

... Hola, buenas noches. Como todos los martes, tenemos ahora una nueva cita con la salud en la programación de la UNED. Vida y Salud es un espacio de información y formación sanitarias que dirige el curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios, en el que participan los profesores de este curso y otros especialistas que colaboran como invitados. Vamos a iniciar hoy una serie de programas dedicada a la nutrición. La influencia de la alimentación en la salud, las funciones de los distintos alimentos en el organismo...

qué debemos comer para estar sanos, qué modas alimentarias habría que evitar y otros aspectos sobre higiene y manipulación de alimentos serán a partir de hoy objeto de nuestra atención en vida y salud. Coordina este ciclo de programas la profesora de Bioquímica en el curso de nivelación de ATS desde la UNED, Socorro Calvo, colaboradora habitual de nuestros programas. Socorro Calvo La alimentación de los pueblos ha sido una constante preocupación a lo largo de la historia por ser uno de los muchos factores que influyen en una buena salud.

Pensemos que la salud mundial está seriamente amenazada por la incidencia negativa de algunos factores de tipo climático, medioambiental o higiénicos. Parece lógico pensar que existe una relación directa entre alimentación errónea y probabilidad mayor de enfermedades. Es necesario, por lo tanto, una educación de los hábitos alimentarios y una información en temas de alimentación y nutrición. De esta forma pensamos que se cubrirá un importante campo de la educación sanitaria de un país. En España es preciso destacar la aportación realizada por Consuelo López Nondedeu, responsable del programa Edalnu, nacido en virtud de un convenio entre el Gobierno español y los organismos FAO y UNICEF. Sus objetivos se centraron en mejorar el nivel nutricional de las familias españolas, prestando especial atención a los grupos vulnerables, insistiendo sobre todo en la formación de buenos hábitos alimentarios, sobre todo en la población infantil. Por ser este, como veremos más tarde. Gracias.

mayor facilidad a una influencia negativa de esa alimentación, de esa inadecuada alimentación. Pues bien, para hablar de estos y otros muchos temas, tenemos con nosotros a Consuelo López Nondedeu, especialista en alimentación y nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo. Buenas noches, Consuelo, y bienvenida al programa. Buenas noches. Si te parece, vamos a tratar a lo largo de cuatro semanas temas relacionados con la alimentación y nutrición. Entonces, para empezar, ¿podríamos hacer esa asociación de la que yo he hablado al principio? ¿Una alimentación correcta es garantía de una buena salud? Una alimentación correcta nos garantiza la salud en la medida en que interviene de una forma muy directa sobre el estado nutritivo de la población. Y yo creo que hoy en día nadie ya tiene ninguna duda respecto a que salud y enfermedad se dan la mano. Gracias.

Es decir, cuando una persona está mal alimentada la enfermedad con mucha facilidad aparece y sin embargo cuando está bien alimentada puede ser protegida de esa enfermedad. Nosotros podemos separar claramente el concepto salud apoyándose en una buena nutrición y el concepto enfermedad que está mediatizado por una inadecuada alimentación. ¿Qué aspectos físicos consideras tú que el ser humano pueden influir en la alimentación o la nutrición? Que luego veremos si hay diferencias entre los dos. Pues efectivamente en el ser humano hay toda clase de aspectos que son influidos por la nutrición y los más evidentes para la gente son los aspectos físicos. La gente piensa si estoy bien alimentado probablemente creceré más, que es un aspecto clarísimo que se determina. También se tiene mejor capacidad de trabajo porque el organismo es como una especie de

máquina que cuando funciona bien porque el combustible es correcto, pues teóricamente puede obtenerse un mejor rendimiento. Ya hemos hecho una alusión a la enfermedad directamente relacionada con la buena o mala nutrición. Y desde luego...

Desde luego, en el aspecto psicosocial, también la alimentación tiene una influencia porque hay ciertas modificaciones de comportamiento en relación con una apatía, fruto de una dieta inadecuada. No toda la gente que recibe una alimentación incorrecta necesariamente es apática, pero desde luego sí uno siente una necesidad de comer cuando está decaído y el tono vital se mejora con ello. Es decir, que la alimentación tiene facetas múltiples del ser humano, de las cuales unas son de tipo físico, el crecimiento, la defensa contra las enfermedades, el desarrollo normal del organismo y desde luego otras son de tipo psicosocial, esa capacidad vital para resolver problemas y para estar en un tono enérgico en la vida. Sobre todo influirá en los grupos que habíamos mencionado antes más vulnerables, como pueden ser ancianos y niños. Efectivamente, en la medida en que un individuo está en una situación en la que necesita de los alimentos para crecer, como puede ser el caso de los niños. O de los alimentos para la salud. Y los alimentos especialmente para reparar, en el caso de los ancianos, y reparar especialmente porque el adulto también necesita reparar sus alimentos, sus necesidades.

