



Josep Tur

Catedrático de Fisiología de la UIB. El doctor Tur, miembro del departamento de Biología Fundamental y Ciencias de la Salud de la Universitat y colaborador de la ONU, ha participado en una cumbre internacional en Chile para definir estrategias de prevención de la obesidad y las enfermedades asociadas.

“El ser humano está programado para acumular grasa y engordar”

MAR FERRAGUT PALMA

■ —¿Cuál era el objetivo de la Declaración de Valparaíso?

—Chile organizó una cumbre por iniciativa del senado y del congreso con motivo de los 200 años de creación de las cámaras legislativas. Organizaron varios encuentros internacionales para buscar respuesta a los principales problemas de Chile, y de América Latina en general. Doce expertos acudimos para hablar sobre la prevención de la obesidad y las enfermedades que pueden derivar de ella, que llamamos enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus de tipo 2, enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, algunos tipos de cáncer de tipo metabólico, enfermedades dermatológicas, osteopáticas...

—¿A qué conclusiones se llegaron en Valparaíso?

—Además de los expertos también acudieron representantes parlamentarios de distintos países de América Latina y el Caribe y entre todos hicimos una serie de recomendaciones de tipo social, para los gobernantes, para proteger la salud a nivel general. Recomendamos la creación de comisiones técnicas de prevención para prestar especial atención a este problema y poner medios para prevenirlo; una mejor educación nutricional; la promoción de la práctica deportiva; que se dé a conocer la relación entre las patologías y determinantes componentes nutricionales, como los alimentos ricos en grasas saturadas o en sal... Propusimos programas de prevención en todas las áreas: educación, salud pública, deportes, cultura, agricultura, comercio, infraestructura, juventud y tráfico. Por ejemplo, hablamos incluso del cambio o remodelación de las ciu-



Josep Tur, durante una de sus intervenciones en Valparaíso. UIB

“Palma es una ciudad que ayuda a evitar la obesidad

ya que aún se puede ir a pie a muchos sitios”

“Hay malnutrición en todos los países; en los desarrollados hay mucho déficit de vitaminas”

dades que por su forma y organización no contribuyen a prevenir la obesidad.

— ¿Palma es una ciudad que ayuda a evitar la obesidad?

—No es de las peores. A pesar de todo, aún podemos ir caminando a muchos sitios, no es como México D.F., por ejemplo. Barcelona es un buen ejemplo de ciudad gran-

de que ayuda a prevenir la obesidad, al tener muchos parques y carril bici y ser muy ‘paseable’.

— Ya se han dado pasos en este sentido, pero ¿habría que limitar más las campañas publicitarias de comida rápida y de los alimentos más nocivos?

—Este tema de la comida basura, que allí llaman ‘comida chatarra’, también se ha tratado. En América Latina y el Caribe la legislación es más dura que aquí, donde cumplimos normativas europeas, además de estrategias nacionales, como la NAOS. Las empresas del sector de la alimentación, en el marco de esta estrategia, firmaron el código PAOS de buenas prácticas, una especie de pacto de caballeros para promover una mejora de la salud de la población desde su publicidad, con especial atención a la dirigida a los niños. La publicidad agresiva en este sentido se

ha reducido bastante, pero se tendría que hacer mejor.

— ¿Qué proporción de población sufre obesidad?

—En España, la padece entre un 17 y un 24% de la población, lo que en comparación con otros países nos deja en un rango medio-alto, del 1 al 10 seríamos un 6. Con los niños, el porcentaje llega al 20% y el rango de comparación con otros países ya es de 8 ó 9.

—¿Por qué este alza de la obesidad infantil?

—Han cambiado las tendencias de alimentación, hay más sedentarismo, triunfa la comida rápida, se comen menos legumbres y pescados... son muchos factores. Los datos de Balears, Cataluña y Comunitat Valenciana son bastante mejores.

—¿Por la dieta mediterránea?

—No del todo. La dieta mediterránea es de calidad, pero se ha de

ver la cantidad, las raciones. La causa puede ser porque aquí nos movemos más, comemos con más cabeza y porque, por la dieta mediterránea, ingerimos más carbohidratos complejos (que dan más trabajo a nivel digestivo) y menos alimentos ricos en grasas, sal y azúcar.

— ¿La dieta Dukan es tan mala como dicen algunos?

—Las dietas hiperproteicas no son malas si no son permanentes. Es como un medicamento, como una aspirina que te tomas en un momento que la necesitas. Pero siempre ha de ser bajo supervisión y control, con análisis periódicos.

