético. También es recomendable incluir una pequeña cantidad de grasa cardiosaludable (unas gotitas de aceite de oliva virgen, sería lo ideal) y, en ocasiones, jamón, pescado azul, queso o fiambre (bajo en grasa y sal).

“Pero no solo es importante qué comemos sino cómo lo hacemos”, puntualiza la doctora Panisello. Así pues, es muy importante desayunar sentado, con tranquilidad y tiempo, de forma que se empiece el día de una forma relajada.

Prevenir el deterioro cognitivo

La población mundial envejece muy rápido, de forma que un 21% de la población (264 millones de personas) tenían ya en 2009 una edad de 60 o más años, cifra que se estima que en el año 2050 alcance los 416 millones, es decir, un 33% de la población. Por este motivo, el deterioro cognitivo leve sumado a los cuadros de demencia causados por el envejecimiento han llevado a investigar los efectos de la dieta sobre

ambos y son varios los estudios que se han puesto en marcha para intentar determinar hasta que punto la dieta puede influir en un menor o mayor deterioro cognitivo con el paso del tiempo. Pero hasta la fecha, lo que está claro, como indica la doctora Panisello es que, *“los nutrientes son esenciales para la función cerebral y todos estamos expuestos a los nutrientes que nuestra alimentación nos proporciona”*. Así por ejemplo, los componentes con mayor fuerza hasta la fecha para la prevención de la demencia incluyen fundamentalmente la composición de las grasas, los micronutrientes con acción antioxidante y las vitaminas del grupo B y D.

10 CONSEJOS BÁSICOS DEL MÉDICO DE FAMILIA PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- Mantener un horario para las comidas principales.
- Masticar despacio los alimentos.
- Consumir una gran variedad de frutas y verduras, hasta 600 gramos diarios.
- A partir de los 2-4 años de edad la ingesta de lácteos debe ser a través de productos desnatados o bajos en grasa.
- Escoger “grasas saludables” como el aceite de oliva, mejor si es “virgen”, por su mayor riqueza en antioxidantes.
- Consumir pescado, especialmente azul, 3 ó más veces por semana.
- Las carnes con un menor aporte graso y, por tanto, más recomendables son las de pollo, pavo, conejo y avestruz.
- No olvidar que los refrescos y bebidas azucaradas tienen muchas calorías y si abusa de ellos le harán ganar peso.
- Realizar al menos 4 veces a la semana, durante cuarenta minutos al día, algún ejercicio físico, adaptado a su condición física
- Deben evitarse los remedios milagro, y las dietas no recomendadas por los médicos o profesionales sanitarios.

- **Para más información, gabinete de prensa semFYC: 91 787 03 00
(Luis Pardo / Mónica Villegas / Mónica Llorente)**