



CONSELL INSULAR DE MENORCA

NO ES OUGA.
No La TUDIS.
NOLATUDIS.COM

Viernes 25 de Septiembre de 2009

MENORCA.info


[Hemeroteca](#)

[Buscar](#)

[Portada](#)
[Opinión](#)
[Buzón del lector](#)
[Insular](#)
[Balears](#)
[Nacional](#)
[Internacional](#)
[Deportes](#)
[El humor de zaca](#)
[Viñeta del día](#)
[Agenda Menorca](#)
[El tiempo](#)
[Farmacias](#)
[Gasolineras](#)
[Transportes](#)
[Galería cultural](#)
[Cartelera](#)
[Convocatorias](#)
[Teléfonos de interés](#)

Actualizada el: 2009-09-23

[María Isabel Covas, nutricionista](#)

"España será un país de gordos y enfermos"

Ángeles M. Obispo Maó

María Isabel Covas (La Habana, 1948), jefe del Grupo de Investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutricional del Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM) del Hospital del Mar de Barcelona participó ayer en La Escola de Salut Pública que se celebra esta semana en el Lazareto de Maó para abordar el papel de la dieta en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

¿España se está convirtiendo en un país de gordos?

Sí. La obesidad infantil es más alta que en el resto de los países de nuestro entorno y nos acercamos a niveles de Estados Unidos. Estamos perdiendo nuestra dieta tradicional.

¿Qué incidencia tiene la obesidad entre la población española?

La obesidad infantil ronda el 18 por ciento y en hombres adultos de 35 a 64 años es de un 23 por ciento. En adultos estamos más bajos que los países del norte de Europa y Estados Unidos.

¿A la vista de estos datos, la escuela debería enseñar a comer correctamente habida cuenta de que las enfermedades derivadas de la obesidad repercuten en el gasto sanitario?

Sí, además deberían tener programas de actividad física. Es esencial que la Administración haga un esfuerzo mayor. Es necesario recuperar nuestro tradicional bocadillo de pan con aceite y un poco de embutido y desterrar la comida elaborada que por lo general tiene mucha grasa saturada. La familia tiene que empezar a preparar comidas sanas.

¿Qué es para usted una comida sana?

Comer por día de cuatro a cinco piezas de fruta, dos o tres raciones de vegetales y comer de dos a tres veces por semana legumbres y pescado. Los norteamericanos dicen que hacemos dieta mediterránea, pero no es cierto. Tenemos que volver atrás.

¿La sociedad de las prisas ha perdido las tradiciones?

Sí. La mujer se ha incorporado al trabajo y este factor ha sido clave, pero también tenemos derecho a tener nuestro patrimonio económico. Esta situación implica que la familia tiene que volver a destinar un tiempo de forma conjunta a recuperar esos hábitos alimenticios perdidos.

¿Pero eso implicaría también un cambio de horarios de la sociedad española?

La alimentación hay que tomarla como un hobby. Finlandia ha reducido un 30 por ciento su mortalidad cardiovascular en los últimos 15 años con programas de alimentación y ejercicio en la escuela. Cocinar es para ellos un hobby.

¿En qué puede derivar esta tendencia en España si no se frena?

En una pandemia de obesidad. Si no recuperamos nuestra dieta tradicional nos convertiremos en un país de gordos y enfermos. Ahora hay menos mortalidad porque tenemos una buena asistencia sanitaria, pero no sé si tendremos capacidad de absorber este gasto que se avecina. Lo curioso es que ahora en las ciudades la gente está más delgada, no sólo porque hay más actividad, sino porque caminamos más que en los pueblos porque tenemos que dejar el coche ante la imposibilidad de aparcar. Esto es bueno.

El curso también aborda la cuestión de los suplementos nutricionales. ¿Existe cierto descontrol en esta materia?

En mi opinión es uno de los grandes problemas del momento, no tanto en nuestra sociedad como en otros países como Estados Unidos, pero llegará. La gente se pone ciega de su horrible dieta y luego se compra un montón de suplementos nutricionales sin testar para adelgazar. Esto es un riesgo porque desconoce su efectividad. Existen regulaciones de CE y la FDA, pero no hay suficiente severidad en la Administración a la hora de retirar productos que no han sido testados. Salen productos milagro al mercado que se desconocen sus efectos, por eso siempre hay que consultar con el médico antes de hacer una dieta.

