

EN BREVE

Los pequeños expertos en Castilla y León

FUNDACIÓN VILLALAR

EL NORTE. Varios de los niños galardonados con los Premios Día de Castilla y León en Clase 2012 visitaron ayer el hemicycle de las Cortes de Castilla y León acompañados de políticos y profesores. Lo hicieron en un acto organizado por la Fundación Villalar y la Consejería de Educación, informa Ical.



Varios pequeños, en las Cortes. :: R. CACHO-ICAL

Rubalcaba, Borrel y Soares, en Salamanca

RETOS EUROPEOS

F. GÓMEZ. Qué le pasa a Europa y sobre todo si es posible una solución. Ese es el ambicioso plan de debate del X Encuentro Salamanca de la Fundación Sistema que del 28 al 30 de junio reunirá en la capital a representantes políticos y expertos económicos en busca de una solución para la UE desde el binomio «democracia y bienestar social». El programa incluye la presencia de

Cándido Méndez e Ignacio Fernández Toxo; la portavoz socialista en el congreso, Soraya Rodríguez y el exministro de Trabajo, Valeriano Gómez. También se espera la visita del sociólogo Alain Touraine, del profesor de Economía Europea de la Universidad de Osnabrück, Klaus Busch, y del presidente del Instituto Universitario Europeo de Florencia, Josep Borrell. En la clausura estará el expresidente de Portugal, Mario Soares, del secretario general del PSOE, Alfredo Pérez Rubalcaba y del presidente de la Fundación Sistema, Alfonso Guerra.



La doctora Beatriz Torres Torres, durante su conferencia sobre alimentación y tabaco en Caja España-Caja Duero. :: GABRIEL VILLAMIL

El fumador se alimenta peor que los que ya han abandonado el tabaco

Los estudios demuestran que la nutrición mejora al dejar el hábito

La endocrinóloga Beatriz Torres interviene en el Ciclo de Nutrición de El Norte y El Árbol

EL NORTE

VALLADOLID. «No hay ningún alimento que ayude a dejar de fumar, hay que dejarlo porque es altamente nocivo». Con este punto de partida, la especialista en Endocrinología del Clínico de Valladolid, Beatriz Torres Torres, analizó ayer la posible relación entre los hábitos alimentarios y el tabaco y repasó algunos consejos.

Fue la segunda de seis conferencias del Ciclo sobre Nutrición que organizan los supermercados El Árbol y El Norte de Castilla en el salón de actos de Caja España-Caja Duero de Valladolid y que presentó la periodista de este diario Ana Santiago. La doctora Torres insistió a los participantes que, aunque la alimentación no puede ayudar a dejar de fumar, lo que sí hay es una



Parte del público asistente. :: GABRIEL VILLAMIL

relación entre ciertos alimentos que incitan a encender el cigarrillo y otros que aportan mal sabor al tabaco y, por ello, invitan poco a fumar. Así, repasó esta especialista, que el café, las carnes rojas o el alcohol parecen impulsar el hábito porque potencian el sabor del cigarrillo; mientras el agua, los lácteos, la fruta o las verduras no acompañan bien al tabaco y empeoran su gusto.

Destacó asimismo la doctora Torres diversos estudios que establecen que los exfumadores se alimentan mucho mejor que los que aún mantienen la adicción y que, incluso, los que no han fumado nunca. Esta endocrinóloga, miembro investigador del Instituto de Endocrinología y Nutrición de Valladolid, explicó que de forma general la persona con adicción al tabaco hace una baja ingesta de frutas y vegetales, con escasez, por lo tanto, de vitaminas C, E y carotenos, de antioxidantes en definitiva, y con poca fibra. A su mesa, llevan en cambio mucha carne roja, margarinas y mantequillas, grasa saturada en definitiva y suelen ingerir más alcohol.

Por contra, los exfumadores aumentan el consumo de fruta, verduras y hortalizas, sustituyen buena parte de la carne roja por el pollo y, entre sus hábitos alimenticios, está con frecuencia el pescado, incluso más que en personas que nunca han fumado.

Especialmente recomendables resulta por lo tanto los zumos, frutas y hortalizas y, en particular, el tomate y la sandía, la dieta mediterránea en definitiva. Junto a ello, el ejercicio físico.

Peso

Reconoció esta especialista que, efectivamente, la deshabituación tabáquica suele provocar una ganancia de peso de tres a cinco kilos con un incremento del gasto basal energético de 200 kilocalorías al día. Al mantener los mismos hábitos se engorda y, además, el cigarrillo provoca un descenso del apetito y el dejarlo suele ir acompañado de ansiedad, todo ello son dificultades en cuanto a la ganancia de peso que puede llegar a los ocho kilos. Además, al dejarlo se aprecian mejor los sabores, se disfruta más de la comida.

Pero, en ningún caso, «es razón para no dejar de fumar, son mucho más importantes los beneficios de abandonar el tabaco aunque se pueda engordar algo. Lo que tal vez sea interesante es que quien piense en dejar de fumar valore con antelación su dependencia y acuda a unidades de deshabituación tabáquica y lo acompañe de hábitos saludables, además de evitar los alimentos que invitan a fumar», concluyó la doctora Torres.