



Clientes acceden a un local de comida rápida en Valladolid y, a la derecha, entrada a una cadena de hamburguesas situada en la Plaza Mayor. **RODRIGO JIMÉNEZ**

de Castilla y León, uno de cada tres niños sufren sobrepeso y/o obesidad entre los 6 y 14 años, algo más en el caso de los hombres y algo menos, y de forma más variable, entre las niñas.

En cuanto a la población estatal, según los últimos estudios del Sistema Nacional de Salud, un 39% de los adultos sufren sobrepeso y un 13% tienen obesidad. «La obesidad está subiendo

en todos los países occidentales, especialmente en la franja infantil, en parte por la mala alimentación de la población. También incidiría que por la falta de actividad física», asegura Daniel

de Luis.

El sobrepeso está considerado ya un problema de salud por las patologías asociadas y el remedio es cuidar la dieta, pero no solo eso. En su día, el progra-

ma turístico para caminar la ciudad incluía recetas del Colegio de Médicos que prescribían ejercicio como tratamiento: el equilibrio entre hamburguesa y paseo puede ser la mejor receta.

nas que vienen y te dicen que todos los días se toman litro y medio de refresco. Que todos los fines de semana las comidas son siempre de comida rápida, empezando por los viernes. Son hábitos no saludables que acabarán dañando tu salud. **–Es verdad que esto va en la elección de cada uno, pero ¿este tipo de locales son más o menos recomendables que los típicos de comida casera?**

–Bueno, yo prefiero ir a los restaurantes habituales, que son de proximidad, de gente que conoces. También suelen ser de productos de proximidad, las carnes, las frutas, las verduras, las legumbres... Son siempre de proximidad. No dejas de estar invirtiendo en una economía más circular y de proximidad, los dueños van a mercados cercanos donde se abastecen. En las multinacionales, más allá de la salud, el tema de la economía

circular es con otro enfoque, con compras masivas y puede que a veces deslocalizadas. No digo que mejor o peor, seguro que donde compren deslocalizado hay mano de obra en esa actividad agraria. Cuando vas a comer a un restaurante de tu zona es una filosofía diferente. Tenemos las dos opciones.

–¿Cuál es la situación actual en materia de obesidad y sobrepeso en la población general y en los niños, que en buena medida son consumidores de comida rápida?

–La obesidad está subiendo en todos los países occidentales, especialmente en la franja infantil, en parte por la mala alimentación de la población. También incidiría que por la falta de actividad física. Hay estudios que relacionan el consumo de bebidas azucaradas con el sobrepeso, el sentarse muchas horas delante de la tele o de la ta-

blet. Estudios científicos que dicen que más horas de tablet se traducen en más sobrepeso en la población infantil. No realizar ejercicio, estar muy digita-

CONSUMO DE REFRESCOS

«Claramente están relacionados con las caries, con la obesidad e incluso con el hígado graso»

SEDENTARISMO

«No realizar ejercicio, estar muy digitalizados, hace que tengas más sobrepeso»

lizados, hace que tengas más obesidad. La dieta influye, pero la falta de actividad física también.

–En Castilla y León, ¿cuáles son las cifras de sobrepeso y obesidad?

–Son similares a otras comunidades. Población general con sobrepeso por encima de un 30%, y en población infantil a medida que ganan edad y se acercan a la adolescencia se aproximan a la media de la población general.

–La relación entre sobrepeso y comida rápida, ¿tiene un componente socioeconómico?

–Sí. Los estratos socioeconómicos más bajos consumen más comida rápida, en parte porque tengan menos tiempo disponible para el ocio o para dedicar al cocinado de alimentos. A veces, este tipo de restaurantes te ponen menús mucho más económicos de lo que suele ser habitual en el entorno.

–¿Qué tenemos que hacer para poder comernos una hamburguesa de vez en cuando y que no nos pese?

–Fundamentalmente, cuidar nuestra alimentación en el día a día y realizar actividad física adecuada. Si tenemos una dieta saludable, un peso saludable y realizamos actividad física regular, por hacer alguna comida en este tipo de establecimientos no nos va a perjudicar. Es una opción que tenemos; ahora mismo están de moda estos lugares y estas cadenas, pero si tienes una dieta basal adecuada y una actividad física adecuada, hacer una comida de este tipo no va a ir a ninguna parte. Si eres un paciente obeso, diabético, con patologías como colesterol... No es muy recomendable a no ser que seas capaz de seleccionar los platos que eliges, que puedes hacerlo, porque ahora mismo la variedad es brutal. En la zona de pedido tienes muchos menús.

**ESTA NAVIDAD...
DISFRUTA EL SABOR
DE TORO EN TU COPA**

¿un tinto?
UN TORO

NOS **IMPULSA** Junta de Castilla y León #EligevinodeToro