



## “Lo que hay que hacer es aprender de nuevo a comer de todo”

Dr. Manuel Sánchez, Responsable del Servicio de Nutrición y Dietética de la Clínica Planas de Barcelona

**¿Cuáles son los problemas más habituales por los que acuden los pacientes a su consulta?**

En lo que se refiere a sobrepeso y obesidad, suele ser frecuente la demanda de un tratamiento dietético y nutricional. Asimismo suelen acompañarse de otras patologías, como pueden ser IVC, Insuficiencias Venosas Crónicas (“lo que la gente llama mala circulación”. Les explico: por diversas causas existe una dificultad en el retorno venoso, debido a posturas sedentarias, sedentarismo, sobrepeso, embrazos, etc...). También suelen demandar al mismo tiempo tratamientos corporales, de lo que la gente llama “Celulitis” a la que nosotros denominamos una vasculo lipomiodistrofia edemato fibroesclerótica estrogeno dependiente.

La celulitis es una patología causada por múltiples factores, a nivel hormonal, a nivel vascular... Es una afectación a las células de grasa, se produce un edema, se produce una fibrosis entre células y por ello la sangre tiene más dificultad en llegar a las zonas donde se localiza, todo esto acompañado de los trastornos menstruales y perimenstruales en la mujer.

Además tenemos actualmente demanda y todo suele ser evolutivo, de zonas de grasa localizada, flacidez, para lo cual usamos diversos tratamientos.

**¿Por qué cada vez se habla más de obesidad?**

Nos podemos hacer una idea si nos fijamos en algunos estudios donde los resultados nos indican, que hasta un 50 % de los españoles tienen un exceso de peso, y que sólo un 40 % aproximadamente son conscientes de que les sobran unos kilos. Asimismo, hay un porcentaje elevado de personas que declaran llevar una vida totalmente sedentaria. Además, aunque conocemos las ventajas de nuestra comida autóctona (Dieta Mediterránea), cada vez la abandonamos más. Se dan situaciones en que vemos como los jóvenes comen menos fruta que las personas de 40 años, por ejemplo, y que su consumo en conjunto ha bajado un 10 % en general y un 14 % en los jóvenes. Casi podríamos decir lo mismo de las verduras. Por otro lado, con la idea de que el pescado es demasiado caro ha ido disminuyendo su consumo paulatinamente y el consumo de zumos envasados se ha disparado.

En la sociedad actual, con las prisas, NO DESAYUNAMOS, por lo que el aporte por ejemplo de pan, leche y fruta está fuera de contexto y por lo contrario, muchas personas necesitan un tentempié a media mañana. Los niños cada vez más ingieren pas-

telaría industrial en altas dosis, y las comidas de medio día cada vez se hacen más fuera en restaurantes, con lo que deberíamos de cuidar el consumo y uso de grasas y su calidad.

**¿Cuál es la dieta ideal? ¿Qué ha sido de la Dieta Mediterránea?**

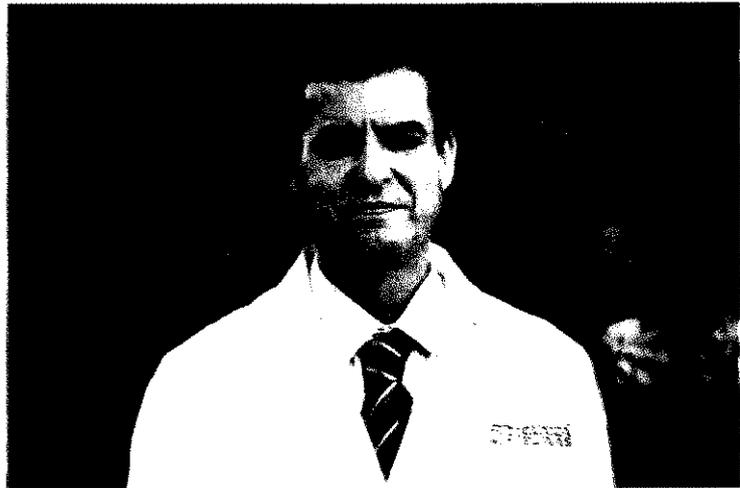
La palabra dieta debería entenderse como aprender de nuevo a comer. Es decir, debemos adaptar y personalizar lo más posible y dentro de las patologías de cada persona, la alimentación que hace día a día y así poder revertir las costumbres erróneas que se van adquiriendo. Asimismo, el ejercicio que en la sociedad actual se está relegando debería ser la base de la famosa pirámide alimentaria.

