

## ATS 11 224

Radio Nacional de España les está ofreciendo la programación cultural y educativa de la Universidad Nacional de Educación a Distancia hasta las 11 de la noche, hora peninsular. A partir de esa hora, si continúan en esta frecuencia, podrán sintonizar la programación habitual de Radio 1, Radio Nacional de España. Seguimos en el tiempo de radio de la UNED con Vida y Salud, la cita que tenemos cada jueves a esta hora con todos los interesados por la cultura y la educación sanitarias.

En Vida y Salud llevamos ya varios jueves consecutivos tratando sobre alimentación y nutrición dentro de una serie de programas que la profesora de la UNED, Socorro Calvo, bioquímica y especialista en estos temas, está llevando a cabo con la ayuda de diferentes entendidos en la materia. Hoy vamos a hablar de la alimentación en una etapa donde su impacto sobre la salud es muy importante. Nos referimos a la adolescencia.

El Ministerio de Sanidad y Consumo acaba de publicar un avance de los resultados de una investigación coordinada por la Organización Mundial de la Salud sobre la conducta de los escolares relacionadas con la salud. La investigación se ha llevado a cabo en diez países europeos y en Canadá y abarca numerosos aspectos sobre los estilos de vida y las opiniones de alumnos de sexto y octavo DGB, segundo DEBUP y segundo DFP. En cuanto a los hábitos alimentarios de los escolares españoles, la encuesta revela un alto consumo diario de leche y de fruta.

Por otro lado, el 67% come legumbres semanalmente y el 35% afirma que las verduras y las hortalizas forman parte de su dieta también cada semana. Como dato preocupante, hay que señalar el alto consumo de carne y de otros productos ricos en grasas de origen animal. El 62% de los alumnos creen, además, que el consumo diario de carne es bueno o muy bueno para la salud.

Es decir, ignoran las consecuencias negativas de una alta ingestión de grasas de origen animal. La valoración que hacen los alumnos de determinados productos no siempre se corresponde con su frecuencia de consumo. Por ejemplo, los dulces son los productos peor considerados y, sin embargo, son los terceros más consumidos a diario después de la leche y de la fruta.

Tampoco la importancia que dan a las verduras, a los zumos naturales y al pescado corresponde con la frecuencia con la que toman estos alimentos. Estos son algunos datos que nos pueden dar una idea muy resumida de cuáles son los hábitos en cuanto a alimentación se refiere de jóvenes entre los 11 y los 16 años y que nos sirven para introducirnos ya en el tema que nos ocupa esta noche. Las necesidades nutritivas de los adolescentes, las repercusiones de una alimentación inadecuada y los trastornos de alimentación más comunes entre los adolescentes serán, entre otros aspectos, sobre los que va a tratar a partir de estos momentos Socorro Calvo con la invitada que la acompaña hoy en Vida y Salud.

Buenas noches. Vamos a continuar hoy hablando sobre temas de alimentación. En esta ocasión hablaremos de alimentación y adolescencia.

Para ello, contamos en el estudio con la presencia de Beatriz Arguelles, que es médico. Buenas noches, Beatriz. Para empezar, vamos a intentar decir a nuestros oyentes si realmente esta etapa de la adolescencia es importante una buena alimentación.

Es decir, en definitiva, la relevancia de esa alimentación en la adolescencia. ¿Tiene importancia? Sí, tiene mucha importancia ya que, como todos sabéis, la adolescencia es una época de la vida en la que ocurre la moderación de los caracteres somáticos y psicológicos. Entonces, esta época que se inicia con la pubertad, que es fundamentalmente cuando ocurren todas estas transformaciones físicas, es muy importante que la nutrición sea adecuada ya que el desarrollo posterior de todos los órganos y del crecimiento va a depender de la nutrición adecuada.

Además, también ocurren, como sabéis todos, tres hechos muy importantes y es que, además del aumento de la masa corporal, ya que es el periodo de crecimiento rápido junto con la primera infancia, también va a ocurrir la transformación de los caracteres. Así tenemos... Si te parece, hablamos de cada uno de estos cuentos. Por ejemplo, de la masa corporal, el aumento de la masa corporal.

