



## **“En poco tiempo nos daremos cuenta de la importancia de la nutrición, no sólo en la prevención, sino también en la mejora de muchas patologías”**

La localidad abulense ha acogido dentro de los Cursos de Verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) uno dedicado a la nutrición, un seminario “mixto” con la dieta mediterránea como protagonista fundamental y como base de una buena alimentación y elemento de prevención de enfermedades, del que se han extraído además dos sus más importantes referentes: el vino y el aceite.

Según ha explicado la directora del curso, Coral Calvo Bruzos, profesora de Nutrición y Dietética de la UNED, “hay evidencias científicas a través, por ejemplo, de un estudio muy importante como es el estudio Predimed, que señala que los componentes de la dieta mediterránea tienen un valor añadido, no sólo los clásicos, sino también estos dos elementos que son el vino y el aceite, muy importantes en la prevención cardiovascular”.

El tema de la nutrición, ha destacado, “es un tema muy importante, muy tratado por los medios de comunicación, pero pensamos que aún tiene que aparecer más. Siempre que estemos hablando de que hay problemas de salud, hay que seguir insistiendo en ello. Si seguimos hablando de ello es porque aún no hemos convencido a la población de que los patrones de alimentación tienen que cambiarse sí o sí, porque si no, la aparición de enfermedades será cada vez mayor”.

Calvo Bruzos ha lamentado que “no hemos controlado las enfermedades, no hemos controlado la obesidad, ni factores de riesgo como la hipertensión y, por ello, algo hay que hacer” y ha advertido que “la alimentación es un hecho voluntario, por lo que está en nuestras manos hacer una elección saludable para que podamos prevenir la aparición de este tipo de patologías”.

La profesora de la UNED ha querido destacar el papel del vino como elemento fundamental para la prevención cardiovascular señalando que “en el estudio Predimed se habla de que las moléculas del vino tienen esa importante función, concretamente la conocida molécula que es el Reveratrol” y ha apuntado que “lo mismo que sucede con el aceite de oliva, del que una sola molécula puede ser muy importante”.

En este contexto, ha querido recalcar que “ha habido mucha información, pero hay muy pocos cambios de conducta”. Y es que, ha señalado, “a lo mejor una persona se convence y modifica los hábitos durante un tiempo, pero luego se olvida, y eso no sirve”. Por ello, ha recalcado, “para

hacer educación nutricional tenemos que hacer que esos hábitos permanezcan y eso es lo difícil. Estamos asistiendo a algunas mejoras, pero sigue existiendo mucha obesidad infantil, mucho riesgo cardiovascular y la única manera de actuar es cuando ya aparece la enfermedad”, por lo que “debemos conseguir hacer prevención, que además sale más barato desde el punto de vista del coste sanitario, aunque hoy por hoy, es muy difícil”, ha reiterado.

Finalmente, Calvo Bruzos ha señalado que “en poco tiempo nos daremos cuenta de la importancia que tiene la nutrición, no sólo en la prevención, sino también en la mejora de muchas patologías” y, de hecho, ha anunciado, “tendremos un curso la próxima semana en Ávila sobre nutrición y cáncer, en el que veremos que esta enfermedad se puede prevenir en un 35% que serían de origen alimentario, además de que las personas que padecen cáncer deben tener una alimentación adecuada”.

Este curso celebrado en Cebreros se ha completado con una cata de vinos de la zona, cuando estamos a apenas unas semanas de que han conseguido la Denominación de Origen Protegida por parte de la Junta de Castilla y León, una cata en la que ha participado la Unión Española de Catadores de la mano de su presidente, Fernando Gurrucharri.