

Hospital San José. Servicio de Nutrición

LA PROVINCIA

El Hospital San José incorpora a su Servicio de Nutrición y Dietética a la doctora María Felisa Medina Cabrera, licenciada en Farmacia por la Universidad de Navarra, doctora por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y titulada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Internacional Isabel I de Castilla.

¿Cuál es la relación entre el tipo de alimentación y los hábitos de vida con la salud y el bienestar?

Se considera que la alimentación es saludable cuando proporciona, mediante una serie variada de alimentos, todos los nutrientes necesarios para mantenerse sano, sentirse bien y con energía. Ello implica que la alimentación debe satisfacer las necesidades de carbohidratos, proteínas, lípidos, fibra, vitaminas y minerales, de acuerdo a las circunstancias de cada persona.

El concepto «bienestar» hace referencia a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayudan a llegar a un estado de salud óptima. Influyen muchos factores, entre los que destacan, y están en nuestras manos, las cosas que hacemos o dejamos de hacer, y lo que comemos o dejamos de comer. Sin duda, el tipo de alimentación constituye un aspecto relevante para nuestro estado de salud.

Para disfrutar de una vida saludable, si bien existen factores que no dependen de nosotros, hay uno en el que es crucial nuestra decisión personal: conseguir una alimentación y hábitos de vida saludables que nos lleven a un peso saludable.

¿Cuál es el peso saludable?

La Organización Mundial de la Salud estima que un peso saludable es el que sitúa el Índice de Masa Corporal (IMC) entre los valores 18,5 y 24,9. Además del IMC, podemos utilizar dos parámetros que son muy fáciles de medir y que nos pueden indicar en qué situación nos encontramos: las circunferencias de cuello y abdomen.

► **Índice de Masa Corporal.** El IMC se obtiene dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros. Los valores inferiores indican un peso demasiado bajo, los superiores a 25 se consideran sobrepeso y, por encima de 30, obesidad.

► **Circunferencia del cuello.** Cuando la circunferencia del cuello supera los 42 cm en el hombre y los 40 cm en la mujer, puede ocasionar numerosos trastornos, siendo quizás el más importante el de la apnea del sueño y los ronquidos, que dificultan la oxigenación cuando los músculos de la parte posterior de la garganta se relajan y restringen temporal-

El Hospital San José amplía su Servicio de Nutrición y Dietética, y ofrece el programa personalizado «Mi dieta saludable», a cargo de la doctora María Felisa Medina Cabrera

«MI DIETA SALUDABLE», UN PLAN PARA PERDER PESO Y GANAR SALUD



Dra. María Felisa Medina Cabrera, responsable del programa «Mi dieta saludable» del Hospital San José

mente la entrada del oxígeno. Los descensos repentinos en los niveles de oxígeno aumentan la presión arterial y ejercen presión sobre el sistema cardiovascular, lo que eleva el riesgo de desarrollar problemas cardíacos, tales como la presión arterial alta (hipertensión) e insuficiencia cardíaca. Afortunadamente, esta acumulación de grasa en el cuello es la primera que se reduce al adelgazar.

► **Circunferencia abdominal.** Esta se mide a la altura del ombligo y es un índice del tejido adiposo abdominal. En el caso de las mujeres, el valor adecuado es inferior a 85 cm. Valores superiores a 88 cm pueden suponer un riesgo elevado de padecer patologías cardiovasculares –aterosclerosis, hipertensión arterial–, diabetes tipo 2, «hígado graso», síndrome metabólico y dislipemias –colesterol y triglicéridos–. A partir de la menopausia, tiende a acumularse la grasa abdominal y los riesgos cardiovasculares y dismetabólicos se acercan a los del hombre. Para los hombres, superar los 98 cm supone un riesgo mayor al

normal, y rebasar los 102 cm constituye un factor de alto riesgo cardiológico y de alteraciones metabólicas.

¿Cómo evitar la obesidad celular y sus enfermedades asociadas?

Cuando pensamos en una persona obesa o con sobrepeso, nos imaginamos a un sujeto que presenta acumulaciones de grasa visibles en su distribución corporal. Normalmente, esto ha ido ocurriendo poco a poco, por acumulación de células del organismo que han ido engordando y adquiriendo un volumen y una masa superiores, lo que se denomina obesidad celular.

Estas células, con exceso de ácidos grasos saturados en su interior, tienen dificultad para acceder al oxígeno que necesitan y empiezan a sufrir deterioro y a enfermar. Por eso, cada vez es más frecuente encontrarnos con personas que están en el intervalo de «normopeso» o peso saludable y que, sin embargo, padecen enfermedades dismetabólicas, como hiperinsulinemia, insulino-resistencia, predisposición a la

diabetes tipo 2, hipertrigliceridemia, elevados valores de colesterol en la sangre y daños prematuros en las coronarias.

En definitiva, el engorde es un proceso inflamatorio crónico que deja huella en la sangre y origina las patologías señaladas. Para detener el deterioro producido por esta obesidad celular, es importante seguir una dieta, entendida como estilo de vida y de alimentación consciente, que empieza en la cabeza y continúa en la boca.

La dieta mediterránea, ¿en qué nos beneficia?

La dieta mediterránea representa un tipo de alimentación y de estilo de vida que aporta, de modo equilibrado, sustancias antioxidantes y antiinflamatorias que pueden contribuir a mantener un estado saludable. Al respecto, cabe destacar que España es el tercer país del mundo con menos muertes atribuibles a la dieta, siendo la dieta mediterránea la recomendada a nivel mundial para prevenir y disminuir los problemas cardiovasculares.

Programa personalizado «Mi dieta saludable»

Cuando se consumen con frecuencia alimentos considerados poco sanos, como refrescos, patatas fritas, aderezos y salsas con grasas saturadas, dulces, bebidas alcohólicas o exceso de carnes rojas, entre otros, aumenta la tendencia al sobrepeso y a la obesidad. Así, en muchos casos, se produce una situación de ansiedad o estrés que busca alivio o compensación mediante la ingesta de alimentos, especialmente dulces, lo cual puede llevar a un círculo vicioso: más ansiedad, más sensación de hambre, menos movilidad y más obesidad. Ese es el momento de plantearse si seguir en tal círculo vicioso u optar por tomar las riendas de nuestra vida y buscar soluciones que estén en nuestras manos y nos ayuden a mejorar.

«Se puede perder peso sin hacer régimen»

«Nuestro programa nutricional mejora la calidad de vida»

Frente al hecho de pensar que habiéndolo intentado muchas veces, seguido innumerables dietas, engordado y adelgazado, y de nuevo vuelto a engordar («efecto yo-yo»), y de creer que ya estamos en cierto modo «de vuelta», existe la posibilidad de acudir al Servicio de Nutrición y Dietética del Hospital San José, cuyo programa personalizado «Mi dieta saludable», coordinado por la doctora Medina Cabrera, tiene en cuenta el caso particular de cada paciente, sus patologías y circunstancias personales, así como sus gustos, de modo que, normalmente, sin tener que seguir ninguna dieta especial, las orientaciones y el adecuado seguimiento permitirán que el paciente integre unas pautas alimenticias de por vida que aportarán múltiples beneficios a su salud y a su bienestar.

CONTACTO
Hospital San José - Servicio de Nutrición y Dietética
C/ Padre Cueto, 26 - LPGC
928 263 708 / 720
www.hospitalsanjose.es
Facebook e Instagram
@hospitalsanjose.canarias