

ATS 11 192

Hola, buenas noches. Esta es la cita que tenemos los jueves en la UNED con todos los interesados por la salud. Profesores del curso de nivelación de ATS desde la UNED y otros profesionales de la salud son quienes hacen posible este espacio de cultura y educación sanitaria que se centra desde el jueves pasado en cuestiones de interés general sobre alimentación.

Hoy vamos a reflexionar sobre nuestro comportamiento alimentario, cómo adquirimos nuestras costumbres alimentarias, cómo influye lo aprendido en la familia, cómo inciden otros factores sociales o externos o incluso las propias convicciones en nuestra forma de comer. Hablaremos también de las modas en alimentación, de algunas maldades y bondades de la publicidad y de política nutricional. Así que vamos a empezar ya dando paso a Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED y encargada de esta serie de programas que os estamos ofreciendo sobre alimentación y salud.

La semana pasada comenzamos una serie dedicada a hablar de temas de alimentación. Hoy vamos a continuar haciéndolo pero tratando unos temas que nos parecen interesantes que son los hábitos alimentarios, sobre todo insistiremos en la población española. Para hablar de estos temas hoy contamos con la colaboración de Consuelo López Nondedeu, que es especialista en educación nutricional del Instituto de Salud Carlos III, dependiente del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Buenas noches, Consuelo. Buenas noches. Bueno, Consuelo es una persona muy experta en materia de alimentación y nutrición y realmente tengo que decir públicamente que es un placer tenerte esta noche con nosotros.

Para empezar podemos, tal vez a nuestros oyentes les interesaría saber dónde se pueden formar esos hábitos alimentarios. Pues sí, es una pregunta muy directa y pienso que la gente se lo plantea porque una cosa es que se tenga la costumbre de comer determinado tipo de productos y otra es pensar dónde se adquirió la costumbre de comerlos. Los ha sido la madre la responsable de la formación de estos hábitos y digo la madre porque por los papeles familiares que se han representado en el país, la madre ha sido la que ha cocinado, decidido, comprado, distribuido los productos alimenticios en la casa y la que ha fijado hasta las pautas de conducta de sus hijos y las ha fijado de acuerdo con sus propias pautas de conducta.

O sea que sin lugar a duda las primeras costumbres alimentarias se adquieren en la casa y en el contacto con el medio familiar. Posteriormente los hábitos no permanecen intocables, se van remodelando. Se van modificando.

Efectivamente y en este momento hay muchos hábitos que son fruto de la restauración colectiva, de los comedores escolares, de las guarderías infantiles, del contacto con los chicos en los grupos, en los institutos, en los lugares de trabajo, etc. O sea que se van modificando a

lo largo de la vida, no permanecen intocables pero siempre las pautas adquiridas a nivel familiar son un condicionante muy fuerte. Sin embargo a veces el tipo de nivel de vida que llevamos que es muy estresada nos impide comer en casa y eso también ayuda a modificar esos hábitos.

Efectivamente y eso es tan importante que para las personas que tienen hábitos alimentarios muy arraigados porque han formado parte de una familia muy cohesionada, muy fuerte, pues es un verdadero trauma. O sea hay gente que renuncia con mucha facilidad a sus propios hábitos de origen pero hay otras personas que lo hacen con dolor porque recuerdan siempre la comida de su madre, la comida de su abuela, cuando comíamos en casa todos juntos y esto es un trauma que tiene efectos sanitarios claros sobre la salud mental porque la alimentación que siempre puede tener un matiz y que se puede contemplar simplemente como un hecho fisiológico está tan rodeada de aspectos de tipo psicosocial que cada vez más los nutricionistas se amparan en la necesidad de conseguir que el acto sociológico de la comida provoque una salud mental en el sujeto. No basta con reparar las fuerzas desde un punto de vista fisiológico, hay que repararlas también desde un punto de vista psicosocial y eso supone tener unas ciertas raíces con los hábitos familiares propios, tener un entorno para comer que sea verdaderamente gratificante y reparador y sobre todo tener la sensación de que aquello que se hace es un acto placentero, fundamentalmente placentero.

Sí, con una presentación de los platos adecuada también. ¿Cómo se forman esos hábitos alimentarios? ¿Qué tipo de presiones pueden condicionar la aparición de esos hábitos? Bueno, aparte de los factores educativos que se dan en la familia que ya hemos comentado sobre la mente, estos hábitos se van modificando a lo largo de la vida por presiones externas a la familia y al sujeto y hasta a las propias convicciones personales. Hay gente que no come siempre lo que quiere, por supuesto, condicionada por la posibilidad de adquisición de alimentos desde un tipo de vista de mercado y desde un punto de vista económico, no tiene capacidad para comprar lo que le apetece comer.