El aumento de la masa corporal es muy importante ya que, como he dicho inicialmente, vuelve a ocurrir un crecimiento muy rápido casi como en los dos primeros años de vida. Entonces, aquí los individuos adquieren el 25% de la talla total que van a tener, el 50% de la masa esquelética y el 50% del peso. De ahí, que si en esta etapa sufren deficiencias nutricionales, es bastante posible que en el futuro repercuta.

De la misma forma, si estos individuos en esta etapa son obesos, también tienen muchas posibilidades de ser obesos en el adulto. Eso por una parte. El segundo aspecto que me has preguntado, que es la modificación de la masa corporal, tiene dos vertientes importantes.

Por un lado, la diferenciación sexual y, por otro lado, otra cosa que se altera especialmente es la grasa. La grasa es distinta en los hombres y las mujeres en esta época. Hasta entonces, todos tenemos la imagen del niño regordete, que casi no existe diferencia entre el hombre y la mujer.

¿Qué ocurre en esta época? Pues que la mujer duplica su cantidad de grasa, mientras que el hombre no sólo no duplica la cantidad de grasa, sino que disminuye y la transforma en masa muscular. Entonces, esto parece aparentemente sólo una importancia estética, tiene una gran importancia a nivel nutricional, ya que este dimorfismo lo que va a hacer es que en situaciones de carencia energética, la mujer va a ser capaz de soportar el déficit por su masa grasa, mientras que el hombre lo va a sufrir más. Oye, y en esta etapa, ¿qué es tan importante? Bueno, las malas costumbres que muchas veces adquieren los adolescentes.

Es decir, en definitiva, ¿influyen los cambios de hábitos alimentarios en esta etapa? Uy, influye muchísimo, ya que, bueno, todos sabemos que llevamos un estilo de vida muy acelerado, con

horarios irregulares, y esta es la etapa en la que los adolescentes lo acusan de una forma más importante. Además, que lo hacen en parte también como una forma de rebeldía, una forma de manifestar que ya no son niños, es precisamente con los hábitos alimenticios, es cuando ya empiezan a no querer comer lo que deben, a irse con sus amigos y comer fuera. Esto tiene especialmente importancia por el tema de las comidas rápidas, las fast food que están tan de moda, las hamburguesas, las pizzas y todo esto.

¿Qué ocurre? Pues que estos alimentos no son para nada adecuados para una alimentación, porque tienen un alto contenido en proteínas, tienen normalmente muchos azúcares refinados, porque suelen tomar pues los pies, todos los dulces, los helados, y además tienen mucha riqueza en yodo y sodio, y esto no es para nada adecuado. Y en grasas también, ¿no? Bueno, y las grasas son muy ricas y muy pobres en fibras, o sea, bajo cualquier punto de vista, son insuficientes. Incluso también se sabe que las vitaminas y minerales no son adecuados, hasta tal punto que en bastantes cadenas americanas están empezando a ser muy rígidas, dado la extensión de este problema.

Ya, bueno, tomar un día una hamburguesa tampoco está mal. No como costumbre, no como costumbre. Mira, quería preguntarte, ¿podríamos hablar ahora de las necesidades nutritivas de la adolescencia? Hemos hablado en programas anteriores de cada uno de los nutrientes.

Entonces, a lo mejor nos puedes especificar, en esta etapa de la adolescencia, ¿cuáles serían los nutrientes adecuados, pues, de proteínas, de glúcidos, de grasas, pormenorizados, si puedes, por cada uno de ellos? Mira, referente pues un poco a lo que ya comenté antes, esta es una etapa en que las necesidades nutritivas aumentan muchísimo. Tanto, no solamente por el crecimiento, al que ya he hecho alusión antes, sino también porque es una época en la que hacen más deporte del normal. Incluso algunos también ya empiezan a tener actividades laborales suplementarias y tienen un gasto energético muy importante.

