

La educación en nutrición desafía a las dietas milagro

> Borja G. Moya

Pierda cinco kilos en un mes. Y vuelva a recuperarlos al mes siguiente. Así funciona el esquema de las conocidas como “dietas milagro”, unas guías nutricionales de carácter temporal que basándose exclusivamente en criterios estéticos tratan de hacer que el paciente en cuestión pierda la mayor cantidad de peso posible en el menor tiempo. Después, la falta de constancia, de hábitos alimenticios y de actividad física, se encargará de devolver a la persona a su peso anterior y además a costa de su salud.

Ofrecer una alternativa a este modelo de dietas y contrarrestar la falta de formación en aspectos nutricionales es precisamente la función, entre otras, del Servicio de Nutrición y Dietética (SND) de la Universidad Miguel Hernández, dirigido por el Catedrático de Nutrición, Enrique Roche, cuyo grupo de trabajo está integrado en el Centro de Investigación Biomédica en Red. Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. El servicio cuenta con tres pilares básicos que sustentan su actividad: la docencia, la investigación y el servicio de nutrición deportiva, que se ofrece tanto a deportistas de élite y amateur, como a pacientes que necesitan controlar su peso.

Néstor Vicente-Salar:
“Queremos que el usuario adquiera pautas adecuadas y que las mantenga”

Néstor Vicente-Salar, dietista y nutricionista en el SND, explica: “Cuando se habla de dieta, lo primero que a uno le viene a la cabeza es que le vamos a limitar en sus hábitos y le vamos a condicionar, pero lo que realmente queremos es que aprenda las pautas adecuadas y que las pueda mantener a lo largo de su vida, que pueda comer de todo en el momento adecuado, pero sabiendo cómo hacerlo”. Para Vicente-Salar, la parte divulgativa y formativa resulta fundamental en este sentido y de ahí la apuesta por un lenguaje sencillo que la población pueda entender y por el uso de conceptos basados en la evidencia científica. “No como lo de las dietas milagro”, subraya.

De esta parte divulgativa se encarga precisamente Ana Belén Ropero, profesora de Nutrición en la UMH. La divulgación ha jugado un papel fundamental en la nueva etapa que se inició en el SND a principios de este año 2013, momento en que el servi-

cio tuvo capacidad para trabajar con un mayor volumen de personas. Se pasó así, desde su apertura en 2010, del trabajo prioritario con deportistas de élite y amateurs, a una apuesta clara por incorporar también la actividad física y una buena alimentación a la vida de cualquier persona interesada en su salud. Para ello, el trabajo multidisciplinar es esencial y supone una constante relación, tanto con los médicos que pueden diagnosticar algún tipo de patología y prescribir medicación, como con el Centro de Investigación del Deporte (CID). A juicio de Ropero, la actividad física y la nutrición van relacionadas hasta tal punto que no se entiende el funcionamiento de una de las facetas sin el correcto desarrollo de la otra.

Personalización de dietas

Uno de los principales rasgos que distinguen la actividad del SND de la de otras clínicas de nutrición y dietética es precisamente la personalización en el trabajo con el paciente, que incluye un estudio muy completo. Desde la bioquímica hasta hábitos de salud, pasando por la prescripción de actividad física de los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la UMH, o la antropometría (con el fin de estimar la composición corporal).



David Ferrer junto a miembros del Servicio de Nutrición y Dietética // Fotografía del Servicio de Nutrición y Dietética

Ana Belén Ropero: “Adaptamos la actividad física y la alimentación al modo de vida de las personas de una manera progresiva”

Para Ana Belén Ropero, se trata de que mediante la educación se genere tal autonomía en el paciente que éste pueda conocer cómo funciona su cuerpo y cómo trabajar con él y alimentarlo correctamente. “Se adapta la actividad física y la alimentación al modo de vida de las personas de manera progresiva, lo cual cuesta tiempo y esfuerzo. No hay hojas milagrosas”, asegura la docente.

