

LOS SECRETOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Por EL DR. GREGORIO MARISCAL

Este, mi primer artículo para TU REVISTA, quiero que sirva de agradecimiento y presentación. Agradecimiento para don Juan Luna, que, consciente de la importancia que tiene la nutrición en el deporte de base, ha querido incluir esta nueva sección en esta revista tan importante para todos los que nos sentimos vinculados o simpatizantes al entorno rayista. Agradecimiento por haber confiado en mí para llevar a cabo este nuevo camino, porque, si mi experiencia en la prensa escrita ha sido activa hasta ahora, siempre había sido colaborando y elaborando artículos para revistas relacionadas con la nutrición, la belleza y el mundo de la mujer (Saber Vivir, Cuerpo de Mujer, Prevenir, Mía, Cocina Ligera...), por lo tanto, este ofrecimiento que me hace don Juan Luna supone para mí todo un reto que espero salvar con entereza.

Mis raíces son extremeñas; soy natural de Alburquerque, provincia de Badajoz y realicé estudios de medicina en aquella facultad. Poco después de terminar mis estudios vine a vivir a Madrid, donde residí desde entonces. Gran parte de estos años he vivido en Vallecas, donde he forjado algunas de mis mejores amistades con personas muy arraigadas al barrio y con fuertes vínculos al entorno del Rayo Vallecano, por lo tanto, si me siento extremeño de procedencia, me siento vallecano de adopción.

Quiero que esta nueva sección sea una ventana abierta a todos aquellos que entienden que nuestro estado nutricional resulta fundamental para el mantenimiento de un buen estado de salud y que una buena alimentación, no son cuatro o cinco reglas genéricas que se pueden aplicar a todo el mundo; que la nutrición es una ciencia mucho más compleja y que la alimentación adecuada para una persona concreta no tiene por qué ser igual para otra, ya que las necesidades nutritivas que tenemos van condicionadas por multitud de factores (edad, peso, sexo, hábitos tóxicos, actividad física, contaminación...), y como los humanos somos todos muy diferentes, también debe serlo nuestra alimentación. Por ello, pretendo transmitir mis conocimientos con un lenguaje asequible para todos y con un sentido práctico, para que todos los que los leáis podáis aplicarlos a vuestra situación y características personales y que, de esta forma, podamos conseguir nuestro objetivo final, que no es otro que conseguir una mejor nutrición y salud para todos.

Esta nueva sección de nutrición es para todos los lectores, pero especialmente para aquellos que se dedican a practicar deporte de una manera activa, sobre todo para aquellos niños y adolescentes que son la cuna del deporte de hoy, y por qué no, las estrellas del futuro.

Si bien la nutrición es fundamental para un buen estado de salud, es claro también que no es el único aspecto de nuestras vidas que hay que vigilar con esmero; es necesario también mantener unos hábitos higiénico-dietéticos adecuados y realizar ejercicio de manera habitual; sólo en este entorno, los cuidados en nuestra alimentación darán los frutos deseados.

La alimentación es muy importante para nuestra salud porque a través de los alimentos vamos a aportar a nuestro organismo todas y cada una de las sustancias que éste necesita para su buen funciona-



El Doctor Gregorio Mariscal en el despacho de su Clínica, situada en la calle Alcalá.

miento. Si los alimentos que tomamos no aportan los nutrientes necesarios, nuestro organismo padecerá ciertas enfermedades por carencias (desnutrición, déficits minerales, déficits vitamínicos...), o si, por el contrario, aportan más de los necesarios, puede sufrir enfermedades por exceso (obesidad, hipertensión, arteroesclerosis, hipercolesterolemia, diabetes, gota...). Está claro que, si hace unos años predominaban más las del primer grupo, ahora, cada vez más, están predominando las del segundo, debido a la mejora de nuestra calidad de vida, a una mejor y mayor disponibilidad a la hora de adquirir alimentos, a una reducción de nuestra actividad física, a un creciente aumento en la adquisición de hábitos exóticos...

Nutrirse es administrar a nuestro organismo aquellos alimentos con nutrientes que precisa para la vida, en cantidad y calidad adecuadas; y no por ello, aquellos que se necesitan y mayores cantidades van a ser necesariamente los más dispensables o importantes para nuestra salud.