capacidades nutritivas a través de los alimentos. Pero lo que no cabe duda es que en el anciano el desgaste es mucho mayor, la absorción está más limitada por la edad y en consecuencia su dieta debe ser más cuidada. Siempre hay grupos vulnerables, unos son los niños, los ancianos es el otro extremo de la gráfica y en el medio nos encontramos con las mujeres embarazadas y lactantes o aquellas personas que se sitúan en una posición de estrés. Por ejemplo, los propios estudiantes cuando llegan los periodos de exámenes sin tener una necesidad clara de elementos energéticos, esto podríamos comentarlo más adelante, lo que es evidente es que su propia situación, el esfuerzo personal continuado y en un tono de gran exigencia les está limitando si no hacen una dieta equilibrada. Necesitan un aporte. Necesitan un aporte, especialmente de alimentos con carácter muy cualitativo, aporte de vitamínico, aporte de sales minerales, aporte de una dieta en síntesis muy bien combinada en productos diferentes. Antes al hacer yo la introducción hablaba de la incidencia negativa de algunos...

factores en la salud asociada a la aparición de determinadas enfermedades de tipo cardiovascular, gastrointestinal, respiratorio. ¿Nos podrías hablar un poco de estas patologías que aparecen en los grupos humanos como consecuencia o tal vez relacionadas, no quiero ser tajante, tal vez relacionadas con hábitos dietéticos de las poblaciones? Sí, hoy en día está absolutamente estudiado por los grupos de epidemiólogos que los grupos de gente en los diferentes países del mundo están clasificados en cuanto a sus patologías por el tipo de dieta que consumen. Entonces encontramos que los países del mundo teóricamente desarrollados, entre comillas, entre los que nos encontramos nosotros, que tenemos una gran abundancia de alimentos y que no deberíamos presentar carencias porque los alimentos están disponibles, pagamos un precio muy alto a esa economía de la abundancia. Entonces por exceso, por hacer hábitos, por hacer consumos amparados en hábitos incorrectos, presentamos una determinada patología de las cuales pueden ser un ejemplo, pues efectivamente las enfermedades cardiovasculares a las que has aludido. Gracias.

El cáncer de origen alimentario en relación con la acidez dietética, múltiples subcarencias vitamínicas en relación con consumos de alimentos excesivamente refinados. La obesidad es otro de los problemas de la alimentación de la abundancia, la caries dental. Y probablemente muchos otros que irán descubriéndose a la par que las investigaciones del mundo de la nutrición avancen en la línea de las deficiencias de minerales o de vitaminas o de concretas situaciones puntuales que tengan que ver con alguna patología que hoy se desconecte. En muchos casos no se manifiesta. No se manifiesta, efectivamente. Son carencias de sus clínicas que no... Es un organismo humano que tiene algo en lo que no está a pleno rendimiento, que la persona no se siente bien y que puede haber un factor dietético en el sustrato de sentirse mal. Sí, sobre todo yo pienso que también el hecho del sedentarismo y el cambio de vida. Los estilos de vida en los que estamos inmersos, en los que el sedentarismo efectivamente a pesar de los cantos que se hacen a la educación física y al deporte es un cambio de vida. Después hay un grupo de población muy amplio.

que practica el deporte del sillón y desde luego esto les conduce inevitablemente a la obesidad. Y por el contrario, pues encontramos los países del tercer mundo, de ese mundo que tiene medios sin desarrollar y cuyas dietas presentan patologías distintas. Pues hay anemias muy agudas. Las anemias carobénicas también se dan en el mundo de la abundancia, pero no por falta de alimentos, sino por falta de hábito de consumo de alimentos, de determinados alimentos. Y en los otros países tenemos detención del crecimiento, las grandes enfermedades que siempre se han visto en las revistas de unicef, por ejemplo, las desnutriciones proteicocalóricas, etc. Muchas veces hasta en los hospitales, creo recordar que también... Por supuesto, también en las instituciones hospitalarias. Consuelo, ¿tú crees que influye la alimentación en la inteligencia del sujeto? Pues fíjate, este es un debate coral que además nos entusiasma a todos, porque claro, el fracaso escolar, si pudiese resolverse con una alimentación mejor, yo creo que todos los padres harían un curso especial para resolver, el factor inteligente de su sistema.

