

PRESENTACIÓN

Alimentación y estilos de vida: riesgos y patologías

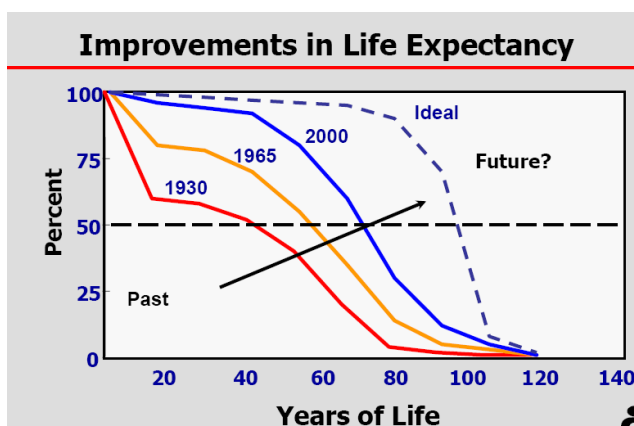
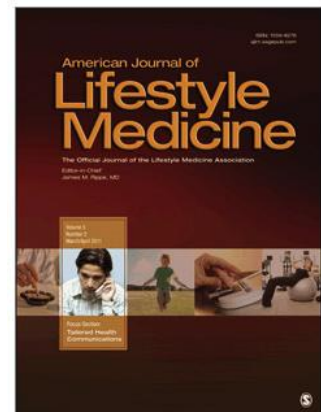
La Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública, recoge como determinantes de salud elementos como entorno familiar, educación, bienes materiales, desigualdades sociales y económicas, acceso al trabajo y su calidad, el diseño y los servicios de nuestras ciudades o barrios, el aire que respiramos, el agua que bebemos, alimentos que comemos, ejercicio físico que realizamos, el entorno social y medioambiental, y la alimentación. Ésta se constituye en uno de los principales factores de salud (y enfermedad) junto con unos servicios sanitarios de calidad, la excelencia de los profesionales, el entorno y clima, el entramado socio-familiar y otros factores.

En relación con todos estos factores, una moderna aproximación en medicina psicosomática es la llamada Medicina del Estilo de Vida, aproximación que centra su estudio en la diferenciación clara, en cuanto a las consecuencias, de seguir unos u otros estilos de vida. Un estilo de vida u otro determinan efectos bien distintos en cuanto a salud y enfermedad. En el ámbito de la educación de la salud la Medicina del Estilo de Vida propone aplicar la “Ciencia de las Elecciones”. Es como decir “tú eliges tu estilo de vida”. Naturalmente hay circunstancias más o menos determinantes que escapan a nuestra elección: no es fácil elegir no vivir soportando la polución si mis circunstancias me obligan a residir en un lugar contaminado. Pero también es cierto que en dicho lugar tal vez pueda elegir fumar o no, tomar alcohol o no o aprovechar el tiempo libre para hacer ejercicio o tumbarme en el sofá. Siempre habrá, en nuestro primer mundo, un ámbito para la elección. La Ciencia de las

Elecciones propone unas “simples acciones en nuestra vida diaria para mejorar nuestra salud”.

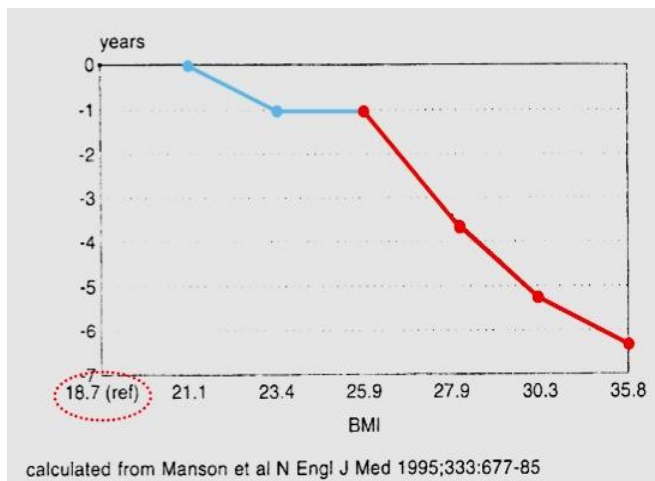
Algunas de estas simples acciones podrían ser “no fumar” (todavía un 20% de la población lo hace), “mantener un peso normal” (la sobrecarga ponderal actual, es decir, sobrepeso y obesidad, supera el 50%), “hacer algo de actividad física” (el 40% no hace nada de ejercicio), “seguir una dieta saludable”, “controlar la tensión arterial” (un tercio de la población mantiene cifras elevadas) mediante, por ejemplo, la restricción de sal, “controlar el colesterol” (caso un 50% de la población presenta cifras > 200 mgr) y “controlar la glucemia” (aproximadamente un 10% de la población adulta presenta diabetes y 30% glucemias cercanas a la patología).

La alimentación resulta relevante en casi todas las acciones señaladas. En el *American Journal of Lifestyle Medicine* el 35% de los artículos publicados entre 2007-2010 fueron artículos de dietética-nutrición. Por patologías, el 32% de los artículos se referían a diabetes y enfermedades cardiovasculares. El estudio de estas patologías, y el enfoque dietético nutricional se completaban con mención importante a la práctica de ejercicio



(que constaba en el 41% de los artículos).

Junto con los determinantes de salud citados en la mencionada Ley, la genética no debe olvidarse como elemento fundamental de nuestro estado de salud-enfermedad. Junto con la genética, de los factores mencionados, tal vez la



dieta es el mayor determinante de nuestra salud actual. Sólo considerando las expectativas de vida puede verse en la figura adjunta este papel de la dieta a lo largo de los años.

Uno de nuestros graves problemas de salud es, sin duda, la obesidad. En este caso, ocurre a la inversa de lo que supone la mejora de expectativas de vida con una dieta adecuada. Lo que se produce es una progresiva merma en dichas expectativas a medida que aumenta el índice de masa corporal.

En el presente número de la Revista, Patricia Bolaños Ríos e Inmaculada Ruiz Prieto nos acercan al estudio de la relación entre estilos de vida, alimentación, riesgos y patologías, mediante un par de trabajos que, en forma de ponencia, fueron parcialmente presentados en el pasado Symposium de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática (SAMP), celebrado en mayo de 2011 en Sevilla.

Ignacio Jáuregui Lobera

Director