

## Resumen charla “Importancia de la nutrición en la mujer”

### En Otívar (Granada)

Actualmente la mitad de la población española presenta problemas de sobrepeso u obesidad, siendo el 2º país de Europa con mayor tasa de obesidad.

Las mujeres, con la llegada de la menopausia en torno a los 45-55 años, su cuerpo deja de producir estrógenos (hormonas femeninas que regulan el metabolismo) produciendo entre otros síntomas aumento de peso y mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (aquellas que afectan al corazón y los vasos sanguíneos) y osteoporosis (disminución de la masa ósea). Es por ello, que las mujeres deben prestar especial atención al cuidado de su alimentación siguiendo una dieta equilibrada con base de frutas y verduras, una adecuada ingesta de calcio, vitamina D (importante la exposición solar) y fósforo, moderar el consumo de sal y las grasas saturadas, evitar el tabaco y el alcohol así como realizar ejercicio físico de forma regular.

Para ello es fundamental dejar atrás los falsos mitos en nutrición que circulan, especialmente perjudiciales para las **grasas**, un nutriente con funciones esenciales en nuestro organismo. Debemos tener claro que:

1. No todas las grasas son malas por ello nuestra dieta debe ser normal en grasa.
2. Potenciar aquellas más saludables conocidas como “insaturadas” entre las que encontramos el conocido Omega 3: aceite de oliva, frutos secos (especialmente las nueces), semillas, pescado azul y aguacate.
3. Evitar las grasas perjudiciales. Son dos el aceite de palma y las grasas trans contenidas en la comida procesada (bollería y snacks industriales, croquetas, lasañas y demás comidas precocinadas). Más información sobre el aceite de palma en la página [www.carrodecombate.com](http://www.carrodecombate.com).
4. El consumo de lácteos enteros en lugar de desnatados se relaciona con menos riesgo de sobrepeso, obesidad abdominal y diabetes, al aumentar la saciedad.
5. No debemos evitar los alimentos con colesterol (por ejemplo el huevo, un alimento que contiene proteínas de calidad además de vitaminas y minerales). Prestar más atención a la calidad de la grasa que a la cantidad.

Este miedo a las grasas originado por tanto mito en torno a ellas ha tenido como resultado que en los últimos años se haya aumentado el consumo de **azúcar refinado**, el verdadero enemigo para la salud junto con la grasas trans y de palma, presentes los dos en la comida procesada. Tanto es así que la obesidad es considerada como la “epidemia del siglo XXI”. Y es que no, no es cierto lo que nos han dicho toda la vida “hay que comer de todo pero con moderación” ya que la oferta de alimentos actual es en su mayoría poco saludable y nutritiva. Nos encontramos con pasillos en los supermercados de alimentos llenos de azúcar y grasas de mala calidad que no aportan beneficio alguno a la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo máximo de 50 gramos al día de azúcar, cantidad que los españoles sobrepasamos con creces de forma inconsciente dada la gran cantidad de azúcar “escondido” en los alimentos. Podéis encontrar más

información sobre ello en [www.sinazucar.org/](http://www.sinazucar.org/). Una vez clara la necesidad de reducir su consumo estas son las medidas que podemos tomar para conseguirlo:

1. No iniciar a los niños en el mundo dulce.
2. No sustituir la fruta por zumo (aunque sea hecho en casa) ya que eliminamos la fibra y con ella la sensación de saciedad y se consigue que el azúcar se absorba más rápidamente.
3. Si se consumen cereales (pasta, arroz, pan...) que sean integrales de verdad.
4. Leer siempre las etiquetas de los alimentos. Muchas veces esconden el azúcar bajo otros nombres como fructosa, sacarosa, jarabe de..., melaza, etc.
5. Educar el paladar reduciendo progresivamente la cantidad de azúcar. No sustituirlo por edulcorantes “naturales” ya que son casi en su totalidad azúcar ni por edulcorantes artificiales que acostumbran nuestro paladar al sabor dulce.
6. Usar aromas como canela o vainilla para sustituirlo.
7. No meter la tentación en casa.
8. Planificar los menús semanales y la lista de la compra. No ir a comprar con hambre.
9. Huir de la comida procesada y precocinada (hamburguesas, lasañas, snacks, bollería industrial...) y comer comida de verdad, de esa que comían nuestros abuelos y bisabuelos. Hay un dicho en nutrición y “es más mercado y menos supermercado”.

Esta es una guía que ha elaborado la Universidad de Harvard para que nuestra alimentación sea más saludable.

