

Distribuido para CODINUCOVA \* Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.

**MÓNICA ROS VALLBENA**

■ La crisis sanitaria provocada por la covid-19 ha supuesto un cambio en diversos aspectos cotidianos, incluida la alimentación. El confinamiento modificó hábitos que ahora perduran en la «nueva normalidad». Levante-EMV entrevista a Paula Crespo, presidenta del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana para abordar las principales preocupaciones de los expertos antes, durante y después de una pandemia que no ha finalizado.

❶ **¿Qué consecuencias nutricionales destacaría en una pandemia mundial que ha obligado al confinamiento?**

❶ Hay un dato muy revelador del ministerio extraído de la encuesta de consumo que indicaba que, a las tres o cuatro semanas del confinamiento, el consumo de alcohol había aumentado en un 85%. Eso indica que el consumo social de alcohol lo hemos trasladado a casa. También aumentó la compra de harinas refinadas y levadura, lo que indica una apuesta clara por la repostería casera. Y está bien fomentar la cocina, pero es mejor que se centre en otro tipo de elaboraciones. A corto plazo no lo sabemos con exactitud, pero sí intuimos que habrá un repunte de obesidad, porque el 75% de las consultas realizadas en el confinamiento se centraban en la pérdida de peso.

❷ **Es decir, que o en los bares o en casa, el alcohol que no falte...**

❷ El problema es que ya no necesitamos socializar para consumir alcohol y normalizar esta situación es peligroso. El alcohol en ningún caso tiene propiedades ni es beneficioso para la salud y al final se traslada a casa un hábito no recomendable. Normalizar un hábito tóxico o el consumo diario de un producto no recomendable es peligroso y es un riesgo, porque el alcohol está asociado a muchísimas patologías.

❸ **Comentaba que el 75% de las consultas durante el confinamiento han sido sobre dietas. Y parece que de eso todo el mundo sabe. ¿Han detectado intrusismo en el sector?**

❸ Se han triplicado las denuncias por falsos perfiles en el colegio oficial. El problema es que la recomendación nutricional se ve inocua. No importan si es un experto y no es cuestión de que alguien me diga que «coma bien». Sin evaluación previa, sin análisis, sin un estudio de hábitos y a costa de la venta de productos «mágicos» o de restricciones muy exageradas. Así funciona y sí ha habido un aumento de estas prácticas, algo que se agrava por el vacío legal que existe ahí. Nosotros reivindicamos mucho la desprotección a la que están sometidos los usuarios en redes sociales. Si un *influencer* recomienda un medicamento parece peligroso, pero no hay esa sensación si recomienda un consejo dietético que no es inocuo si no esta especializado.

## Paula Crespo

**Presidenta de CODINuCoVa.** En 2017 asumió la presidencia del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana y desde entonces Paula Crespo exige la presencia de expertos en el sistema público y una educación nutricional desde la infancia. Afirma que la Covid-19 ha puesto de manifiesto la importancia de la alimentación y pide una reflexión global

# «En la pandemia hemos trasladado el consumo social del alcohol a casa»

► Crespo afirma que la compra de bebidas alcohólicas aumentó un 85% en el confinamiento



Paula Crespo dirige el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas desde 2017. M.A. MONTESINOS

❹ **En nuestra Comunitat una de cada dos personas adultas presenta exceso de peso...**

❹ Las cifras de obesidad son alarmantes. El 23% de la población tiene sobrepeso y eso es la antecámara a todo lo que viene después. Y hay un dato que tampoco podemos obviar y es que la obesidad influye negativamente en la evolución y en cómo afecta al coronavirus. La obesidad es factor de riesgo para muchas patologías y esta pandemia nos deja claro que también es factor de riesgo para cualquier enfermedad nueva. Ante la covid-19, la obesidad agrava el pronóstico y la evolución.

❺ **¿Y qué podemos hacer?**

❺ Tomar conciencia de la importancia real que tiene. La pérdida de peso no es cuestión de estética, es cuestión de salud. No vale decir que como no hay playa ni piscina... pues nada de «operación bikini», porque no hablamos del físico, sino de la salud. Es un proceso a largo plazo y no de hoy para mañana.

❻ **La pandemia de la covid-19 ha puesto de manifiesto una vez más la necesidad de contar con dietistas-nutricionistas en los sistemas sanitarios públicos... ¿avanzan las negociaciones al respecto?**

❻ No debemos entenderlo solo como que los dietistas nutricionistas tengan plaza en atención primaria, que también, sino en todo aquello que tenga relación con la alimentación. En comedores escolares o en hospitales hay establecidos unos mínimos y es fácil llegar a ellos. Hay que dar un paso a nivel cualitativo. Es cierto que muchos de los colegios trabajan en restauración colectiva y nosotros reivindicamos que esos pliegos nos tengan en cuenta y sobre todo en el seguimiento y en la evaluación.

❼ **Entiendo que el problema de la ausencia de nutricionistas en el sistema público es la falta de inversión...**

❼ Claro, y hay que invertir de verdad en salud a largo plazo. Hay que prevenir antes de curar y hay un tipo de enfermedades que tiene la llave en la infancia.

❽ **¿Cuál es el principal enemigo alimentario a batir? ¿El azúcar?**

❽ El exceso de azúcar tiene implicaciones, pero no es solo ese consumo, porque culpamos a un factor descuidando los otros. La obesidad es multifactorial.

❾ **¿Qué le pediría al Gobierno?**

❾ Esta pandemia ha demostrado que la nutrición tiene mucho que aportar. A aquellas personas que tienen el poder de legislar, yo les pediría que cuenten con los nutricionistas y que se dejen asesorar en este ámbito. Porque algo estamos haciendo mal cuando cada vez hay más conciencia sobre la importancia de una alimentación adecuada, pero también hay cada vez más obesidad. Se enfoca la prevención en los hábitos saludables, pero el mensaje no llega porque los resultados dicen lo contrario.