Entonces, las necesidades calóricas, en general, aumentan muchísimo. Bueno, imagino que ya habréis comentado en otros programas. Sí, la semana pasada hablamos de alimentación y deporte y hablamos de metabolismo energético.

Ah, pues entonces no repito. También, no solamente aumentan las necesidades calóricas, sino también las necesidades proteicas. Esto tiene una especial importancia, ya que si la dieta es muy deficiente en proteínas, puede existir una detención del crecimiento.

Eso está muy demostrado. Es muy importante que los niños en esta edad tomen de un gramo por kilo y día de proteínas. Y además, es muy importante que un tercio de estas proteínas sean de alto valor biológico, como son las obtenidas de la leche, la carne, los huevos y los pescados.

También quiero volver a reseñar que aunque la dieta sea muy adecuada en proteínas, que es por lo que muchas madres se quedan tranquilas, si no tienen suficientes calorías, estas proteínas no se van a invertir en crecimiento, sino que se invierten para quemar energía. Entonces, no hay que olvidar nunca las calorías y las proteínas para el crecimiento. Y llevar

asociados los dos.

Exactamente, unas y otras no hacemos nada. ¿En cuanto a las grasas? En cuanto a las grasas, bueno, pues como en cualquier época de la vida, pues nunca debes haber pasado un 30% y es muy importante que sea rica en monoinsaturados, ya que como todos sabéis, los saturados son los que luego van a producir más problemas a nivel de arteriosclerosis, cardiopatías, etc. También, nunca sobrepasar el colesterol de 300 miligramos al día.

Es muy importante tener esto muy presente desde que los niños son pequeños, porque sabemos que está aumentando mucho el colesterol desde edades muy tempranas. Con los pastelitos estos la aumentan bastante más, pero bueno. De todas formas, las grasas son necesarias porque dan saciedad, es una fuente importante de energía, llevan vitaminas liposolubles, o sea, que hay que seguirlas dando, pero intentad que sean lo más adecuadas posible, sobre todo de pescados y de vegetales.

¿Y hidratos de carbono o glúcidos? Los hidratos de carbono son muy importantes, componen el 50% de las calorías que hay que administrar y se deben administrar fundamentalmente en forma de fibra, porque esto regula el tránsito intestinal, hacen que no exista estreñimiento y se está demostrando que disminuye luego en la vida adulta la incidencia del cáncer de colon y de problemas arterioscleróticos también. Claro, que en definitiva un adolescente es un adulto jovencito que ya tiene que cuidar también la alimentación. Mira Beatriz, quería comentarte, de todas las minerales, ¿cuál resaltarías tú que tiene más importancia en la alimentación en el caso del adolescente? ¿El calcio, el hierro o señalarías algún otro? Bueno, los fundamentales, que está muy demostrado, es el calcio, el hierro y el zinc.

El hierro es muy importante porque hasta ahora el niño ha ido viviendo como de las reservas que tenía en el organismo. Al llegar a la adolescencia, ¿qué ocurre? Pues que por un lado al crecer más tiene más cantidad de sangre, por otro lado tiene más cantidad de músculo y tanto en la sangre como en el músculo existe la hemoglobina y la mioglobina que necesitan hierro. Por otro lado, las niñas empiezan ya con las menstruaciones y tienen una gran pérdida de hierro.

Entonces está muy demostrada la anemia del adolescente, entonces hay que tener cuidado con que la dieta sea adecuada y en caso de que no sea adecuada suministrar hierro. El calcio también es muy importante porque se utiliza para la mineralización ósea, que empieza a ser muy importante en esta época hasta la tercera década. Entonces también hay que estar seguros de que está tomando bastante calcio.

