



LA NUTRICIÓN ES CON-CIENCIA

José Antonio Lozano Teruel
con la colaboración de
Pilar Roca Salom y Julián Castillo Sánchez



Título: *La Nutrición es Con-Ciencia*
Autor: José Antonio lozano Teruel
Murcia. Universidad de Murcia. Servicio de Publicaciones.
Imagen de portada: "Las naranjas bordes". de Pedro Cano
320 p.
Serie: Salud
ISBN: en trámite

2ª Edición Noviembre - 2011

Reservados todos los derechos. De acuerdo con la legislación vigente, y bajo las sanciones en ella previstas, queda totalmente prohibida la reproducción y/o transmisión parcial o total de este libro, por procedimientos mecánicos o electrónicos, incluyendo fotocopia, grabación magnética, óptica o cualesquiera otros procedimientos que la técnica permita o pueda permitir en el futuro, sin la expresa autorización por escrito de los propietarios del copyright.

© de los textos: José Antonio Lozano Teruel
© de las recetas: Raimundo González Frutos
Juan Luis Buitrago Pina



Depósito Legal: MU-689-2011
Impreso en España | Printed in Spain

Imprime: GLG Creativos.

tas controladas y balanceadas, ejercicio programado, algunos medicamentos, cirugía y sicoterapia. Las dietas competen a los internistas, endocrinos, nutriólogos y gastroenterólogos. El ejercicio adecuado lo puede indicar un experto en medicina deportiva o un buen preparador físico. Los medicamentos corresponden a endocrinólogos o internistas, la psicoterapia a psicólogos y psiquiatras especializados y, en cuanto a las actuaciones más quirúrgicas, normalmente son los endoscopistas los especializados en la implantación de globos gástricos reductores del volumen estomacal y cirujanos especializados los que se ocupan de la cirugía bariátrica o de las abdominoplastias. La bariátrica consiste en reducir, mediante distintas técnicas (principalmente la gastroplastia, el by-pass gástrico y la banda ajustable), la capacidad del estómago, mientras que las abdominoplastias son un conjunto de procedimientos quirúrgicos que eliminan el exceso de piel y tejido graso del abdomen medio y bajo, y que tensa los músculos de la pared abdominal.

5.9. En resumen...

- Si, energéticamente, nuestra ingesta energética no tiene la misma cuantía que nuestro gasto energético, se produce un desequilibrio que se traduce en nuestro organismo, según la situación, como ganancia o pérdida de peso.
- Existe una estrecha asociación entre estas situaciones desequilibradas y bastantes enfermedades, con una relación causa-efecto cuyo conocimiento todavía es escaso.
- La capacidad de ingerir una gran cantidad de comida que evolutivamente significó, en el pasado, una ventaja para el hombre y que es ahora innecesaria, junto con el mayor sedentarismo actual son dos de las causas del fenómeno mundial de la obesidad.
- Aunque existen muchos parámetros para analizar la situación ponderal de una persona el valor del IMC (peso/talla²), índice de masa corporal o índice de Quetelet, sigue siendo el parámetro más sencillo y eficaz para hacerlo.

- Una persona adulta posee un peso normal, saludable para valores de IMC 18-25, es obesa leve para 25-30, obesa media para 30-35, obesa premórbida para 35-40, obesa mórbida desde 40 a 45 y obesa hipermórbida si su IMC supera el valor 45.
- La consecuencia de un trastorno de alimentación es el desbalance energético y la alteración de la biomasa pero en las causas pueden intervenir variados y complejos factores: genéticos, ambientales, metabólicos, psicológicos, neuronales, sedentarismo, etc.
- Actualmente la obesidad constituye uno de los mayores problemas mundiales de Salud y su tendencia es la de agravarse en todo el mundo, más en el desarrollado. Su estrecha relación con un amplio abanico de enfermedades tiene como resultado el deterioro de la calidad de vida y de las expectativas de vida de los afectados, así como cuantiosos recursos humanos y materiales de la sociedad.
- Existen diversos tipos y causas de obesidad que han de ser aclarados previamente a cualquier intento de terapia de la misma.
- La anorexia nerviosa que va acompañada del rechazo a tomar alimentos y a la propia imagen corporal es un mal que afecta sobre todo a adolescentes hembras de sociedades desarrolladas. Sus componentes psicológicos son muy intensos por lo que para su tratamiento se necesitan profesionales muy especializados.
- La bulimia nerviosa, caracterizada por la sucesión de episodios de atracón-ayuno, presenta una incidencia bastante más elevada que la de la anorexia, siendo la tendencia de ambas creciente y estando muy interrelacionadas entre sí.
- El síndrome metabólico combina diversos factores de riesgo desde el principal, la obesidad a otros también importantes, como diabetes, colesterolemia, trigliceridemia e hipertensión, también muy interrelacionados entre sí.
- Al tratarse de alteraciones con etiologías complejas, variadas e interrelacionadas su tratamiento debe ser llevado a cabo por profesionales (a veces varios) competentes y pueden incluir más una o varias de las siguientes actuaciones: dietas, ejercicio, medicinas, psicoterapia y cirugía.

- Los frecuentes reclamos sobre soluciones espectaculares basadas en dietas u otros sistemas para corregir estas patologías, sobre todo la obesidad, suelen ser cuando no inútiles, incluso perjudiciales para la salud.

5.10. Nuestras recomendaciones.

- Es muy recomendable que todos sepamos cuál es nuestra situación ponderal y calculemos y conozcamos, al menos, el valor en cada momento de nuestro IMC o índice de masa corporal: $\text{kg} / [\text{altura (m)}]^2$.
- Debemos procurar, regulando nuestra ingesta calórica con dietas equilibradas y nuestro gasto energético con ejercicio moderado, conservar nuestros valores de IMC en el intervalo 18-25, que se considera el normal y saludable y que debiera constituir el símbolo de la belleza corporal.
- La obesidad es, posiblemente, la enfermedad más recurrente y que necesita más constancia para ser controlada. Aunque los fracasos se repitan y haya que volver a comenzar una y otra vez, no se deben abandonar las medidas nutricionales y de actividad física. Y, si es necesario, se debe recurrir al apoyo psicológico en forma de controles externos, monitorización, reuniones, asesoramientos, etc.
- En los casos de patologías graves nutricionales como obesidad severa, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa o síndrome metabólico, la única opción válida es la de ponerse en manos de los profesionales mejor preparados.
- En nuestro contexto social no existen los milagros nutricionales ni de salud. Desconfíe y rechace la tremenda variedad de ofertas que ofrecen resultados espectaculares. Aparte del dinero tiene el riesgo de perder la salud e, incluso (no sería el primer caso) la vida.