y el nivel educativo que pueden alcanzar en una escuela. La verdad es que en este curso académico los ingleses han aireado el tema de las vitaminas en relación con la mejora del nivel intelectual de los chicos y por lo tanto la mejora del nivel académico. Pero no se ha podido probar y es que la inteligencia y la manifestación de la misma es un complejo sistema en el que no solamente interviene el desayuno de la mañana y la comida del mediodía. Ahora, lo que no cabe ninguna duda es que cuando un organismo está bien alimentado, todas sus potencias físicas están en mejores condiciones de recibir un mensaje que el docente da en un aula y por lo tanto el aprendizaje puede producirse mejor. La respuesta no es tajante. ¿Serán más listos nuestros hijos porque coman mejor? Tal vez no serán más listos, pero estarán en condiciones de serlo y eso ya es mucho. Sí, estoy de acuerdo contigo. Las personas que vivimos en las ciudades estamos sometidas permanentemente a estrés. Mi pregunta iría un poco, ¿tú crees que en suyo la alimentación en las conductas agresivas de algunos individuos...

Esto es muy interesante porque ha habido estudios en Estados Unidos, especialmente en la zona de Los Ángeles, en relación con delincuentes jóvenes y sus hábitos alimentarios. Y se han propuesto hasta de minutas para establecimientos penitenciarios que garantizaban una cierta tranquilidad en la población reclusa. Bueno, pues vuelve otra vez la teoría de la nutrición a plantearse el tema de si pero es que hay determinados nutrientes que provocan

conductas agresivas. Por ejemplo, los famosos alimentos basura, entre comillas, que vienen referidos a los hot dogs, a las hamburguesas, a los refrescos a base de los clásicos, los que toman los chavales, alimentos excesivamente azucarados, etc., han sido los estigmatizados por este comentario. Pero hasta lo que sabemos en el momento actual no parece que haya alimentos tranquilizadores. Y bien si nos remontamos a teorías de los nutrólogos de hace unos años nos dirán sistemáticamente que los pueblos vegetarianos son pacíficos y los pueblos carnívoros son agresivos. Bueno, pues esto con carácter general no parece lógico tampoco mantenerlo.

debate en una serie de premisas a las que todavía no tiene respuesta y donde el mundo de la antropología social le exige ciertas respuestas porque hay que encontrar formas de resolver los problemas, naturalmente. Y el hecho de que un chaval se alimente exclusivamente de hamburguesas y refrescos le convierte en un chico molesto, agresivo, socialmente agresivo, pues sería estupendo poderle transformar su dieta en algo que se llamase un potaje de garbanzos y un pescado azul, que además sería una dieta mediterránea y maravillosa. Pero parece que por el momento esto no está claro. Lo ideal en cualquier caso es que el equilibrio psicosomático del organismo parece que se consigue mejor cuando la dieta ciertamente tiene los componentes que debe tener y que cualquier exceso que se haga en un tipo de nutriente o en otro, o la incorporación abusiva de bebidas alcohólicas, etc., puede dar conductas no deseables que siempre se enmarcan en un ámbito socioeconómico que no podemos olvidar y que no necesariamente tiene que ver con la nutrición. Consuelo, seguiremos hablando de estos temas a lo largo de las tres semanas. Gracias.

Hemos simplemente tomado unos puntos del tema de alimentación y nutrición y si te parece que emplazamos para la semana que viene para seguir hablando de estos temas. Muchas gracias y buenas noches. Buenas noches, gracias. Gracias, gracias. Gracias.

La alimentación influye claramente en el crecimiento del sujeto, en su estado general de salud, protegiéndole contra determinadas enfermedades. Influye también en su capacidad de trabajo y en su rendimiento profesional. Los pueblos desnutridos tienen limitados su desarrollo personal y social. Los habitantes de los países del mundo desarrollado sufren enfermedades típicas de una economía de la abundancia. Obesidad, cánceres de origen alimentario, enfermedades cardiovasculares, caries, diabetes, abitaminosis, larvadas, etc. La dieta que consume un individuo tiene una clara repercusión en sus aspectos físicos y psíquicos, pero la complejidad del ser humano y la diversidad de las causas que intervienen impide determinar con exactitud la responsabilidad de la dieta consumida. Y por último, las investigaciones en el campo de la medición y la dieta de la salud continúan.

es visible que los avances en este campo clarifiquen en un futuro próximo muchos conceptos que son el objeto de debate. Continuaremos hablando de todos estos temas relativos a la nutrición el martes que viene. Contaremos de nuevo con nuestra experta en nutrición, con Celo López Nández de U, y con Socorro Calvo para saber algo más sobre sustancias nutritivas y alimentos y sobre qué elementos deben formar parte de una buena dieta. Esperamos entonces a todos los interesados por mejorar los hábitos alimentarios el martes que viene a las 9 y media de la noche en Vida y Salud. Y continuamos en la programación de la UNED con otros temas. Volvemos dentro de unos momentos.