¿Y el zinc? El zinc se está viendo que es fundamental en el crecimiento porque es uno de los minerales que si no existe, no se aporta con la dieta, existe una detención total del crecimiento hasta tal grado que hay una patología descrita en los déficits totales de zinc que se acompaña de talla baja, hipogonadismo y alteraciones del gusto. Entonces es importante que este mineral esté. Beatriz, por tu experiencia profesional, ¿cuáles señalarías tú como los problemas nutricionales más importantes en esta etapa? Tal vez la obesidad o hay algún otro.

Sí, aparte de los problemas por exceso en el que incluiríamos la obesidad, también están los problemas por defecto. Con respecto a la obesidad, ¿quieres que te comente un poquito? Sí, sí, tenemos algún tiempo, no mucho, pero algo sí. Mira, la obesidad es el trastorno nutricional más frecuente de esta época.

Hasta el 20% de los adolescentes sufren de este problema y además no sólo este es el problema en el momento, sino que como ya he comentado un poco antes, el 80% de estos niños en el futuro serán obesos. Entonces es muy importante concienciar tanto a los niños como a las madres de la importancia de este problema. La obesidad en esta época en muy bajo porcentaje se debe a patología orgánica.

Claro, más bien se debe a exceso de alimentación. Exactamente. En el gran porcentaje es una obesidad exógena, fundamentalmente porque toman dietas hipercalóricas.

Pocas veces es porque hagan poco ejercicio, porque normalmente en esta época son bastante vitales y rarísimas veces es por una predisposición genética que parece que tienen más tendencia a conservar la grasa, pero este último apartado es el menos importante. Además que la importancia de la obesidad en esta época ya no sólo es sobre la salud, sino que tiene una gran repercusión psicológica, porque qué ocurre cuando el niño está obeso, es rechazado por sus compañeros. Eso es.

Además para sí mismo pues crea sentimientos de rechazo, de aislamiento, de depresión y qué hace, comer más. Entonces así se va perpetuando la obesidad, incluso aumenta y llega a tener verdaderos problemas. Oye, ¿y los problemas nutricionales que comentabas por defecto? Pues son fundamentalmente en esta época, pues no podemos dejar de lado la anorexia nerviosa.

La anorexia nerviosa es una enfermedad que se da frecuentemente en las adolescentes de esta edad, ya que la mayoría son mujeres, eso es, y hay que sospecharlo cuando veamos la típica niña que se ve gorda estando delgada, porque se caracteriza porque tienen un trastorno de su imagen corporal. Ellos están convencidas de que están gordas. Aparte de esto, ¿qué ocurre? Pues que al no comer pierden las menstruaciones, pierden el crecimiento y por supuesto pierden mucho peso.

Es muy importante detectar este problema inicialmente, ya que es un problema bastante grave que puede traer graves consecuencias. Más bien psicológico. Exactamente.

Sí, perdona. Quería decir que tampoco quiero asustar a la gente, porque hay un cuadro muy parecido que es el temor a la obesidad, pero que se diferencia fundamentalmente de la anorexia nerviosa en las que ellas no pierden la imagen corporal de sí mismas, son conscientes del estado en el que están. Simplemente tienen un temor a engordar porque ya han empezado con la edad en la que toman conciencia de su cuerpo.

Pues te agradecemos muchísimo que hayas estado hoy con nosotros hablándonos del tema alimentación de adolescencia y hasta cualquier otra ocasión. Muchas gracias Beatriz. Muchas

gracias a vosotros.

Hasta luego. Con la doctora Beatriz Arguelles y con Socorro Calvo, profesora de la UNED y especialista también en alimentación y nutrición, llegamos al final de Vida y Salud. Socorro Calvo vendrá la semana que viene acompañada de un geriatra, el doctor Braulio del Palacio López, para aclararnos algunas cuestiones referentes a la alimentación en los ancianos.

Será como siempre en Vida y Salud, a partir de las nueve de la noche, aquí en Radio 1, frecuencia modulada de Radio Nacional de España y dentro del tiempo educativo y cultural de la UNED. Por nuestra parte nada más. Solo nos queda ya dar paso, como todos los jueves a esta hora, a nuestro próximo espacio.

Revista de Ciencias de la Educación.