

Aprendiendo a comer

El Hospital Infanta Leonor de Madrid imparte un programa sobre alimentación saludable

Está dirigido a pacientes que arrastran muchos errores en su dieta diaria

www.elmundo.es

En el calendario de Antonia están especialmente marcadas sus citas con la salud. Desde septiembre, no ha faltado a ninguna. Y no piensa desaprovechar las que le quedan. Para ella, cada sesión del programa de educación nutricional para personas con sobrepeso que organiza el Hospital Infanta Leonor de Madrid supone un pequeño avance. "Estoy aprendiendo a comer y a comprar", subraya.

Cada mes, y junto a un grupo de pacientes, **recibe consejos sobre cómo llevar una alimentación saludable** e indicaciones sobre los riesgos de la obesidad y las consecuencias de mantener durante años hábitos poco recomendables.

"Todo es muy práctico", explica Belén Silveira, endocrinóloga del centro madrileño y principal impulsora de la iniciativa. "Les ponemos ante situaciones de la vida diaria y **se trabajan puntos críticos, como las comidas fuera de casa o las celebraciones**", añade.

Antonia reconoce que, desde que asiste a los talleres, ha empezado a leer las etiquetas de los productos para saber "qué hay que controlar más" y también ha cambiado algunas de sus costumbres. "Yo, antes, nunca desayunaba. Como mucho, un café bebido. Ahora intento hacer cinco comidas, pero adecuadas", apunta.

Silveira asegura que el equipo de profesionales que imparte los talleres se encuentra a menudo con pacientes que arrastran "mucho desconocimiento y errores en la alimentación". Algunos de estos mitos son muy viejos, pero otros han nacido con el nuevo siglo.

"En los últimos tiempos estamos viendo que las cenas fallan mucho", explica esta especialista. Según sus palabras, las prisas y los horarios llevan, en muchas ocasiones, a escoger las opciones más rápidas y con más calorías, lo que repercute en el balance nutricional. "Les mostramos que también posible escoger una comida rápida, saludable y económica", añade.

Una vida activa

La alimentación, sin embargo, no es el único punto que se trata en los talleres. La lucha contra el sedentarismo y las ventajas de incrementar la actividad física son otro de sus pilares. Antonia, que sufrió un infarto de miocardio hace año y medio, ya se ha acostumbrado a buscar un hueco en su apretado horario –trabaja en un establecimiento con horario comercial y tiene dos hijas- para el paseo o la bicicleta estática.

Se siente mejor y, por eso, no sólo piensa en la báscula. "Antes había hecho dietas. Luego, las dejaba y cogía el doble de kilos. **Con esto, estoy orientada y voy poco a poco**", comenta esta paciente, que también sufre un problema de tiroides.

Según explica, una de las cosas que más le gustan del taller es poder compartir las experiencias con otras personas que están pasando por la misma situación.

Belén Silveira aclara que la idea de crear los grupos nació tras detectar una necesidad en la consulta. "Enseñar a alimentarse adecuadamente y desterrar falsos mitos requiere dedicar mucho tiempo y atención a los pacientes. Este programa nos permite hacerlo y su duración en el tiempo, un año, facilita la asimilación de conceptos y la reflexión personal necesaria para conseguir el cambio en los hábitos de vida -y de por vida- por parte de los asistentes" indica esta especialista, que se muestra "muy satisfecha" con los resultados obtenidos hasta el momento.

Antonia también está contenta. Y eso le está ayudando a sobrellevar mucho mejor su particular camino hacia una vida más saludable.