

Alimentación Saludable y Ejercicio Físico

Ana M^a Romero Aranda

Enfermera. Centro Salud Alcalá la Real

Este curso he tenido la oportunidad de conocer a muchos jóvenes del I.E.S. Antonio Mendoza, a través del programa Forma Joven, concretamente a los alumnos de 1º y 4º de la E.S.O. Con todos ellos he intentado abordar la información y los conocimientos que disponemos hoy día, y que nos permitan reflexionar y tomar decisiones sobre un tema que considero de gran importancia por la gran repercusión que tiene para la salud de las personas; me estoy refiriendo a la alimentación saludable y al ejercicio físico.

Aunque este artículo está referido precisamente a esos contenidos sobre Alimentación Saludable que hemos trabajado, considero oportuno antes de entrar en materia, hacer una ligera explicación sobre el programa Forma Joven que ha posibilitado esta actuación.

El programa Forma Joven es una estrategia de promoción de salud que consiste en acercar a los espacios frecuentados por adolescentes y jóvenes, la información y formación necesarias, para ayudarles a decidir en la elección de las respuestas más saludables. A este programa se pueden adherir los diferentes centros educativos que lo deseen, y es llevado a cabo por los profesionales sanitarios de la zona.

Concretamente, en nuestra localidad han solicitado este programa las Escuelas Profesionales SAFA y el I.E.S. Antonio Mendoza, y ha sido llevado a cabo por diferentes enfermeras y enfermeros del Centro de Salud Alcalá Sur y el trabajador social.

Tras varias reuniones organizativas a principio de curso, en las que cada comunidad educativa planteó las necesidades formativas que deseaba fueran atendidas, finalmente se estableció un cronograma que abordaba dichos temas solicitados, para todos los cursos de la E.S.O.

En el caso del I.E.S. Antonio Mendoza, en 1º de E.S.O. se ha abordado el tema de alimentación saludable y ejercicio físico; en 2º de E.S.O. se ha informado sobre la vacuna del papiloma humano; en 3º de E.S.O. se impartieron diversos talleres de primeros auxilios; y en 4º de E.S.O. se abordaron los temas de la píldora postcoital y la alimentación saludable y ejercicio físico.

Como podemos ver, más de 400 alumnos de este centro han participado de este programa en el que las enfermeras y enfermeros implicados en el mismo hemos querido acercar la salud a estos jóvenes a través de la elección de los estilos de vida más saludables.

Pero, ¿por qué abordar la alimentación saludable y el ejercicio físico?

Hoy día sabemos de la importancia que una buena alimentación tiene para la salud, pero no por ello nos alimentamos saludablemente. Hace sólo unas décadas, alimentarse saludablemente era muy sencillo. Nuestro país era más agrícola y existía una gran disponibilidad de alimentos (fruta, verdura, legumbres...) que llegaban muy frescos a nuestras mesas, según el curso de las estaciones del año. Los alimentos elaborados prácticamente no estaban disponibles y eran caros. Nuestro país seguía la saludable dieta mediterránea. No era necesario tener ningún conocimiento especial para alimentarse correctamente.

En las últimas décadas se ha pasado de la alimentación tradicional (abundantes legumbres, hortalizas y pan; escasa cantidad de carne y de grasas de origen animal), a otra, en la que hay una amplísima disponibilidad de alimentos y bebidas, en general

manufacturados.

Son predominantemente alimentos con “alta densidad energética” que tienen en su composición muchas grasas de origen animal o bien grasas vegetales de mala calidad (aceites de coco, palma y palmiste o grasas hidrogenadas o trans), azúcar añadido y mucha sal y que se caracterizan por aportar muchas calorías y tener baja calidad nutricional. También en la alimentación actual hay menos carbohidratos complejos y menos fibra.

Por otro lado, sabemos que el cuerpo necesita consumir cada día alimentos llenos de nutrientes y energía (calorías) en la cantidad y calidad debidas. Nuestro organismo aprovecha los nutrientes, pero la energía que los acompaña muchas veces no puede gastarse, dada la escasa actividad física que nuestro organismo desarrolla. Este desequilibrio produce obesidad y nos pone en el camino de la mala salud.