Otras veces son corrientes publicitarias modas alimentarias que van presionando socialmente a los grupos. En esto son muy sensibles la gente joven y empieza a modificar sus hábitos de acuerdo con las corrientes de los grupos, porque se come, porque se hace, porque está de moda, porque si no lo hago estoy marginado y hace un nuevo hábito a base de estas corrientes. Y otras veces porque uno no tiene la capacidad de elección, cuando se come en la cafetería de un centro o en el comedor de obreros a uno le ponen una minuta o unas elecciones tan limitadas que queriendo comer verduras no puede o queriendo tomarse una fruta como temtem pie de media mañana pues tiene que reducirse a un bocadillo de chorizo o un café porque no hay fruta disponible.

En un país como el nuestro, el país de las frutas, a veces es difícil tomar un zumo. Entonces es un choque contra sus propios hábitos e incluso contra sus propias convicciones y creencias y en eso hay que insistir desde un ángulo de la política nutricional y sanitaria de un país porque si no estamos haciendo que las víctimas sean culpables de sus propios hábitos. Me explico, se

culpabiliza a la gente de comer mal y a veces la gente quiere comer mejor pero no puede sencillamente.

No tienes acceso a diario a alimentos naturales. Efectivamente, eso es lo que está pasando. Antes habías hecho mención a la publicidad y entonces sí que me gustaría que hicieras hincapié en qué representa la publicidad, qué representa la publicidad, me refiero a la hora de adquirir hábitos alimentarios.

Sobre todo parece ser que la población adolescente y en los niños es donde más incidencia puede tener. Pero me gustaría que hicieras hincapié en este punto. Pues mira, has tocado un punto fundamental.

Quizá en este momento hay feroces expresiones contra las maldades de la publicidad y yo me atrevería a decir que hay que colocar cada cosa en su justo medio. La publicidad no lo puede todo, pero sin embargo está orientando por el sistema de la oferta deliciosa en todos los medios masa de determinados productos de escaso valor nutritivo. Se nos sirve a domicilio a través de las pantallas de televisión y se nos ofrece siempre una publicidad de alimentos que no son necesarios, básicamente necesarios, sino alimentos de cobertura, de complemento, de alimentos jolgoriosos, divertidos, que se puede prescindir tranquilamente de ellos, pero que sin embargo son tan apetitosos que no siempre queremos prescindir.

La publicidad genérica de alimentos es poco frecuente. No se hacen anuncios sobre pan normal, se hacen anuncios sobre un pan elaborado en determinada forma. Tampoco se hace un anuncio sobre una fruta natural, sino una fruta transformada en zumo o en postre de fruta o en un flan relleno de frutas o similares.

En definitiva, la gente tiene oportunidad a través de la pantalla de televisión y de la prensa diaria, los anuncios múltiples, de conocer un tipo de producto transformado que no es básicamente necesario y esencial para su dieta. Como es agradable, como es cómodo, es rápido y es estimulante su consumo, pues puede ascribirse al consumo de ese tipo de alimento y entonces introducir un hábito que si es muy permanente puede acabar siendo negativo. Tiene algunas facetas positivas, por ejemplo, el consumo elevado de productos lácteos en el país está muy ligado a enormes campañas publicitarias alrededor de los productos lácteos en forma de leche o en forma de yogur o en forma de quesos o postres lácteos.

Eso es un aspecto positivo. Pero hay que contrarrestar un poco el tema de la publicidad y sobre todo no siempre creerse lo que se dice. Yo no sé si te has dado cuenta que últimamente hay mucha terminología nutricional en los anuncios publicitarios y que muchas personas creen a pies juntillas una serie de recomendaciones en relación con las dietas, sobre todo dietas para adelgazar que parece que es algo de lo que más se trata o productos vitamínicos que parece que les van a resolver toda clase de patologías y problemas y en esto sí que hay que ser un poco menos ingenuo, más cauto.

Pero incluso a nivel de información también dan datos erróneos muchas veces. Yo no me

atrevería a decir que son erróneos 100%, pero son datos tergiversados, datos que se plantean de una manera que sin ser equivocada 100% no dicen toda la verdad. Por ejemplo, eso es muy claro cuando comparan productos y cuando dicen que una carne tiene muchas más cantidades de calcio que un filete.

