

# ALIMENTOS Y RAYOS UVA QUE PUEDEN MATAR

Autor Jesús Bernal García  
jueves, 18 de marzo de 2010  
Modificado el jueves, 18 de marzo de 2010

Leyendo el enunciado no se sabe si continuar o no la lectura. Es lo mismo que nos suele ocurrir cuando vamos a comprar al estanco un paquete de cigarrillos, ¿será o no será verdad? ¿compramos o no compramos? En definitiva, es una decisión muy personal, tomada por un adulto en ejercicio de su libertad, asumiendo plenamente las consecuencias de sus actos, respetando la libertad de los demás, por encima de todo.

Del mundo del tabaco, con la prensa, totalmente volcada en una campaña "informativa", incluso con apartados específicos, los consumidores sabemos todo lo que hay que saber y un poco más, pero no tan sólo el tabaco origina todos los males del mundo. Releyendo la prensa te puedes encontrar que las cabinas de rayos UVA, o las lámparas de bronceado, que emiten luz ultravioleta, son cancerígenas y muy peligrosas para las personas, y que no existe en nuestro país legislación de ningún tipo que regule el funcionamiento de las mismas, ni que haya advertencias sobre la peligrosidad de su uso, sobretodo, en los adolescentes y jóvenes. Es hora de que empiecen a surgir campañas informativas dirigidas a la población en general, para que al menos conozcan los pros y los contras del uso de este tipo de cabinas o lámparas.

Sigo con la lectura de prensa y noticias variadas, y aún me sigo sorprendiendo. En un curso celebrado en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo de Santander sobre nutrición, se han reunido un grupo de expertos, el Catedrático de Medicina interna de la Universidad Complutense, Serrano Ríos, hace unas manifestaciones donde resumiendo viene a decir que "una mala nutrición es un factor de riesgo más grave que el tabaco, ya que el impacto es mayor sobre muchos sistemas de nuestro organismo". Estoy perplejo porque conocía y conozco los riesgos de una sobrealimentación en grasas animales, con la obesidad como problemas para el colesterol y la diabetes, entre otras enfermedades modernas de la sociedad de la opulencia y el gran consumo, pero aún no he encontrado en ninguna etiqueta que el consumir tal o cual producto puede matar.

Opiniones autorizadas como las de Pilar Cervera, ex directora del Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética, que manifiesta que las secuelas de una mala alimentación se extiende más que las del tabaco, pues está demostrado que la mala alimentación provoca además alergias, problemas cardíacos y una repercusión en todo el sistema inmunológico.

Estos trastornos y otros muchos, aún no diagnosticados, están mermando de una manera silenciosa y paulatina la calidad de vida, e incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) se está planteándole revisar la esperanza de vida de los nacidos posteriormente al año 2000, pues se da la triste paradoja que un mayor nivel de vida y el aumento del consumo de alimentos procesados y elaborados, en detrimento de productos naturales, de "nuestra famosa dieta mediterránea", han contribuido a empeorar la calidad de la alimentación.

Consecuentemente esto nos debe llevar a reflexionar muy detenidamente sobre la educación que estamos dando a nuestros hijos ya que estamos soportando una presión enorme de las autoridades sanitarias sobre el consumo del tabaco y, sin embargo, se están soslayando temas muy importantes por su incidencia sobre nuestra salud. Será hora de que se empiece a movilizar y a informar a toda la sociedad, que no sólo el tabaco puede matar, ya que hay productos aparentemente inocuos que pueden ocasionar tanto o más daño a nuestro organismo y a toda la sociedad.