¿Las dietas que uno hace por su cuenta tienden al fracaso?

En general sí porque tenemos poca voluntad y porque queremos adelgazar mucho en poco tiempo. Además, el patrón de las dietas de adelgazamiento son poco agradables, por eso debemos volver al patrón de la dieta mediterránea, que no engorda. Hay que comer de todo, pero poco.

¿Las dietas mal hechas o mal comprendidas son la causa de trastornos como la anorexia o la bulimia?

No. Creo que la anorexia y la bulimia tienen origen psicológico, aunque la dieta puede incrementarlo. Este es el



María Isabel Covas. Jefe del Grupo de Investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutricional del IMIM

Lo más leído

Reprobación unánime de los insultos a la Familia Real...(+)

Pasadizos y refugios de la Guerra Civil en pleno centro...(+)

Un vuelo a Barcelona acumuló siete horas de retraso...(+)

El juez autorizó la entrada en la vivienda cuatro horas antes...(+)

Sorprende y no sorprende...(+)

Galería de imágenes



[Pulse aquí para acceder a las galerías](#)

Foros de debate

¿Se ha de adaptar el dique exterior de Ciutadella para el atraque de cruceros?

ATROQUE DE CRUCEROS EN EL PUERTO DE CIUTADELLA [dijo:sseguí]

[Pulse aquí para ver los foros abiertos](#)

Últimas noticias

[Economía] **TURISMO.-**La Junta pide al dueño del hotel marbellí Los Monteros que "se vaya" y espera que CCOO recurra la multa de Subdelegación

[Deportes] **Baloncesto (F).-** El Ciudad Ros Casares recibe al Ekaterinburgo diez días antes de la Supercopa

[Economía] **Economía/Motor.-** UGT cree que hoy se llegará a un acuerdo con Renault "porque hay acercamiento desde la responsabilidad"

[Economía] **Economía/Fiscal.-** De la Vega dice que las subidas se basarán en la solidaridad y en el ajuste a la situación actual

[Economía] **Economía/Turismo.-** El Instituto Tecnológico Hotelero cumple cinco años

[Deportes] **Varios.-** El fisco italiano investiga al piloto Vitantonio Liuzzi y al ciclista Davide Rebellin

[Pulse aquí últimas noticias deportes](#)

[Pulse aquí últimas noticias economía](#)

¿Tan sencillo?

Encuestas

¿Considera acertado el modelo de carretera como el que se construye entre Maó y Sant Lluís?

 Sí

 No

 Sólo en determinados casos

problema de un tipo de sociedad que sólo prima las tallas 35, cuando se puede estar muy bien con una talla 40. Los patrones de belleza no deben ser en ningún caso de gente anoréxica. Si una persona quiere adelgazar debe tener la voluntad de comer poco, hacer actividad física y acudir a un profesional que le recomiende qué hacer, porque cada persona es diferente y según su patología debe hacer una u otra dieta. La clave es no tener prisa.

[Imprimir](#) | [Enviar](#)

Últimos comentarios

Esta noticia ha recibido 0 comentarios

Para opinar debe entrar como usuario registrado >>

Ud Entrevista



Pulse aquí para acceder a la sección Ud. entrevista

Especiales Menorca.info



Suplementos Menorca.info



Libros comentados



Xoc Suplement Escolar



El deporte base de Menorca



Suplement cultural



Mujer hoy



XL Semanal



Portada PDF Diario Menorca

Otros servicios de interés

- Horario misas
- Efemérides
- Ocio
- Tarifas publicidad y suscripción
- Televisión
- Quienes somos
- Descargas de documentos

MENORCA.info

Todos los derechos reservados. Quedan prohibidas de forma expresa la reproducción, la distribución y la comunicación pública, incluida su modalidad de puesta a disposición, de la totalidad o parte de los contenidos del sitio web www.menorca.info y todos los que sean de propiedad directa o indirecta de Editorial Menorca S.A., por cualquier medio técnico, sin la autorización expresa de Editorial Menorca S.A. El usuario se compromete a respetar los derechos de Propiedad Intelectual e Industrial titularidad de www.menorca.info.

[Contacto redacción](#) | [Contacto publicidad](#) | [Contacto administración](#)