

LA OBESIDAD

Durante toda la historia de la humanidad, los seres humanos han tenido que sobrevivir en condiciones de falta crónica o frecuente de alimentos, a causa del clima, las plagas o por múltiples factores, que determinaban periódicamente la aparición de hambrunas. En estos períodos de hambruna sólo sobrevivían los que estaban genéticamente mejor capacitados. Como consecuencia de esto, el cuerpo humano está diseñado para almacenar, en forma de grasa, todas las calorías que comemos en exceso, y, cuando existe una reducción en la cantidad de calorías de la dieta, reduce automáticamente el metabolismo basal, para poder preservar todo lo que pueda esas reservas energéticas.

Cuando comemos más calorías de las que gastamos, acabamos acumulando unos depósitos de grasa excesivos, lo que se acaba traduciendo en la aparición de obesidad, lo que se traduce invariablemente en que todas las personas obesas lo son por ingerir más calorías de las que gastan.

Por ello, resulta evidente que para poder adelgazar es necesario invertir la ecuación y conseguir gastar más calorías de las que comemos. Es frecuente querer adelgazar de forma rápida y sin esfuerzo y en esto es en lo que se basan las denominadas dietas milagrosas, que intentan convencernos de que con comportamientos en los que se nos deja de comer libremente un determinado producto, o una serie de productos perderemos peso de forma rápida, eficaz y sin pasar hambre. Pero, una cosa es adelgazar y otra es perder peso por desnutrición, que es lo que generalmente sucede en las dietas milagrosas de las que hablamos.

La velocidad adecuada de adelgazamiento nunca debe ser superior a un kilogramo semanal porque pérdidas de peso mayores son generalmente perjudiciales para el cuerpo. Una dieta de adelgazamiento debe empezar por modificar nuestros hábitos higiénico-dietéticos, estar formada por alimentos de todos los grupos, en la cantidad adecuada, dándole así el carácter de equilibrada. Lo que engorda en una dieta son las calorías de la misma.

LAS CONFERENCIAS

Alimentación en la salud y en la enfermedad. Mitos y realidades

A Coruña: 6 de mayo
Lugo: 27 de abril
Ourense: 22 de junio
Pontevedra: 3 de mayo
Vigo: 23 de junio
Santiago: 20 de junio
Ferrol: 26 de abril

¿Qué son y qué consecuencias tienen la diabetes, la hipertensión y la hipercolesterolemia?

A Coruña: 3 de junio
Lugo: 26 de mayo
Ourense: 25 de abril
Pontevedra: 21 de junio
Vigo: 24 de mayo
Santiago: 28 de abril
Ferrol: 29 de junio

Convivir con la diabetes

A Coruña: 22 de junio
Lugo: 22 de junio
Ourense: 25 de mayo
Pontevedra: 23 de mayo
Vigo: 28 de abril
Santiago: 1 de junio
Ferrol: 26 de mayo

A Coruña: Cantón Grande, 21-24 • **Lugo:** Pza. Santa María
Ourense: Avda. Pontevedra, 9 • **Pontevedra:** Augusto González Besada, 24
Vigo: Policarpo Sanz, 13 • **Santiago:** Vilar, 19 • **Ferrol:** Pza. Constitución

Todas las conferencias serán a las 20:00 horas.

La alimentación como base de una buena salud

Ciclo de Conferencias organizado por la Sociedad Gallega de Endocrinología, Nutrición y Metabolismo



Colabora: Nova Caixa Galicia



La obesidad, la diabetes, el colesterol, todos ellos factores de riesgo cardiovascular, son enfermedades muy prevalentes en nuestra sociedad y contribuyen a la principal causa de muerte en nuestro medio, que es la enfermedad cardiovascular. El deterioro de nuestros hábitos alimentarios y una vida más sedentaria han provocado un aumento paulatino de estas patologías en los últimos años, que están alcanzando niveles alarmantes. Así, por ejemplo, en la población de Galicia mayor de 18 años, hasta un 60% tiene exceso de peso y un 24% tiene obesidad, el 7% padece diabetes, y hasta el 30% de las personas mayores de 65 años.

Estas dolencias están íntimamente relacionadas con la alimentación, tanto en su aparición como en su tratamiento, por lo que una buena prevención acompaña un retraso de la aparición de las mismas o en su erradicación.

La Sociedad Gallega de Endocrinología, Nutrición y Metabolismo es una Sociedad Científica, que reúne a las personas que en la Comunidad Autónoma de Galicia nos dedicamos a la práctica clínica y a la investigación en la esfera de la endocrinología, y de la nutrición y el metabolismo. En ella confluyen prácticamente la totalidad de los endocrinólogos clínicos de Galicia, y una buena parte de los investigadores en Endocrinología.

El objetivo de la Sociedad es promover el conocimiento en nuestro ámbito, mejorar nuestras capacidades clínicas, colaborar en la mejora de la asistencia sanitaria gallega en la medida de nuestras posibilidades y contribuir a una mayor educación en salud de nuestra población.

Por ello, ponemos en marcha este ciclo de conferencias, en colaboración con Nova Caixa Galicia, con el que se intenta acercar a la población la necesidad de una alimentación sana.

