

**Carmen Mateo**

Presidenta de Cariotipo Lobby &amp; Comunicación



*«Evitar las crisis alimentarias es responsabilidad de todos»*

-¿Qué importancia tiene para la calidad de vida la alimentación?

-Es un instrumento clave que influye en la salud de las personas durante todas las etapas de la vida. Una correcta nutrición ayuda a prevenir enfermedades y es clave para la rehabilitación.

-¿Qué debe incluir y excluir?

-Para valorar si una dieta es adecuada debemos tener en cuenta cuatro parámetros: la inocuidad, la cantidad, la variedad y la selección de los alimentos según las características de la persona.

-¿Las deficiencias nutricionales disminuyen nuestras defensas?

-Sin duda, sobre todo en las primeras y últimas fases de nuestra vida. En España presumimos de una de las mejores dietas del mundo, la Mediterránea, que es beneficiosa para prevenir las enfermedades cardiovasculares y asociadas al envejecimiento, como las cognitivas o neurológicas.

-¿Es preciso incidir en que se trata de comer bien y no comer mucho?

-Según la Fundación Española del Corazón, el número de personas con obesidad se ha triplicado en los últimos 40 años, siendo cada vez más alarmante en la infancia. Por ello es clave la educación sobre factores de riesgo modificables, como la obesidad –derivada de una inadecuada alimentación y del sedentarismo– el alcohol, el tabaco o la calidad del aire. Y es importante un consumo adecuado de calorías, así como una dieta rica en sabor y nutrientes.

-¿Estamos bien protegidos?

-La inocuidad de los alimentos debe de ser una prioridad de Salud Pública. Evitar las crisis alimentarias es responsabilidad de todos los actores de la cadena alimentaria, desde los productores hasta los consumidores. Se han creado agencias especializadas, planes de acción, auditorías... que ayudan a garantizar los máximos niveles de protección.

**EL RINCÓN DE MARTA ROBLES**

