

«El confinamiento ha traído un aumento de los trastornos alimenticios y el sedentarismo. Ese es un gran problema. No es alarmista decirlo, las consecuencias de estos malos hábitos provocados por la pandemia van a aumentar las cifras de obesidad». Así de contundente se muestra Paula Crespo, presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), sobre lo que la pandemia ha dejado sobre la población en el plano alimenticio, en una autonomía donde uno de cada cuatro niños padecen de sobrepeso u obesidad.

Por este motivo, Crespo defiende que es momento de integrar la especialidad de dietista nutricionista dentro de la sanidad pública, ya que «somos una gran barrera de contención frente al virus». «Por supuesto, podemos ayudar a prevenir la obesidad y la desnutrición, pero al hacerlo también evitamos todas las enfermedades que vienen asociadas a ellas. La prevención de muchas patologías pasa por que ayudemos a las personas a cambiar sus hábitos. Por eso el Gobierno tiene que invertir en nutricionistas en la atención primaria, algo que en Cataluña ya han anunciado», señala Crespo.

Aunque a priori no se dé importancia, la nutrición es un aspecto fundamental para combatir al virus. Tanto es así que en las guías para el abordaje multidisciplinar del coronavirus que recibieron los estados a nivel europeo, se hacía especial hincapié en el riesgo de desnutrición de los enfermos de covid, y por tanto, en la necesidad de nutricionistas que trabajen con ellos para su recuperación.

Algo que, según Crespo, no se ha cumplido en España, ya que no hay nutricionistas integrados en la sanidad pública. «Se ha comprobado que el paciente necesita una intervención nutricional muy fuerte, y que incluso después de recuperado se le debe hacer un seguimiento porque puede haber secuelas nutricionales», asevera.

«Tras la pandemia veremos un gran aumento de la obesidad»

► Los nutricionistas alertan de un incremento del sedentarismo y de las secuelas en los enfermos de covid por malos hábitos alimenticios



Paula Crespo, presidenta del Colegio de Nutricionistas de la Comunitat Valenciana.

M.A. MONTESINOS

Cuando estamos nerviosos o nos ataca la ansiedad, el hambre aprieta. Esta es una de las consecuencias del aislamiento, refugiamos en la comida. Y eso se ha encontrado Paula Crespo durante los meses de encierro en muchos de sus pacientes, que han acabado por perder sus buenos hábitos.

Sin escapatoria

«En el confinamiento la gente no tenía escapatoria. Cuando se sentía aburrida o simplemente nerviosa, porque recordemos que muchos estaban en ERTE o con su trabajo pendiente de un hilo, recurrían

a la comida porque era lo más sencillo», apunta.

«Pero no todos tienen esa suerte. «Hay muchísimas más familias de lo que la gente se piensa que han tenido que pedir comida para sobrevivir durante la pandemia», apunta Clara González, nutricionista de Cruz Roja.

Su trabajo es hacer malabarismos con los pocos recursos de muchas familias para procurarles una dieta equilibrada y sana. Aunque parezca contradictorio, la pobreza lleva muchas veces a la obesidad. Es mucho más barato un paquete de magdalenas que un kilo de fruta fresca y, además,

↓

Menos bizcochos y más puchero

► Los nutricionistas vieron el confinamiento como una oportunidad para reconciliarse con la cocina tradicional. Para que las familias pasaran tiempo con sus hijos cocinando recetas sanas a fuego lento y recuperar los hábitos perdidos por una vida frenética. Pero, según Crespo, su teoría se desvaneció cuando el informe del Ministerio de Consumo de abril notificó un espectacular aumento en las compras de harina y comida basura. Aún así, la nutricionista anima a las familias a recuperar esa cocina tradicional como llave una mejor salud. **G. SÁNCHEZ**

VALENCIA

FRASES

«Los nutricionistas somos una gran barrera de contención del virus»

PAULA CRESCO
PRESIDENTA DE CODiNUCOVA

«Hay muchas familias que han tenido que pedir comida para sobrevivir durante la pandemia»

CLARA GONZÁLEZ
NUTRICIONISTA DE CRUZ ROJA

«Muchos se refugiaron en la comida durante el aislamiento»

PAULA CRESCO
PRESIDENTA DE CODiNUCOVA

la bollería no caduca. Por eso intenta que, aunque las familias se vean condicionadas por las donaciones de comida, procuren pescado y fruta en sus dietas.

Comedores escolares

Pese a todo, hay problemas comunes a todas las clases. Uno es el de la ausencia de comedores escolares durante la pandemia. González aboga por mantenerlos a toda costa, ya que son un desahogo para las familias sin recursos y una manera de asegurar una alimentación sana para los niños.

Crespo coincide que para las familias acomodadas es muy complicado organizar un buen calendario de comidas, algo que los comedores escolares garantizan. La alternativa muchas veces es la comida basura.