



# COLABORACIONES

## NUESTRAS ABUELAS TENIAN RAZON

Hoy en día nuestro pueblo como cualquier otro núcleo rural de población está sufriendo la evolución de una vida típicamente campesina a una actividad más industrial y de servicios. Paralelamente, se está produciendo o se ha producido un cambio en el estilo de vida a todos los niveles. Hechos tales como la incorporación de la mujer al trabajo y mayor tiempo de ocio en la población de agricultores son evidencias que apoyan este fenómeno. Este cambio de vida lleva asociado un cambio en los modelos que se imitan y por los cuales se desarrolla la vida cotidiana. Mientras que hasta hace unos años se seguían las costumbres de los padres, hoy hay influencias ajenas al núcleo familiar que determinan como actúa la gente. Entre estos factores, la televisión, la facilidad de transporte y un mayor poder adquisitivo pudieran ser algunos de los que se me ocurren en el momento presente.

Aunque no existen datos ciertos en nuestro pueblo de hasta que punto se han cambiados los hábitos alimenticios, o al menos yo no los conozco, es presumible que haya ocurrido un cambio de una alimentación tradicional (todo lo que se comía era elaborado en casa de acuerdo con recetas de toda la vida) a una alimentación de sociedad más industrializada (gran parte de las comidas están envasadas). Puede que este cambio se dé más en jóvenes parejas que en los ancianos. Esta es una de las conclusiones encontradas por el grupo de Doctor Varela en un estudio nutricional realizado en Galicia dentro del programa europeo de nutrición. Este mismo trabajo revela que la televisión y la aparición del frigorífico han sido dos hechos cruciales en el cambio de costumbres en cuanto a la alimentación. Otro tipo de factores tales como el mayor poder adquisitivo han inducido que determinados alimentos considerados como síntoma de pobreza y hayan sido especialmente abandonados. Por tanto, puede que sea alimentación tradicional basada en una amplia y rica gama de productos que iba desde las legumbres, hortalizas, verduras, pescados, frutas y una adecuada cantidad de carne se haya reducido a una mayor consumo de carnes con olvido de los otros productos.

En estudios llevados a cabo en diversos grupos de población se ha visto una asociación entre el tipo de alimentación y el número de muertes por ataques del corazón. Entre ambos fenómenos, el vínculo de unión parece ser un determinado tipo de grasa denominado colesterol. El colesterol se encuentra fundamentalmente en productos de origen animal tales como derivados lácteos (leche, mantequilla, quesos), carnes ricas en grasa, vísceras (hígado, riñones), huevos y en algunos productos industriales como helados bollería infantil. En España, se ha producido, en los últimos años, un aumento del número de muertes por ataques de corazón, según los datos de la Organización Mundial de la Salud. Muchas pueden ser las causas que están contribuyendo a este aumento de muertes de tipo cardíaco y entre ellas el cambio de la alimentación. Este cambio de alimentación ha sido de dos tipos: De una parte, cambio de los productos consumidos, tal como me refería anteriormente; y de otra un cambio en el tipo de grasa que se emplea en la elaboración de

los diversos productos. De utilizar únicamente oliva puede que por razones de costo o por presión de publicidad se ha pasado a otro tipo de grasas. En la alimentación casera, al menos, se ha mantenido el uso de aceites vegetales líquidos del tipo del girasol, soja o maíz que no son perjudiciales. En cambio en los productos de origen industrial (especialmente bollería infantil), bien por razones de facilidad de manejo o por costes, se utilizan grasas sólidas como aceite de palma, coco, sebo de vaca o cerdo. Este tipo de grasas favorecen el aumento del colesterol en la sangre. Esta sustancia considerada responsable del daño del corazón aparece anormalmente elevada en un gran porcentaje de la población adulta e infantil, según un reciente estudio de la Comunidad de Madrid. Por lo tanto de no corregirse esta anomalía, en los próximos años vamos a asistir a un aumento del número de muertes por infarto en España.

Hoy los científicos no saben cual es el tipo de alimentación ideal para el hombre. Sin embargo, los diversos estudios (algunos llevados a cabo en nuestro país por el grupo de la Fundación Jiménez Díaz) apuntan que la más adecuada parece ser la que se denomina la dieta Mediterránea. Precisamente el tipo de alimentación de toda la vida en España o sea la alimentación de nuestras abuelas. Este hecho sugiere que para aprender a alimentarse hay que seguir la tradición oral y milenaria. Este consejo está muy bien, es muy bonito y entrañable si se quiere. Pero hay una realidad que no podemos olvidar y es que ha cambiado el estilo de vida. Hoy la inmensa mayoría no disponemos de tiempo para esa cuidadosa elaboración de nuestros antepasados. Por ello, debemos asumir una postura de mayor información y creación de un estado de opinión para garantizar la salud mediante presiones para que determinadas grasas no sean utilizadas en la preparación industrial de alimentos.

Cuando uno llega a los Estados Unidos descubre una especie de obsesión por el control del colesterol e inmediatamente uno adopta la posición del avestruz y se dice este problema no existe en España. Sin embargo la realidad reciente demuestra que tenemos el problema, que somos una sociedad desarrollada en cuanto a la presencia de la enfermedad del corazón, que el problema no está controlado y que hay que empezar a crear inquietudes entre la gente para controlarlo. En definitiva, hemos asumido un problema asociado al desarrollo y habrá que plantear soluciones a través de los mismos medios de la sociedad moderna o sea a través de campañas publicitarias de información para que todas las personas implicadas tomen las medidas que lo solucionen.

**Jesús Osada.**  
Doctor en Farmacia