

ESCOLA DE SALUT PÚBLICA



Encuentros en el Llatzeret de Maó

Alimentos en el punto de mira

**Azúcar**

► Hay evidencia científica de su relación con el desarrollo de enfermedades como la diabetes u obesidad.

**Lácteos**

► Yogur y leche aportan calcio, otros se procesan hasta quedar prácticamente en grasa animal, la mantequilla.

**Carne roja**

► Debería consumirse de forma ocasional por ser carcinogénica, aunque su riesgo es menor que el de fumar.

**Pescado azul**

► Es rico en grasas insaturadas, junto con el aceite de oliva o las semillas su consumo resulta positivo.

Alubias, lentejas y garbanzos deben regresar al plato

► Los expertos abogan por subvencionar o promocionar el consumo de alimentos saludables

FELA SAVORIT

La dieta mediterránea que se consume hoy día ya no es como la de hace 50 años. Aunque se conservan los productos que forman parte de este tipo de alimentación, se han introducido otros nuevos y eso ha hecho que la presencia de verduras, frutas y legumbres sea menor. Y la gran olvidada en esta dieta mediterránea del siglo XXI, como han constatado los expertos de la Escola de Salut Pública de Menorca, es la legumbre.

El Llatzeret ha acogido estos días el curso «Controversias en alimentación y salud: respuestas desde la epidemiología nutricional», a cargo de Miguel Ruiz-Canela, profesor de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, y Dora Romaguera, investigadora del Institut d'Inves-

tigació Sanitària Illes Balears (IdISBA) y el Centro de Investigación Biomédica en Red en el Hospital de Son Espases. Ambos recuerdan que la legumbre (entre las más populares están las alubias, los garbanzos, los guisantes, las lentejas las habas, la soja y también el cacahuete, aunque se confunda con un fruto seco) debe estar presente en la dieta en torno a tres veces por semana pero esa ratio no se cumple, entre otras cosas, porque «falta imaginación» para cocinarlas y solemos pensar en ellas, afirman, solo en forma de cocido.

Ruiz-Canela y Romaguera tratan de aclarar algunos de los debates que surgen en torno a los alimentos. Por ejemplo, el azúcar y más concretamente las bebidas azucaradas, sobre las que existe «evidencia científica de su relación con el desarrollo de enferme-



Dora Romaguera y Miguel Ruiz-Canela imparten el curso. • FOTO 4EVENTS

dades como la diabetes y la obesidad» pero «determinados sectores están muy interesados en enturbiar esta relación, incluso poniendo en duda estudios científicos en revistas de prestigio», afirman.

Otros son los lácteos, un caso que también genera confusión porque engloba productos muy distintos: algunos se procesan tanto que quedan prácticamente redu-

cidos a grasa animal, alertan los expertos, como es la mantequilla; otros, como la leche y el yogur son positivos por su importante aporte de calcio. Sobre la polémica en torno a las carnes rojas y su relación con el cáncer, señalan que «la evidencia es clara en cuanto a que la carne procesada es carcinogénica y la carne roja posiblemente también» pero aclaran que eso «no

significa que si tomas este alimento vayas a desarrollar cáncer, el riesgo es pequeño si se compara con el asociado al consumo de tabaco». Por último, apuntan las grasas insaturadas que se hallan en el aceite de oliva, los pescados azules y las semillas como positivas frente a la grasa saturada de origen animal, que sí se asocia a efectos negativos sobre la salud. Del mismo modo que hay tasas sobre productos que se consideran perjudiciales para la salud, como el alcohol, los expertos sugieren que «se podría subvencionar o promocionar alimentos saludables para que el precio no sea una barrera para el consumo».

MODERACIÓN

La epidemiología nutricional intenta medir y cuantificar lo que se come y cuál es el impacto sobre la salud. No es una tarea fácil porque requiere medir la dieta de miles de personas y seguirlas durante años. Además, los intereses comerciales de grandes compañías «pueden ejercer una enorme influencia tanto en ciencia como en las decisiones políticas que regulan la alimentación», explican Ruiz-Canela y Romaguera. Según los expertos, «la moderación es lo más adecuado, sobre todo si se habla de alimentos procesados, y hoy en la sociedad hay un exceso de alimentación».

La vida de cada día a través de la mirada de Artemio Rulán

F.S.

Artemio Rulán es un personaje a quien Rafa Cofiño, médico de familia, escritor y poeta, conoció tiempo atrás, puede a que a mediados de la década de los 90, durante un paseo por su ciudad natal, Gijón, y que desde entonces habita en su casa y va contando historias. Algunos de esos relatos se recogen en la obra «Los gorriones de Artemio Rulán», que se presentó el lunes dentro del programa de actividades abiertas al público de la Escola de Salut Pública

LIBRO

El IME acogió la presentación de la última obra en prosa y verso del médico Rafa Cofiño

de Menorca. Cofiño ocupó la tribuna de los Col·loquis Josep Miquel Vidal en el Institut Menorquí d'Estudis (IME). Fue la coordinadora científica de la entidad, Fina Salord, la encargada de descubrir y adentrar al público asistente en el universo literario de Cofiño, desgarrando las claves de su libro y a



Fina Salord y Rafa Cofiño durante la presentación del libro. • FOTO 4EVENTS

través de la lectura de fragmentos en los que aparecen Rulán y otros personajes como Florentina Resteiro, Tito Quirraldo o el periodista Lorenzo Cefonte.

Durante su intervención Salord

destacó «el impulso vital y literario, profesional y humano, que atraviesa todo el libro. Una gran interrogación sobre la vida de cada día, con el espíritu de los gorriones, estos pájaros humildes

y cotidianos que, como querría el tango de Gardel, sentimentales como son, tienen siempre el alma inquieta», reflexionó. Dividida en cinco apartados, la obra de Cofiño combina prosa y verso «para evidenciar que la poesía, la mirada y actitud, es proteica y se manifiesta en géneros diversos», dijo Salord.

El autor habló de su obra a través de las propias palabras que se esconden en «Los gorriones de Artemio Rulán», obra publicada este año y que fue precedida, en 2007, por «La añoranza de Artemio Rulán». Cofiño es especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, jefe del Servicio de Evaluación de Salud y Programas en la Dirección General de Salud Pública de Asturias. Es cronista y anotador de sus contemporáneos y miembro del blog Fútbol de Poetas, donde colabora desde el año 2005.