



Eva Lamalfa, de Galletas Gullón; el ponente Daniel de Luis, y José Carlos Peña, de DKV Seguros Médicos, antes de la conferencia. :: RICARDO OTAZO

## Solo el 7% de los españoles está preocupado por los riesgos alimentarios

El especialista en nutrición y endocrino Daniel de Luis participó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla

:: A. S.

**VALLADOLID.** Las enfermedades del sistema circulatorio suponen la primera causa de mortalidad proporcional en España, el 33%, seguida del cáncer, del 27%. Y, además, los problemas cardiovasculares están claramente relacionados con factores de riesgo como las alteraciones del colesterol y el consumo de tabaco, que son los más dañinos y justifican las tres terceras partes del riesgo. Además, en menor medida, pero también importantes hasta suponer un global del 90%, hay otros siete factores como los psicosociales, la obesidad abdominal, diabetes, hipertensión, el consumo de alcohol y el bajo consumo de vegetales y frutas y la vida sedentaria.

El especialista en Endocrinología y Nutrición y jefe de servicio de esta especialidad en el Hospital Clínico de Valladolid, el doctor Daniel de Luis, repasó ayer en las jornadas de las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla los puntos débiles en los cuidados diarios de la salud, los efectos de las grasas en la dieta, las fuentes de omega-3 o las ventajas de algu-

nas formas de cocinar los alimentos –parrilla, hervido o vapor–, la importancia del empleo de aceite de oliva y su incidencia favorable no solo frente al colesterol sino también frente al cáncer de mama como demuestra el reciente estudio español Predimed y, en definitiva, la mejor forma de establecer un menú diario que beneficie la salud.

Fue un encuentro que se celebró, una vez más, el salón de actos de Caja España-Caja Duero con el pa-

trocinio de DKV Seguros Médicos, la fábrica de galletas Gullón y la Junta de Castilla y León.

Este experto, director del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica de la Facultad de Medicina de Valladolid, repasó los datos del Eurobarómetro que revelan que sólo el 7% de los españoles están preocupados por los riesgos alimentarios. Recordó así que los ácidos grasos saturados como el aceite de coco o de palma, el cacao,

la grasa animal y los lácteos y sus derivados no son nada buenos; o cómo los monoinsaturados –aceite de oliva, frutos secos o aguacate– entran en la calificación de ‘buenos’ para la salud como los polinsaturadas que llegan del consumo de las verduras, el pescado azul y aceites de girasol, maíz o soja. Aclaró, no obstante, que no todas las grasas insaturadas son buenas y en la ‘mala’ lista incluyó las patatas fritas de bolsa, la bollería industrial o los triángulos de maíz, palomitas y de los alimentos que no especifique que está hecho con aceite oleico.

El doctor De Luis repasó diversos estudios que demuestran los efectos positivos del consumo de pescado azul o de determinados suplementos y su relación con la reducción de la mortalidad por infarto. Asimismo recordó los trabajos del Instituto de Endocrinología que dirige con la División de Investigación de Gullón, entre otros participan-

«La dieta mediterránea, ejercicio y ocho vasos diarios de agua son la clave»

«Hay que huir de los alimentos con etiquetas que solo ponga aceite vegetal porque no será oleico»

tes, con galletas enriquecidas con omega-3 o con inulina.

Finalmente, De Luis repasó la composición de una dieta cardiosaludable que debería de aportar entre un 45% y un 60% de hidratos de carbono; entre el 15% y el 20% de proteínas de calidad; el 30% y el 35% de grasas fundamentalmente monoinsaturadas y colesterol y, entre el 20% y el 30%, de gramos diarios de fibra. Incidió asimismo este especialista en la nueva pirámide de la alimentación saludable que añade una copa de vino diaria –dos para los varones– y el aceite de oliva en su centro para mantener estilos de vida saludables. «Es necesario promocionar la dieta mediterránea, baja en sal además, para prevenir y tratar los factores de riesgo cardiovascular y el síndrome metabólico. La mediterránea tiene todos los componentes de una dieta cardiosaludable», insistió este profesor de la Universidad.

Y para ayudar en el control de la dieta y el peso presentó la aplicación de móvil, o a través de la web del instituto, para hacer un seguimiento de las calorías.



Daniel de Luis conversa con la moderadora Ana Santiago, de El Norte :: R. O.