— ¿Cuándo pasamos de tener sobrepeso a ser obesos?

—Es fácil. Te pesas y te mides y sacas tu índice de masa corporal. Si pesas 70 kilos y mides 1,74 metros, pues divides 70 por 1,74 al cuadrado y obtienes tu índice. Si estás entre 19 y 24,9, tienes un índice conforme a tus proporciones. Si estás entre 25 y 29,9, tienes sobrepeso. Y de 30 para arriba, sufres obesidad. Aunque en cada caso hay que mirar la grasa, los huesos, la masa muscular...

— ¿Qué parte de la obesidad es culpa de los genes?

—Hay gente con facilidad para engordar, hay 200 genes relacionados. Pero es que el ser humano está programado para engordar. Nuestros antepasados de hace millones de años comían y acumulaban grasa para cuando no hubiese. El problema es que la evolución humana ha ido más lenta que la disposición de alimentos.

—Desde 2006 forma parte del Comité Permanente de la Nutrición de la ONU que entre otras cosas busca acabar con la malnutrición, ¿a cuánta gente afecta la malnutrición en el mundo?

—Hay que diferenciar la desnutrición, que es no comer lo que necesitas, de la malnutrición. La malnutrición puede ser por un exceso calórico o por una desnutrición específica de minerales y proteínas. La malnutrición se da en todos los países. Habitantes de los países desarrollados tienen importantes déficits de minerales y vitaminas. Muchos sólo cubren el 70% de sus necesidades de vitamina E y D, a otros les falta hierro, a algunos calcio... En muchos casos se siguen dietas no adecuadas. Hay que seguir una dieta saludable, comer de todo de forma racional y practicar ejercicio de forma regular.



Gritos y Susurros

El catedrático ibicenco de Fisiología en la UIB, **Pep Tur**, participa en la Declaración de Valparaíso sobre la prevención de la obesidad ▼▲ Hay mucho enfado en la oposición de **Sant Antoni** por los gastos del Ayuntamiento en concepto de publicidad a determinados medios de comunicación ▲ Sorprende que en una rueda de prensa en Mallorca del PP al Congreso comparezcan los dos primeros de la lista, **Miquel Ramis** y **Enrique Fajarnés**, y éste no diga nada ▼▲



Pep Tur.



Miquel Ramis.



Nuestra dieta a Chile

El ibicenco Josep Tur, en una cumbre para prevenir la obesidad

El azúcar con seny, incluyéndolo de manera ocasional en nuestra dieta con postres como el flaò o las oreletes, y las bondades de la dieta mediterránea han traspasado fronteras de la mano del ibicenco Josep Tur, que ha participado con la ponencia «El azúcar, la amarga verdad» y una mesa redonda que versó sobre la dieta mediterránea y pueblos originarios en la Cumbre de las Américas y el Caribe sobre la prevención de la obesidad y enfermedades crónicas, una iniciativa del gobierno de Chile en la que científicos y políticos de todo el mundo se dieron cita los días 17 y 18.

Tur, catedrático de Fisiología de la Universitat de les Illes Balears, es un experto en nutrición que han participado en eventos relacionados con la nutrición y la importancia de la dieta mediterránea en nuestro salud. El trabajo realizado en la cumbre cumbre de Chile se ha plasmado en la denominada Declaración de Valparaíso en la que se piden a los gobiernos acciones efectivas para hacer frente a este problema. Además, la obesidad y las enfermedades crónicas no trans-



▲ **Contra la obesidad.** El ibicenco Josep Tur ha participado de la ponencia «El azúcar, la amarga verdad» versó sobre la dieta mediterránea y la prevención de la obesidad.

RESULTADOS
Los expertos piden acciones para hacer frente a la obesidad

JOSEP TUR
Experto en nutrición, es catedrático de Fisiología de la UIB



El encuentro reunió profesionales de diferentes partes del mundo.



El evento generó la Declaración de Valparaíso, que solicita a los gobiernos acciones efectivas.

misbles, como la diabetes, y que se relacionan con la riqueza debe ser abandonada ya que consideran que estas enfermedades se

contagian y diseminan. Como ejemplo ponen la publicidad agresiva de alimentos con exceso de azúcar y sal dirigida a niños

que los hacen potencialmente activos y por la exposición prolongada a las pantallas, que le alejan de una vida activa.