Los cambios en los medios de transporte, el ocio sedentario, el uso excesivo de TV, ordenadores personales, videojuegos, etc., la falta de juego espontáneo en las calles favorecen la falta de actividad física. Lo mismo puede aplicarse a las personas adultas de la familia que, en general, además también tienen trabajos bastante sedentarios. La principal consecuencia de la alimentación desequilibrada y del sedentarismo en la infancia es el sobrepeso y la obesidad infantojuvenil.

El estudio EnKid realizado en una muestra representativa de la población española de 2 a 24 años en 1998-2000 arroja los siguientes datos:

- Población con obesidad 13.9% (15.6% en chicos y 12% en chicas)
- Población con sobrepeso: 12.4% (14.3% en chicos y 10.5% en chicas)

El sedentarismo y la alimentación poco saludable no sólo producen sobrepeso y/o obesidad, también influyen en producir y/o agravar otros factores de riesgo o enfermedades por lo que su contribución a enfermar y morir es muy importante.

La obesidad en la infancia aumenta la probabilidad de padecer: hipertensión arterial, dislipemias, diabetes tipo II, síndrome metabólico, etc...

Pero también es posible encontrar el problema contrario: chicos o chicas que están excesivamente preocupados por su propio peso, que no están contentos con su propia imagen corporal y que desarrollan conductas que ponen en riesgo su salud física y mental.

Algunas personas buscan el “peso ideal”, sin embargo hay que tener en cuenta que:

- Buscar el peso ideal siguiendo ideales estéticos, sin tener en cuenta la salud, puede ser contraproducente. No existe un peso ideal para la salud, porque no hay una cifra “única”, ya que las proporciones de la estructura de las personas son diferentes.
- A menudo se pretende alcanzar ese peso sólo con cambios en la dieta, cuando es igualmente importante aumentar la actividad física y disminuir el tiempo que se dedica a entretenimientos sedentarios.
- El peso saludable es inseparable de una buena forma física y de una alimentación equilibrada.

Las recomendaciones sobre alimentación saludable deben ir siempre de la mano de las recomendaciones para hacer actividad física. En la infancia y la adolescencia se deben hacer 60 minutos o más de actividad física diaria

Pero si nos centramos en la alimentación, veamos algunas de las recomendaciones para llevar una alimentación saludable....

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes como las cardiovasculares y algunos cánceres. Una estrategia útil en este campo es “5 al día” que persigue la ingesta diaria de 5 piezas de fruta y/o raciones de verdura al día.

Alimentación saludable y ejercicio físico

Cereales integrales, se pueden consumir en forma de pastas, harinas, galletas, pan y cereales para el desayuno. Son una fuente importante de hidratos de carbono complejos (almidón) y, por lo tanto, son muy energéticos. Se recomienda que sean la base de nuestra alimentación por lo que deben tomarse 4-6 raciones al día.

Aumentar el consumo de pescado, preferentemente azul ya que sus ácidos grasos (tipo omega 3) son potencialmente protectores frente a las enfermedades cardiovasculares. El pescado, además, es fuente de proteínas, sales minerales y vitaminas. Y reducir el consumo de carnes, sobretodo carnes rojas.

Se desaconseja el consumo habitual de platos preparados debido a su alto contenido en grasas saturadas y sal, suelen ser alimentos de alta densidad energética y bajo valor nutritivo.

Los refrescos azucarados nunca deben sustituir al agua –que también está en la base de la alimentación- ya que tienen un alto contenido calórico porque los azúcares forman parte de su composición.

Todo ello lo fuimos analizando en las diferentes clases con los alumnos, en las que detalladamente analizamos el contenido de la pirámide de la vida saludable. También dedicamos un tiempo para destacar la importancia del desayuno (que debe constituir el 20% de lo que se ingiere en el día) y de realizar 5 comidas al día.

En los chicos más mayores, también analizamos las claves para interpretar las etiquetas de los productos que compramos, con el objetivo de que aprendan a ser críticos con la propaganda y a decidir sus compras con criterios de salud leyendo la composición de los productos que van a consumir.

Confiamos, que un año más hayamos contribuido, cada uno desde nuestra parcela, para que los jóvenes aprendan y adquieran hábitos saludables que contribuyan en beneficio de su salud.



Figura 1. Carrera solidaria: una actividad que fomenta la práctica del deporte entre los más jóvenes a la vez que potencia la solidaridad hacia los más necesitados.