LA HIPERTENSIÓN

Para que la sangre circule por nuestras arterias tiene que ser impulsada por el corazón con una fuerza mínima que garantice que llegue a todas las partes del cuerpo. Como cualquier líquido que circula por una tubería, la sangre al circular por las arterias lleva una presión, que es la que la hace circular. En condiciones normales esta presión (Tensión Arterial) es suficiente y no sobrepasa unos determinados límites. Cuando hablamos de Tensión Arterial, siempre hablamos de dos parámetros: la Tensión Arterial Sistólica (TAS) y la Tensión Arterial Diastólica (TAD). La TAS, la más alta, es la que corresponde a la que se alcanza en las arterias cuando se produce el latido del corazón, cuando el corazón expulsa la sangre para que circule por el cuerpo. El valor máximo normal de esta TAS es de 140 mm de mercurio. La TAD es la mínima que llegan a tener las arterias, justo antes de que se vuelva a producir una nueva contracción del corazón. La TAD nunca debe sobrepasar los 90 mm de mercurio.

Cuando los valores de presión con la que la sangre circula por las arterias sobrepasan un determinado nivel, los 140 mm Hg en el caso de la sistólica y los 90 mm Hg en el caso de la diastólica, entonces hablamos de hipertensión arterial (HTA).

La HTA es una enfermedad muy prevalente. Uno de cada cuatro adultos gallegos de más de 18 años es hipertenso, y un porcentaje muy elevado lo desconocen, porque la HTA no duele y para diagnosticarla es preciso mirarla.

La HTA es muy peligrosa, porque daña a las arterias. El exceso de presión continuado sobre las arterias va haciendo que las paredes de las mismas se vayan haciendo más

rígidas y gruesas, así como que vayan desarrollando lesiones de arteriosclerosis, que acaban favoreciendo la aparición de la enfermedad cardiovascular.

La HTA aparece por múltiples motivos, algunos de ellos desconocidos, pero la prevención es importante, mediante la modificación de nuestros hábitos dietéticos que eviten la aparición de obesidad, la ingesta excesiva de sal y el exceso de consumo de grasas saturadas.

LA HIPERCOLESTEROLEMIA

El colesterol es una sustancia que es imprescindible para la vida. Todos tenemos colesterol, porque forma parte de las membranas de las células y porque es el precursor para la fabricación de múltiples sustancias del cuerpo necesarias para el correcto funcionamiento del mismo.

El colesterol que circula por la sangre tiene dos orígenes: el intestino, a donde a su vez llega por la dieta y por la secreción de la vesícula biliar, y el hígado, en donde se fabrica y se libera a la sangre. El metabolismo del colesterol en el cuerpo es muy complejo, pero podemos resumir diciendo que existen dos tipos de colesterol: el colesterol HDL y el colesteol LDL. Además, relacionados íntimamente con éste, en la sangre circulan otros componentes grasos, que son los triglicéridos.

La composición de la dieta es determinante en muchas ocasiones para condicionar las cantidades de los distintos tipos de colesterol que circulan por la sangre. Y esto es importante porque el exceso de colesterol de tipo LDL en la sangre se relaciona directamente con la aparición de enfermedades cardiovasculares. Por ello, a veces, al colesterol LDL se le conoce como el colesterol "malo". Por el contrario, el colesterol HDL

se denomina colesterol "bueno", porque nos protege de la enfermedad cardiovascular y, cuando sus niveles son bajos en la sangre, lo que sucede en situaciones que se asocian a la obesidad, a la diabetes, a la HTA, también aumenta la aparición de enfermedad cardiovascular.

Las dietas con exceso de azúcares refinados, de grasas saturadas, de alimentos de origen industrial, ricos en grasas de tipo "trans", favorecen la aparición de hipercolesterolemia, de hipertrigliceridemia y, por lo tanto, de enfermedad cardiovascular. Los factores nutricionales son fundamentales, no sólo para prevenir la hipercolesterolemia, sino también para su tratamiento. Por ello, nuestra dieta debe ser variada y más rica en alimentos de origen vegetal, con el objeto de prevenir este tipo de alteraciones.

LA DIABETES

La diabetes ha recibido en los últimos años la catalogación de pandemia. Cada año aumenta el número de diabéticos de una manera alarmante. Así, se calcula que en la actualidad existen en el mundo unos 190 millones de diabéticos, y se calcula que dentro de 20 años habrá aumentado esa prevalencia a 330 millones. En Galicia, en el año 2004, el 7% de la población mayor de 18 años padecía diabetes; en las últimas décadas de la vida, el porcentaje de diabéticos llega a más del 30% (una de cada 3 personas).

La diabetes es una enfermedad crónica, hoy en día incurable, que se caracteriza por la elevación inadecuada y mantenida en la sangre de los niveles de glucosa. Esta "hiperglucemia" se debe a que la insulina es insuficiente (diabetes tipo 1) o es incapaz (diabetes tipo 2) de ejercer sus funciones. La aparición de diabetes tipo 2, que representa más del 90% de los casos, está directamente relacionada con la existencia de obesidad.

Es ésta una enfermedad que puede tener una serie de consecuencias perjudiciales a largo plazo. Así, en los países de nuestro entorno, es la causa más importante de ceguera, de insuficiencia renal con necesidad de hemodiálisis y trasplante renal, y de amputación. La mayor parte de las personas diabéticas probablemente fallezcan por un infarto de miocardio, o por otras patologías de tipo cardiovascular.

Las complicaciones mencionadas no aparecen en todos los pacientes diabéticos. Existen una serie de factores que favorecen la aparición de las mismas, como el mal control de la tensión arterial o niveles elevados de colesterol, más importantes en los pacientes diabéticos, y evidentemente el grado de control de los niveles de glucosa.

Pero, la diabetes se puede prevenir. Existen estudios que demuestran que un tipo de vida saludable reduce de forma muy significativa la aparición de diabetes. Ello quiere decir que una dieta variada, rica en vegetales y en pescado, y pobre en dulces y en grasas saturadas, acompañada de ejercicio físico cotidiano, disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.

