

ENTREVISTA A GREGORIO VARELA, PRESIDENTE DE LA FEN

“La obesidad ya es un problema más del medio rural que de las grandes ciudades”

Uno de cada cuatro de los niños y niñas españoles tiene exceso de peso. Eso se desprende del último estudio sobre obesidad infantil (Programa Thao-Salud Infantil) presentado esta semana en Madrid y del que Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), es miembro del comité de expertos. SINC ha hablado con Varela, Catedrático de Nutrición y Bromatología por la Universidad San Pablo-CEU de Madrid, sobre el papel de la prevención y las iniciativas que se están llevando a cabo en el panorama español.

Verónica Fuentes

19/6/2009 14:45 CEST



[Gregorio Varela](#) durante un convenio sobre nutrición en junio. Foto: FEN.

¿En qué situación nos encontramos?

Sin duda podemos hablar de la pandemia del siglo XXI. Es la primera vez que la Organización Mundial de la Salud (OMS) marca una enfermedad no contagiosa como pandemia. La obesidad se ha definido como epidemia

porque se extiende casi como si fuera una infección.

¿Cuáles son los retos que afrontan los países occidentales?

Lo principal es concienciar a la población de que es un problema que va mucho más allá de lo estético. Es una cuestión de salud muy grave. Desgraciadamente ya tenemos suficientes evidencias de que el incremento de sobrepeso y obesidad se manifiesta en un incremento de ciertas patologías asociadas a la obesidad, como la diabetes. En un mundo en el que, salvo pequeñas excepciones, existe una gran variedad de alimentos, deberíamos tener la capacidad de elegir adecuadamente aquellos que constituyen nuestra dieta.

El papel de la prevención...

La prevención es fundamental, ya que de momento no existe ningún medicamento capaz de curar la obesidad. Hasta hace muy poco se concedía más importancia a la alimentación, pero ahora sabemos que la falta de ejercicio es igual de importante. El problema es que la prevención tiene que ver con ciertos factores que complican mucho más la situación: la dieta, la falta de actividad física, los estilos de vida, el número de horas de sueño, la farmacología asociada a la depresión o a la ansiedad,...

¿Y qué otras iniciativas se plantean?

Desde hace tres años, la estrategia NAOS (programada por la OMS) incita a los países miembros a que pongan en marcha acciones para paliar las cifras de obesidad. España ha sido uno de los países pioneros, y existen programas como el PERSEO, de intervención en colegios, o el programa Thao-Salud Infantil, enfocado a los municipios. Además, casi todas las comunidades autónomas poseen sus propios programas. Todo esto supone una fuerte inversión económica. Queremos resultados inmediatos, pero debemos tener paciencia.

¿Y en Europa?

Casi todos los países europeos han desarrollado estrategias. En los países del Norte han tenido más éxito, donde los modelos de salud pública están

mucho más desarrollados. Además también es una cuestión de la propia ciudadanía. Mientras que la gente de los países del Sur son más rebeldes, en países como Suecia o Finlandia la gente sigue, en general, las directrices indicadas.

¿Existen diferencias entre los datos en el ámbito rural y el urbano?

Sí. La obesidad ya es un problema más del medio rural y semiurbano y menos de las grandes ciudades. Ahora en los pueblos hay más inactividad que en el medio urbano, donde hay una mayor concienciación por el ejercicio físico. En muy poco tiempo ha habido un cambio muy rápido, antes era al revés. Al medio rural ha llegado más tarde el incremento en la calidad de vida y todavía no se ha alcanzado la capacidad de saturación de las cifras de obesidad y sobrepeso.

La importancia de la industria alimentaria en la incidencia de obesidad.

¿Hay alguna regulación al respecto?

Sí. Una de las fortalezas de la estrategia NAOS es que intenta poner de acuerdo a los diferentes agentes del problema. Dos de los resultados más impactantes de la estrategia NAOS con la industria alimentaria han sido la reducción del contenido de ácidos grasos *trans*, que aumentan el riesgo cardiovascular, y la disminución del contenido de sal. Muchas veces se eche la culpa del incremento del exceso de peso a la gran industria alimentaria, y es ella la que siempre suelen ir de la mano de este tipo de estrategias. Son las industrias de mediano o pequeño tamaño las que se quedan a mitad de camino.

¿Pero la elección siempre la tiene el ciudadano?

No siempre es fácil. Uno de los principios en nutrición para alimentarse correctamente es la variedad. Ahora la variedad de alimentos (tenemos más de 28000 productos en las grandes superficies) no asegura una buena elección de la dieta. Al ciudadano hay que darle información e información para que pueda calibrar su elección en cada momento, pero ahora mismo eso es muy difícil. Uno de los grandes objetivos que tenemos desde la FEN es que el ciudadano siempre tenga en su mano los puntos fuertes y débiles de los alimentos para que pueda elegir con conocimiento.

La previsión para España....

Estamos en un momento de transición y confusión, aunque creo que en el futuro va a haber una mayor concienciación en la importancia de una alimentación saludable. Ahora, cuando elegimos los alimentos, la primera cosa en lo que nos fijamos es la relación tamaño, precio y duración de los alimentos. El objetivo sería primero estabilizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y luego disminuirla.

¿Entonces en los próximos cinco años no se esperan mejores datos?

Ojala pudiéramos dar una cifra en ese sentido. De momento, yo no soy capaz...

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

NIÑOS | NUTRICIÓN | OBESIDAD | SOBREPESO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)