

**Educación → Universidad**

Cursos de Verano. Universidad de Almería- 27/07/2005

**"La obesidad viene motivada por miles de años de evolución", afirma José Enrique Campillo**

**Noticias Indalia. Informa Gabinete de Comunicación.** Los Cursos de Verano de la Universidad de Almería de Almerimar (El Ejido) iniciaron ayer su sesión con una ponencia impartida por el profesor José Enrique Campillo Álvarez, que ha mostrado a los alumnos algunos aspectos curiosos de una plaga del siglo XXI en los países desarrollados: la obesidad.

Cree el profesor Campillo que, a lo largo de la evolución, la acumulación de grasas era una defensa del organismo para los largos periodos de ayuno y hambrunas. Los seres humanos poseen un gen, denominado por él como "genotipo ahorrador", que facilita esta acumulación de grasas en diferentes partes de nuestro cuerpo. En los últimos quinientos años se ha transformado de manera brutal la calidad de los carbohidratos.

Por otro lado, la carne procedente de animales domésticos es mucho más rica en grasas que la procedente de animales salvajes. Para complicar la cosa aún más, la alimentación humana en los últimos cien años ha reducido mucho su variedad. En la actualidad se consume escasamente cuatro variedades diferentes de productos cárnicos: cerdo, ternera, pollo y cordero. En contra de lo que se puede llegar a pensar, actualmente se consume una menor variedad de productos. Por ejemplo, son muy escasas las familias que consumen más de tres variedades diferentes de pescados.

Las soluciones para vencer a la obesidad son para José Enrique Campillo bastante simples, pero difíciles de conseguir para muchas personas. En primer lugar, intentar mantener –dentro de unos márgenes- el peso ideal. Consumiendo menos de lo que gastamos. Aporta para ello unas formulas simples de usar para averiguar el peso ideal de cada persona. En segundo lugar, ajustar nuestra alimentación a nuestro diseño evolutivo. Y por último, hacer ejercicio físico. Según el ponente, actualmente los niños y niñas juegan sin moverse. Ya ni siquiera corren en los recreos de los colegios.

En la dirección de internet [www.mono\\_obeso.typepad.com](http://www.mono_obeso.typepad.com) pueden consultarse sus dietas "Darwinianas", a las que ha llamado así por ser las que mejor adaptan la alimentación al sistema evolutivo humano.

Otra revelación que ha hecho a los asistentes durante su ponencia ha sido que es imposible perder más cien gramos de grasa al día, es decir, tres kilogramos al mes. Si se superan estas cifras, estamos obligando a nuestro organismo a un sobreesfuerzo. Suele ocurrir que con estas "dietas milagro" se produzca el "efecto rebote". Mientras estamos haciendo la dieta, nuestro organismo produce unas "hormonas reguladoras" que siguen trabajando cuando ésta cesa. Se pueden acumular incluso más kilos al finalizar estas dietas.

Para Campillo, debemos aprender la forma de educar nuestro cerebro a comer de forma diferente. Hay que tener presente de que no debemos nunca mezclar, en la misma comida, grasas con productos que contengan "azúcares rápidos".

El profesor ha criticado la creencia actual de que todo *"lo natural es bueno para la salud"*. Un buen plato de legumbres es muy nutritivo, pero el problema surge cuando se les acompaña de productos cárnicos muy ricos en grasas. Otro ejemplo que mencionado ha sido el de la miel. Hay que intentar no abusar de ella, pues contiene más de un 30% de glucosa pura, sacarosa y fructosa. *"Un poco de miel es recomendable, pero en cantidades pequeñas y nunca mezclándola en la misma comida con grasas"*, ha explicado el ponente.

Por último, Campillo ha recomendado a los asistentes que para adelgazar hay que utilizar la vieja fórmula: *"comer menos de lo que se gasta"*.

[noticias@indalia.es](mailto:noticias@indalia.es)

© Copyright Indalia, S.L.  
Aviso Legal, Política de Privacidad  
Equipo Indalia