



COMER MENOS Y VOLVER A LOS PRODUCTOS TRADICIONALES, CLAVES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Lorenzo Pousa, vicepresidente de la Asociación Gallega de Estudios de la Dieta Atlántica, destaca también la necesidad de luchar contra el sedentarismo

Vigo, 19 de abril de 2008.- Servir raciones más pequeñas, aplicar el “sentido común” y volver al consumo de productos tradicionales son algunas de las claves para lograr una alimentación más saludable y adaptada a las necesidades según la edad.

Estos aspectos se pusieron de manifiesto en la presentación del manual “Alimentación sana” dirigido a adolescentes que se celebró en el marco de Todosalud.

Lorenzo Pousa, vicepresidente de la Asociación Gallega de Estudios de la Dieta Atlántica, subrayó la importancia de consumir productos tradicionales, poco elaborados, como alternativa a los preparados industriales.

El autor del manual recordó que se está produciendo un incremento muy importante en casos de obesidad entre niños y adolescentes, ya que se estima que en la actualidad un 15 por ciento de ese segmento poblacional supera con creces el peso recomendado, y ello “representa un problema gravísimo, ya que esos niños tendrán más posibilidades de ser obesos adultos, con todas los riesgos que se asocian a la obesidad: problemas de artrosis, apnea, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la autoestima y determinados tipos de cáncer.

Las orientaciones recogidas en el manual introducen a los jóvenes en el conocimiento de los nutrientes y de las funciones que cada uno desempeña en el organismo y reúne de forma práctica modelos de dieta sana.

Lorenzo Pousa considera que es importante que tanto las instituciones como los educadores y los padres se impliquen en la adopción de medidas tendentes a sensibilizar a los más jóvenes sobre los riesgos que supone una alimentación poco equilibrada.

El vicepresidente de la Asociación Gallega de Estudios de la Dieta Atlántica destacó también la necesidad de que nuestros niños y adolescentes modifiquen sus hábitos de vida, evitando el sedentarismo y recurriendo a la actividad física.

En ese sentido manifestó que el sedentarismo y la alimentación desequilibrada se reparten casi al cincuenta por ciento las culpas de las cifras de obesidad y el aumento de la incidencia de grupos de enfermedades asociadas.

Saludos, Gabinete de Comunicación