Por lo tanto una alimentación saludable será aquella que fomente el crecimiento, la salud, el bienestar, la actitud física y la vitalidad y reduzca el riesgo de contraer alguna enfermedad relacionada con las deficiencias y los excesos alimentarios y que a su vez permita mantener un peso dentro de unos límites saludables. Pero en la mayoría de las ocasiones no comemos para alimentarlos, sino simplemente para saciar el apetito, lo que hace que, con frecuencia, abusemos de lo que se ha dado en llamar "comida basura" que, además de resultar cara, su consumo regular resulta nocivo para nuestro peso, estado físico y salud.

En sentido práctico podemos establecer unos parámetros muy genéricos que, de entrada, podrían ayudarnos a alimentarlos mejor:

Cantidad: La alimentación debe ser suficiente para cubrir las necesidades energéticas de nuestro cuerpo y, a su vez, mantener su equilibrio, por ello, no debe ser insuficiente ni tampoco excesiva.

Calidad: La calidad de los alimentos que, en su conjunto, compongan nuestra dieta será fundamental, ya que los nutrientes que los integran van a proporcionar a nuestro cuerpo todas y cada una de las sustancias que lo forman.

Variedad: Ningún alimento por sí solo va a satisfacer todas nuestras necesidades orgánicas, con la excepción de la leche materna después del nacimiento.

Equilibrio: Nuestra dieta debe estar formada por alimentos de los seis grupos de la pirámide nutricional, tomados en unas proporciones concretas y, sólo así, cumpliremos las recomendaciones que se establecen actualmente. Este equilibrio dependerá de muchos factores, por lo que las proporciones serán diferentes de unas personas a otras y, para una misma persona, deberá adaptarse en cada momento atendiendo a edad, actividad y situación fisiopatológica.

Para mantener el peso corporal, tendremos que equilibrar la ingestión de alimentos con la energía que "quemamos".

Adecuación: La alimentación, en cada momento, debe adaptarse a las necesidades de nuestro organismo; por lo tanto, deberá modificarse del mismo modo que se va modificando nuestro cuerpo a lo largo de la vida y deberá adaptarse a aquellas situaciones fisiológicas o patológicas que así lo requieran.

Armonía: Los diversos nutrientes de nuestra alimentación deben guardar entre sí una serie de proporciones adecuadas; por ejemplo, la energía procedente de la dieta debería proceder en un 50-60% de los hidratos de carbono, un 30-35% de las grasas y un 10-15% de las proteínas, aunque estas proporciones pueden sufrir modificaciones en situaciones determinadas.

Moderación: El abuso que se ha producido, principalmente en los últimos años, de ciertos alimentos y bebidas, nos llama a la moderación en el consumo de ciertas sustancias como grasa (principalmente saturada), colesterol, sal, azúcares y bebidas alcohólicas, por los efectos nocivos que para la salud tiene su elevado consumo.

Pureza: Todo alimento debe estar libre de agentes patógenos, como brucelas, salmonellas, shigelas, etc.

CLÍNICA DR. MARISCAL BUENO
C/ ALCALÁ, 128, ESC. IZQ. 2º B.
28.009 MADRID
CITAS Y FAX: 91 401 13 09
www.doctormariscal.com

NECESIDADES ENERGÉTICAS DEL CUERPO HUMANO



Por el DR. GREGORIO MARISCAL

TODOS los seres vivos necesitan energía para poder vivir. Las plantas obtienen esta energía a través de la luz, el aire y el agua (fotosíntesis), pero los animales y el hombre no están preparados para obtener energía de la misma manera.

Nuestro cuerpo, al igual que las máquinas, necesita energía o combustible para "funcionar" (vivir). La "gasolina" la tomamos en forma de alimentos, que contienen ciertos "principios inmediatos" (hidratos de carbono, proteínas y grasas) que, al "quemarse" (oxidarse) por diversos procesos metabólicos, suministrarán la energía necesaria:

1. Para desarrollar las actividades fisiológicas básicas (**Metabolismo Basal ó Gasto Energético Basal**), que nuestro organismo requiere para mantenerse vivo.
2. Para mantener la temperatura corporal (**Termogénesis**).
3. Para desarrollar ciertas actividades "extras" (**Ejercicio**).

Es decir:

Gasto Energético Total = Gasto Energético Basal + Termogénesis + Actividad Física.

O dicho de otro modo:

Energía total necesaria = Energía para la vida + Producción de calor + Ejercicio.

Gasto Energético Basal:

El **Gasto Energético Basal (GEB) o Metabolismo Basal (MB)** es la energía mínima que precisa nuestro cuerpo para un correcto funcionamiento.