Las personas que se dejan llevar por modelos alimentarios populares (dietas milagro) se plantean objetivos a corto plazo y poco o nada realistas. En breves períodos, lo único que pierde el organismo es la reserva de líquido y electrolitos, no grasa. Se precisa un periodo superior a una semana para comenzar a movilizar los depósitos de grasa que son los verdaderos responsables del sobrepeso. La pérdida de peso es consecuencia de una reducción importante de las calorías de la dieta o de los desequilibrios orgánicos que se originan al emplear alimentos en cantidad y calidad inadecuada. Esto se traduce en pérdida de peso a expensas de: líquidos, electrolitos, en menor proporción reservas de proteínas - músculo principalmente - y todavía en un menor porcentaje grasa, que es lo que realmente interesa perder. El seguimiento de estas dietas supone, en un 99 % de los casos, la recuperación rápida del peso perdido tras su abandono. Un ejercicio o deporte inadecuado puede producirnos lesiones osteomusculares graves. Lo mismo que la dieta, el deporte hay que recetarlos y adecuarlos para cada individuo.

Una dieta nutricionalmente incompleta y en tratamientos de media y larga duración requiere un aporte complementario de vitaminas y minerales para evitar cualquier carencia. Un ejercicio o deporte inadecuado puede producirnos lesiones osteomusculares graves. Lo mismo que la dieta, el deporte hay que recetarlos y adecuarlos para cada individuo.

**¿Es cierto que hay “alimentos buenos y malos”?**

En nuestra opinión, no. Por ejemplo, si nosotros elegimos un alimento con carga índice glucémico alto grasas trans en exceso, ya sabemos que no es lo más saludable posible. Por eso lo que hay que hacer es aprender de nuevo a comer de todo, con la cantidad necesaria y adecuada para cada



uno, de ahí lo importante de una dieta equilibrada, nutritivamente compensada y personalizada.

**¿Qué nos diría de la soja? ¿Cuáles son sus valores nutricionales?**

Entre otras cosas y en el caso de la mujer le aportan Isoflavonas de SOJA que tiene influencia sobre la producción hormonal, síntesis de proteínas, acción de los factores de crecimiento. Al ponerse de “moda” la comida oriental, los pueblos asiáticos, gran consumidores de Soja, nos han exportado dicha sustancia con propiedades que también encontramos en legumbres, alfalfa, trébol rojo, regaliz etc.... pero que los occidentales consumíamos en menos cantidad; a ello hay que añadir un alto contenido de proteínas (el 37% de su composición). Además de lípidos (un 23,5%) -sobre todo ácidos grasos poliinsaturados-, hidratos de carbono (otro 23,5%) y fibra (un 12%). Por tanto, esencialmente contiene proteínas, lípidos, glúcidos y minerales.

La soja en definitiva contiene isoflavonas (genisteína, daidzeína, gliceteína), y fitoestrógenos, sustancias químicas que desde hace algunos años son objeto de especial atención y estudio. Los minerales que contiene el grano de soja son principalmente el calcio, el zinc y el hierro, y la soja también es fuente de fibra soluble e insoluble, cuyos efectos fisiológicos son bien conocidos.

**¿Qué nuevas tecnologías se están empleando en su campo?**

La Clínica Planas acaba de incorporar los últimos tratamientos de Estados Unidos y Japón para combatir la grasa localizada sin pasar por el quirófano. Se trata de Ultrashape y Narl (estimulación de la Noradrenalina), dos tratamientos que tienen como principio común el efecto de los

ultrasonidos sobre las células de grasa, pero que actúan de forma diferente e indicado según el tipo de persona.

**¿Considera que en su especialidad ha proliferado un excesivo número de clínicas de adelgazamiento? ¿Qué nos diría de los llamados “productos milagro” para adelgazar?**

Quizás sea por la demanda que existe en cuanto al sobrepeso que hablábamos antes, ya que el 10% de los adolescentes son obesos, un tercio de la obesidad se inicia en la infancia y un 50 % abandona la dieta mediterránea.

Si nos damos cuenta, cada principio de año salen al mercado múltiples productos, que normalmente son complementos y/o suplementos alimentarios y que todos ellos deben acompañarse con una dieta, de las características de esta dieta dependerá el resultado y del ejercicio que la acompaña.

En lo que se refiere a las dietas y productos milagro, decir que las dietas “populares” generalmente no cubren el 100% de las recomendaciones diarias de zinc (debilitamiento del sistema de defensas, alteración de la maduración sexual, la fertilidad), hierro (anemia ferropénica subclínica o con síntomas manifiestos), calcio (mayor riesgo de descalcificación ósea especialmente en la mujer tras la menopausia), magnesio (mineral clave para el correcto funcionamiento del intestino, nervios y músculos, y para la formación y mantenimiento de la integridad de huesos y dientes). Además, la ingesta de vitaminas suele ser inferior al 80% de las recomendaciones diarias para vitaminas A, D, E (en dietas sin grasa), grupo B y vitamina C (dietas sin frutas ni verduras y bajas en hidratos de carbono).