

María Isabel Covas

JEFA DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN RIESGO CARDIOVASCULAR Y NUTRICIÓN DEL IMIM-INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL DEL MAR DE BARCELONA

«Comer sano cuesta 1,5 euros más por persona que no hacerlo»

Covas dirige uno de los equipos de investigación del Hospital del Mar y es especialista en nutrición. Ha firmado informes sobre los beneficios del aceite de oliva, la uva o los frutos secos y, aunque su área de trabajo es mucho más amplia, a Eivissa ha venido como experta en dieta mediterránea. Ayer tomó parte en una mesa redonda sobre 'La dieta mediterránea, el deporte y la educación, como modelos de salud infantil' dentro del VI Encuentro Thao.

EIVISSA | RAQUEL SÁNCHEZ

■ La doctora Covas denuncia, en una entrevista concedida simultáneamente a dos periódicos, que la falta de tiempo impide a las familias cocinar de forma sana, como se hacía tradicionalmente. Defensora de los bocadillos de toda la vida y de las especias, esta experta pone ejemplos fáciles para alimentar bien a los más pequeños.

—¿Es la obesidad el principal factor de riesgo para sufrir una cardiopatía?

—En los países mediterráneos es uno de los factores más importantes, más incluso que tener el colesterol alto, un factor que tiene más peso en las poblaciones del norte de Europa.

—Todo el mundo habla de los beneficios de la dieta mediterránea, pero la obesidad prevalece también en esta zona.

—El hecho de vivir en el Mediterráneo no quiere decir que sigamos la dieta mediterránea tradicional, la que ha demostrado ser protectora. En esa dieta se come carne una vez cada diez días, no se prueba la bollería industrial, no se toman bebidas carbonatadas, la base son los cereales no refinados, cuatro piezas de fruta o cinco al día, ensaladas o legumbres dos veces diarias, aceite de oliva virgen como fuente de grasa principal... Nosotros no hacemos eso.

—¿Por qué no se sigue esta dieta?

—En primer lugar, por la occidentalización de las costumbres: hay mucha influencia de Estados Unidos y de los países del norte de Europa. El segundo motivo es la falta de tiempo en la familia: En vez de darle dinero al niño para que se compre un pastelito habría que prepararle un bocadillo, con aceite y tomate. La dieta mediterránea es una dieta de pobres, una dieta elaborada en la que los sofritos se hacen con ajo, con perejil, cebolla... Hoy es más fácil abrir una lata de tomate prefabricado o hacer una pizza. En los países nórdicos han emprendido una alternativa y cuando llegan



Covas intervino ayer en una mesa redonda en Can Ventosa

MOISÉS COPA

por la tarde a casa cocinan todos juntos este tipo de comidas tradicionales. La tercera razón es que es más caro comer sano que no hacerlo, cuesta 1,5 euros más por persona. Para las clases socioeconómicas más deprimidas es más barato no comer sano. Sin embargo se compran las zapatillas de moda y llevan el último móvil que ha salido al mercado. Hay que darle a la nutrición la importancia que tiene y las familias deben invertir en salud.

—¿La responsabilidad recae sobre

todo en la familia?

—Fundamentalmente. Hay responsabilidad de las instituciones, de los medios de comunicación, de los colegios... pero fundamentalmente hay que educar a las familias. Por eso me parece extraordinaria la iniciativa de Thao.

—¿Cuáles son los beneficios concretos de los alimentos que integran la dieta mediterránea?

—El aceite de oliva, que es rico en compuestos fenólicos, es la grasa que menos hace que te oxides. Si vas a tomar alcohol, toma vino: dos

«En nutrición, la clave es 'de todo y poco'. Si sigues la dieta mediterránea y comes en grandes cantidades, serás un gordo»

«En vez de darle dinero al niño para que se compre un pastelito habría que prepararle un bocadillo con aceite y tomate»

vas al día como máximo las mujeres y cuatro los hombres. El alcohol en dosis moderadas protege contra la enfermedad cardiovascular, aunque no por ello hay que recomendarlo. El que no toma, que no tome. Pero el que toma, en lugar de una copa de whisky o de vodka debe volver al vino.

—Algo malo tendrá también la dieta mediterránea...

—No se han observado efectos secundarios adversos de esta dieta, con los datos científicos en la mano. Ahora, si es verdad que recomendamos tomar pescado dos o tres veces a la semana, no comerlo siempre, porque te llenarías de mercurio. Poblaciones como la japonesa que tienen el pescado como base de su dieta tienen un mayor índice de contaminación. En nutrición, la clave es 'de todo y poco'. Si sigues la dieta mediterránea y comes en grandes cantidades, serás un gordo.

—¿Hay un punto de no retorno en la dieta alimentaria? Si has comido mal hasta los 30 ¿el mal ya está hecho?

—Lo hecho está hecho. Las placas arterioescleróticas ya las has desarrollado, pero puedes evitar que avancen, se rompan y te produzcan un infarto de miocardio. Puedes intentar que los efectos de lo hecho sean menores.

—¿Podría ofrecer una dieta base semanal para que un niño coma sano?

—Tres veces por semana hay que comer legumbres. Pescado, dos o tres veces por semana. Frutos secos,

15 gramos cada día. Cocinar, siempre con aceite de oliva. Para merendar un bocadillo: pan con tomate, aceite y queso, por ejemplo. No tomar tanta leche, mejor yogurt y queso. Ahora es muy moderno que los niños tomen leche, es algo que viene de Estados Unidos. Está bien que tomen leche los que son pequeños, pero, a medida que se van haciendo mayores, deben pasarse al yogurt y el queso. La carne se puede tomar dos o tres veces por semana. Sería exagerado decir que carne solo una vez cada diez días, pero no deben basarse en la carne todos los platos del día. Normalmente la gente come y cena carne acompañada de carbohidratos (patatas o arroz). Si tomas dos veces al día vegetales o ensalada y además comes pescado, legumbres... ya estás quitando de en medio el arroz y el puré de patata. Deben tomar cinco piezas de fruta al día (si haces un zumo por la mañana ya se han tomado dos). Nada de abrir salsas de bote, hay que hacer el sofrito con tomate, cebolla... Una cosa muy importante que estamos perdiendo son las especias. Tomillo, romero, pimienta... son muy ricas en polifenoles. No vale cocinar con orégano en polvo, hay que utilizar los productos frescos y picados, pero para eso hay que estar en la cocina.

—¿Qué opina de los comedores escolares?

—Cuando hay un nutricionista asesorando, son bastante equilibrados. Cuando no es así, ha habido casos en los que el niño ha engordado al quedarse a comer en la escuela.

—¿Cuál es el ejercicio más aconsejable para tener un corazón sano?

—Andar media hora cada día a paso vivo ya es suficiente.

—¿Desde qué edad debería hacerse?

—Cuando el niño tiene cinco años ya puede empezar a andar. Basta con que vayan en bicicleta y anden medi hora al día. Si después hacen baloncesto o hockey, mucho mejor, pero hay veces que la gente no tiene disponibilidad o dinero.