Esta energía se emplea en procesos vitales básicos tales como la síntesis de proteínas y el recambio celular (en nuestro organismo se destruyen permanentemente células que deben ser reemplazadas por otras), estos procesos son los que más energía consumen, del orden del 30 al 40% del gasto energético basal, la elaboración de elementos y sustancias, el transporte activo de las mismas y la conducción nerviosa (otro 30 - 40 %) y el funcionamiento de ciertos órganos vitales (latidos cardíacos, respiración, aclaramiento renal, metabolización hepática...) (alrededor del 10 %).

Existen ciertas diferencias en el consumo de energía por los diferentes órganos de nuestro cuerpo, no todos los órganos y tejidos necesitan la misma energía para mantenerse activos. El cerebro consume el 20 % de la energía metabólica, al igual que la musculatura de todo nuestro cuerpo, aunque el tamaño de ambos es muy diferente. Otros tejidos, como la grasa (tejido adiposo), o el esqueleto (tejido óseo), son metabólicamente poco activos.

El gasto energético basal (GEB) difiere mucho de unas personas a otras, y en una misma persona, puede verse afectado por muchos condicionantes, ya que son muchos los factores pueden influir para que el metabolismo sea mayor o menor.



Factores que influyen en un gasto energético basal más bajo:

- *La edad:* por encima de los 20 años va disminuyendo poco a poco.
- *El sexo:* las mujeres poseen un metabolismo basal menor que el del hombre.
- *La constitución o complexión:* las personas de complexión pequeña y con escaso desarrollo muscular poseen un metabolismo basal más bajo.
- *La temperatura ambiente:* las altas temperaturas disminuyen el metabolismo basal.
- *La alimentación:* una dieta baja en calorías produce una disminución en el metabolismo basal, por ello, las personas sometidas a dietas hipocalóricas estrictas, cada vez pierden menos peso y llega un momento en el que no consiguen perder más.
- *La altitud:* cuanto más próximo a nivel del mar menor es el metabolismo basal.
- *Ciertas enfermedades:* como el hipotiroidismo.
- *Algunos fármacos:* ciertos fármacos con efectos sobre el sistema nervioso central y/o sobre ciertas glándulas pueden disminuir el metabolismo.

Factores que influyen en un gasto energético basal más alto:

- *La edad:* principalmente en edades de máximo desarrollo y crecimiento, el metabolismo es mayor.
- *El sexo:* los hombres poseen un metabolismo basal más alto.
- *La complexión:* el metabolismo basal suele ser directamente proporcional a la masa magra (aquellos kgs. que no son de grasa), por lo que las personas corpulentas con un buen desarrollo muscular, poseen un metabolismo basal más alto. El ejercicio, por tanto, al favorecer el crecimiento de la masa muscular, a la larga, va a incrementar el metabolismo basal de una persona.

- *La temperatura ambiente:* en épocas o lugares fríos el metabolismo basal es mayor.
- *La altitud:* cuanto más se asciende respecto del nivel del mar, mayor será el metabolismo.
- *La alimentación:* una dieta rica en energía produce un incremento en el metabolismo basal, por ello, las personas muy «comilonas», cuando llegan a cierto peso se estabilizan en él.
- *Ciertas enfermedades:* la fiebre, el estrés y el hipertiroidismo, lo aumentan.
- *Ciertas situaciones fisiológicas:* el embarazo y la lactancia aumentan el metabolismo basal.
- *Determinadas sustancias:* la nicotina, la cafeína y la teína.
- *Algunos fármacos:* Ciertos fármacos con efectos sobre el sistema nervioso central y/o sobre ciertas glándulas pueden aumentar el metabolismo.

Se considera que, aproximadamente, el organismo necesita para mantener el metabolismo basal del orden de 1 kcal / kg. de peso cada hora. Luego una persona que pese 75 kg. de peso tendrá un gasto energético basal diario de 75 (kg.) x 24 (horas) = 1.800 kcal / día.

Pero esto es sólo la manera de estimar las calorías que necesita nuestro cuerpo en estado de reposo absoluto.

En el próximo número explicaremos cómo podemos calcular las calorías totales que necesitamos diariamente, para, de forma práctica, saber las calorías que necesitaremos en nuestra dieta habitual. □

CLÍNICA DR. MARISCAL BUENO
C/ ALCALÁ, 128, ESC. IZQ. 2º B.
28.009 MADRID
CITAS Y FAX: 91 401 13 09
www.doctormariscal.com

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El pasado día 22 de Septiembre se celebró en el Palacio de Congresos de Madrid una jornada sobre "Hábitos alimentarios y estado nutricional de la población infantil y juvenil española, 1.998- 2.000", organizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y Kellogg's, en la que colaboraba la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, la Fundación para la Investigación Nutricional y la Asociación Española de Pediatría, dirigida por el Profesor Luis Serra Majem, el Profesor Alfonso Delgado y el Dr. Javier Aranceta.