De la dirección del servicio se encarga el Catedrático de Nutrición, Enrique Roche, principal responsable de la transferencia y los contratos externos del SND con empresas y entidades como Vitalgrana, o como el club de atletismo de Crevillente. Con este último y con la organización del evento se cerró un acuerdo para que, en la pasada San Silvestre Crevillentina, se colocara en las bolsas del corredor un test para saber cómo se prepararon la carrera en términos nutricionales y ofrecerles la posibilidad de contrastar ese test en la web para corregir errores y ver en qué estado se encontraban para preparar la prueba. Para Roche, los principales objetivos de cara al futuro son seguir creciendo y convertirse en un referente de cómo hay que hacer las cosas en el campo de la nutrición deportiva, además de mantener el pilar fundamental: la educación en hábitos y alimentación saludable.

Cronología de un caso

Fernando, fisioterapeuta de 43 años, conoció el Servicio de Nutrición y Dietética gracias a que a su consulta acudía Néstor Vicente-Salar. Un pequeño problema de salud le llevó a realizarse unas pruebas médicas en las que se le diagnosticó una diabetes incipiente. “Pensaba que me iban a someter a dietas estrictas pero lo único que hicieron fue regular las cantidades de lo que ingería normalmente”, asegura Fernando, quien añade que lo que le ha aportado el SND es “una pauta de vida”.

Para el paciente, lo más destacado fue que se amoldó la dieta a su forma de vida de manera que no tuvo que



Servicio de Nutrición y Dietética

someter al resto de su familia a un régimen diferente. El tratamiento comenzó en octubre de 2010, cuando Fernando pesaba 150 kilos, y las primeras pruebas fueron de medición de perímetros, peso, grasa corporal y pliegues. Pasados tres meses y tras la siguiente analítica, Fernando había bajado de la talla 60 de pantalón a la 56 y la hemoglobina glucosilada (parámetro empleado para evaluar el grado de control glucémico de las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2), del 10,6 % al 5,4% en sangre. Pero un cambio tan brusco no podía responder únicamente a una regulación en la cantidad de ingestas.

Durante estos meses, Fernando cambió drásticamente su manera de vivir y comenzó a caminar sesenta minutos al día de lunes a domingo, descansando únicamente uno de cada quince o veinte días: “Yo siempre había sido de los que ponían cualquier excusa para moverme y pasados tres meses llegaba a sentirme culpable por no hacer ejercicio un día”, asegura.

La progresiva evolución le condujo a salir por primera vez a correr el 23 de diciembre de 2010, día en que recorrió seis kilómetros en sesenta minutos. A partir de entonces cuenta Fernando que recorría el paseo junto al río que cruza Elche todos los días a trote, haciendo entre nueve y diez kilómetros, además de participar en pequeñas carreras. “Me dijeron que me apuntara a la media maratón de Elche (21 km en total). Se lo comenté a Néstor Vicente y me dijo que era muy positivo ponerme metas y superarlas”. Fernando la corrió y superó

Fernando, usuario del SND: “Pasados tres meses llegaba a sentirme culpable por no hacer ejercicio un día”

sin problema, permitiéndole proponerse metas aún más increíbles.

Todo este proceso, unido a los primeros entrenamientos de montaña, le permitieron reducir su peso de 150 a 91 Kg. El pasado noviembre, Fernando terminó con éxito la conocida maratón de Valencia. “Fue una de las cosas más increíbles que me han pasado en el deporte y me sirvió para darme cuenta de hasta dónde puede vencer la cabeza sobre las piernas”, afirma. Aunque la evolución más enriquecedora para Fernando ha sido el hecho de que actividades que antes, bien por pereza o bien por fatiga, no era capaz de realizar con su hija, ahora forman parte de su rutina.



Fernando, usuario del Servicio de Nutrición y Dietética // B.G.M.