

## Entrevista al Dr. Máximo Ravenna



**'Cuidarse es tener medida.'**

**Una de las principales preocupaciones de los padres es la salud de nuestros hijos. Una alimentación equilibrada es fundamental para que los niños crezcan sanos. El Dr. Máximo Ravenna nos da algunas claves sobre esta cuestión.**

**Sapos y Princesas: ¿Es realmente alarmante el problema de la obesidad infantil?**

**Máximo Ravenna:** En los últimos 30 años se ha producido un incremento cada vez mayor de la gente con sobrepeso y obesidad. No es una cuestión sólo de estética, sino que en los últimos años se ha detectado que la grasa es un órgano inflamatorio que trae todos los males del mundo.

Más allá de la dieta que genera cada cultura, con la globalización se han generalizado las costumbres y ya no hay una dieta mediterránea o hindú, sino que en todas partes hay acceso a todos los alimentos. Hoy en día hay una competición por conseguir los platos más grandes y más sabrosos, con un uso excesivo, en general, de las harinas refinadas.

En la mayoría de los países occidentales hay un 30-35% de jóvenes con sobrepeso.

**SyP: ¿Cuáles son las causas principales de la obesidad?**

**MR:** El sedentarismo y la disminución de tiempo de juego, de hacer deporte, la escasez de espacios al aire libre para correr o jugar a la pelota. Cuando yo jugaba de pequeño éramos más de 30 chicos en el barrio y sólo había dos que eran gordos, mientras que ahora, del grupo de 10 amigos de mis hijos 7 tienen sobrepeso.

Ahora los hábitos de ocio son más sedentarios e hipnóticos ya que uno está sentado frente al ordenador y mientras toma una coca cola, un sándwich, unas patatas fritas... casi sin darse cuenta.

En el colegio, tienen una hora de gimnasia en la que apenas se gastan calorías y que no puede contarse como un ejercicio físico que les ayude a descargar estrés, a relajarse...

**S y P: ¿Cómo plantear un cambio de hábitos a un niño con sobrepeso?**

**MR:** Antes que nada, los padres tenemos que mirarnos a nosotros mismos y darnos cuenta si sabemos qué comen, si intervenimos o no para saber si en el colegio hay un expendededor con bollos, dulces y no tienen la posibilidad de tomar algo más sano, si sabemos cuál es el menú del comedor del colegio...

También, hay que revisar que se come en casa. El ritmo de vida actual lleva a comer comida precocinada rica en harinas refinadas y pocos alimentos frescos, ya que muchos padres no tienen tiempo suficiente para ir a comprar y cocinar.

Es imprescindible buscar tiempo para caminar juntos, aprovechar el tiempo para comunicarnos y conocernos mientras practicamos un deporte.

Lo que hay que evitar, sobremanera, es la tirantez y crisparse. Si no somos capaces de hacer ver el problema entonces hay que consultar con un experto que enseñe al niño a comer, incluso, en los casos que sea necesario, recurrir a un equipo multidisciplinar con nutricionistas y psicólogos.

Los padres tienen que acompañar al niño en el proceso y hacerle ver que con sobrepeso su cuerpo pierde agilidad y movilidad. Hay que motivarle para que mire a los deportistas como modelos por su espíritu de superación, su estilo de vida saludable, su capacidad de esfuerzo...

**SYP: ¿Cuáles son los grandes errores que cometemos a la hora de comer?**

**MR:** El error principal es la sobrealimentación a la que algunos padres someten a sus hijos. A veces, no somos conscientes de cuanta grasa añadimos a la comida, sin darnos cuenta, a través de salsas y mayonesas.

Hay quien piensa que un bollito, chocolate o un bollito le dará energía para seguir trabajando o estudiando, pero, en realidad, los azúcares refinados sólo aumentan momentáneamente la energía, llevándonos enseguida al estado de decaimiento inicial.

Hay que ser conscientes cuando se come. Muchas veces, se come por insatisfacción con lo que se hace o por aburrimiento.

#### **SYP: ¿Cuáles son las claves de una buena alimentación?**

**MR:** Hay que hacer cuatro comidas al día. No hace falta comer nada antes del almuerzo. Si se come un chocolate antes de comer, no va a quitar el hambre sino que es muy probable que abra más el apetito y la gana de tomar más dulce.

Desayunar por la mañana y tener cuidado con los cereales. Si los niños toman los cereales azucarados y con un montón de aditivos, están añadiendo calorías innecesarias, ya que podrían tomar algo dulce incluyendo un yogur o fruta en su desayuno.

Hay que reducir, el máximo posible, el uso de aceite al cocinar, evitando la fritura y cocinando más al horno.

Es fundamental comer calmados, tranquilos y sin televisión. De manera, que la comida sea, además, un tiempo para disfrutar en familia y no comer sin saber que se come como si estuviésemos hipnotizados.

El pan es un alimento vehículo. Sin pan hay alimentos que son más grasientos o pesados de los que comeríamos la cantidad que si los acompañamos con él.

La moderación es una actitud que debemos fomentar también en la alimentación. Cuidarse es tener medida.

#### **SYP: ¿Qué pequeños consejos daría a los padres para que la alimentación de la familia sea adecuada?**

**MR:** Comer menos, llenando el plato a la mitad. Hay que dar a los niños una porción ajustada a su actividad.

Es fundamental hablarles de los beneficios de las frutas. Con mi hija pequeña me funcionó hacerle ver que los monos son los animales más ágiles y comen plátanos, que las zanahorias le ayudan a agudizar la vista, que las vitaminas son fundamentales para tener un pelo y una piel brillantes...

También, deberíamos cambiar el hábito de premiar a los niños con dulces. Se les pueden regalar flores, un libro, una salida juntos... Esto no quiere decir que no se puedan permitir un capricho, pero siempre hay que tener moderación y entenderlo como una excepción.

Clinica Ravenna – Madrid

General Arrando, 7

28010 Madrid

Teléfono: 915.930.980

[www.clinicaravenna-madrid.com](http://www.clinicaravenna-madrid.com)