En esta jornada se presentó un avance sobre este macro-estudio realizado sobre 5.500 niños y jóvenes españoles con edades comprendidas entre los 2 y los 24 años, en el que se pretende estimar las diferencias existentes entre las distintas zonas geográficas de nuestro país en cuanto a hábitos alimentarios, estilos de vida y riesgo de déficits nutricionales, para dar a conocer la situación real de nuestro país y de esa forma tener un sólido punto de partida a la hora de planificar los programas de educación nutricional y de promoción de la salud para este colectivo.

Este estudio ha sido un proyecto ambicioso en cuanto que la ingesta de alimentos y los hábitos dietéticos constituyen uno de los aspectos más complejos del comportamiento humano y además no existen métodos totalmente objetivos y válidos para poder evaluar el consumo de alimentos.

Quedó patente que los hábitos alimentarios definitivos se adquieren en los primeros años de vida, en los cuales influyen la familia y el entorno social, los medios de comunicación, el colegio y los consejos médicos, de ahí la responsabilidad que tenemos los padres, los medios de comunicación, los educadores y los sanitarios en saber transmitir unos consejos adecuados que serán la base del estado nutritivo de las generaciones futuras y, por lo tanto, de su salud.

Se han observado cambios en los hábitos, detectándose un incremento en el consumo de grasas saturadas, colesterol, productos procesados, pastelería, proteínas, carne y productos lácteos, y una disminución en la ingesta de cereales, legumbres y hortalizas, lo cual puede repercutir negativamente en el estado de salud de la vida adulta, con riesgos sobre el estado nutricional e incremento de posibilidades de padecer ciertas enfermedades crónicas.

En este estudio se observa la importancia que tiene el desayuno en el estado nutritivo de nuestros niños y jóvenes. En muchos de nuestros hogares se tiende a menospreciar el desayuno, suele ser una comida improvisada. Con ello estamos desaprovechando una oportunidad de oro, ya que el desayuno contribuye de manera importante a la dieta diaria, potenciando el rendimiento físico y psíquico durante las primeras horas del día. Tengamos en cuenta que el desayuno es una comida que en la mayoría de los casos se realiza en casa y, por lo tanto, puede ser planificada por la madre (que suele ser, según el estudio, la encargada de la alimentación en el hogar). Es una comida que no se escapa de nuestro control, como ocurre con las comidas de los comedores escolares ó con las comidas rápidas y prefabricadas.

De este estudio se desprende que la mayor parte de los niños toman algún alimento en el desayuno, pero sólo uno de cada cuatro realiza un desayuno completo, consistente en lácteos, cereales y frutas. Que la incidencia máxima entre quienes no desayunan ningún alimento se da entre los 16 y los 20 años, sobre todo en el colectivo femenino.

El desayuno aporta por término medio el 18% de las calorías totales de la alimentación diaria, en contra del 25% que sería lo ideal. También se observa en este estudio que existe una relación inversa entre el hábito del desayuno y la obesidad, detectándose un mayor índice de obesidad entre los niños que no desayunan correctamente.

Como conclusión, tomar un desayuno inadecuado puede ser el reflejo de unos hábitos alimentarios incorrectos ó puede influir negativamente en el conjunto de la alimentación diaria. Que la mejora de la primera comida del día tendrá una importante repercusión positiva desde el punto de vista de la nutrición y de la salud. El consumo de un desayuno adecuado es un hábito reconocido como saludable por la mayor parte de los autores. Que el desayuno debe aportar un 25% de las calorías totales diarias y en él debemos incorporar sustancias pertenecientes a tres grupos de alimentos: cereales + lácteos + frutas, para mejorar los hábitos nutricionales y contribuir a mejorar la salud de la población escolar.

Dr. Gregorio Mariscal Bueno. Nutrición y Estética.
Alburquerque (Badajoz). Tf: 607 / 67-77-77.

AÑO I NÚMERO 33

PERIODICO AGRÍCOLA - GANADERO

EDICIÓN MENSUAL

Precio: 150 ptas.

Diciembre de 1.999

LA VOZ DEL CAMPO