Obviamente la carne es pobre en calcio, entonces cómo va a tener calcio ni ser comparable con la leche. O que la carne no tiene vitamina C en la medida que lo tiene la naranja, naturalmente como que la carne es un producto que no tiene vitamina C y la naranja prácticamente es un choque de vitamina C. O sea, hacen comparaciones de productos que no son comparables o hacen consideraciones de carácter muy global, con lo cual sin decir errores de fondo, sí que dan una imagen equivocada del producto. Esto tal vez se podría solucionar con una información al consumidor, es decir, que la información nutricional que tuviera un consumidor normal de a pie fuera mejor, con lo cual podría distinguir si lo que le estaban diciendo era cierto o no, ¿no? Efectivamente hay, pero ahí hay una doble vertiente.

Por una parte un consumidor informado que conozca el tema puede chocarle que la información que le dan no coincide con la suya, por lo tanto puede ser crítico y decir, ¿pero qué me están diciendo sobre este producto? Eso no es cierto. Luego ya sería una persona alertada sobre una información equivocada. Pero por otra parte el consumidor a veces tiene una posición muy proclive a creerse lo que le dicen porque le apetece.

Por ejemplo, cuando se nos recomienda determinadas pautas de conducta dietética para adelgazar y perder muchos kilos en un tiempo récord, a uno le encanta pensar que eso es verdad y entonces con cierta facilidad lo prueba, al menos lo prueba. Si después fracasa, bueno, pues se queda como diciendo, bien, lo intenté, pero lo prueba. Hay como una especie de fantasía o de deseo oculto de querer que lo que se nos recomienda sea verdad.

De quererlo, ¿no? De quererlo. Mira, se habla mucho de la política nutricional como una forma de mejorar el nivel nutricional de las poblaciones. ¿Qué es exactamente esto? Bueno, pues la palabra política nutricional viene a reflejar el esfuerzo conjunto de todos aquellos sectores multisectoriales y profesionales de una población que tienen que ver con el acto alimentario, por ejemplo.

La comida llega a la mesa, pero antes ha sido producida, comercializada, llevada a un mercado, adquirida, transformada en una empresa, en una tecnología doméstica o industrial. En definitiva, si todos los sectores que componen los aspectos a tener en cuenta en el hecho alimentario no se ponen de acuerdo, es muy difícil llegar a una alimentación saludable, porque la industria tiene que estar tan mentalizada como que utilice el tipo de grasas más conveniente. Y la producción tiene que ser de aquellos productos que merezcan verdaderamente la pena, porque nutritivamente lo sean.

Y el consumidor debe estar informado, porque la comercialización lleva un etiquetado nutricional que le informe de lo que compra, y con claridad, y con una terminología que conozca. Y la educación debe estimular los hábitos de consumo e incluso dar pautas de

comportamiento para que la gente los adquiriera como una conducta normal. Esa es la política alimentaria, o sea, la coordinación de todos los sectores implicados en el hecho alimentario, desde la producción hasta el consumo, pasando por la educación, la sanidad, los medios de comunicación de masas, la publicación, etcétera.

En eso hemos mejorado bastante, me parece, en los últimos años. Oye, pues muchísimas gracias por estar hoy con nosotros. Yo sé que los temas de alimentación son muy largos y te emplazamos a que puedas colaborar con nosotros la próxima semana.

Nos estaría encantada y agradecida. Muchas gracias, Consuelo. Buenas noches.

Hasta aquí llegó el Tiempo de Vida y Salud. Con nosotros estuvieron Consuelo López Nondedeu, especialista en educación nutricional del Instituto de Salud Carlos III del Ministerio de Sanidad y Consumo, y Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED. Y como acabamos de escuchar, volverán a estar aquí en Vida y Salud el jueves que viene.

Entraremos entonces en más detalles sobre las características de las dietas predominantes en nuestro país, aspectos positivos y negativos, diferencias con las dietas de otros países e incluso diferencias entre las distintas comunidades autónomas españolas. De todo ello, trataremos en Vida y Salud el jueves próximo a las ocho y media de la noche. Y de salud continuamos hablando ahora en el Tiempo Educativo y Cultural de la UNED.

En este caso se trata de salud mental, de salud mental en los niños. Es en el espacio que comenzamos en estos momentos. Psicología hoy.