

Luciana de la Fuente es MBA por la Universidad de Miami, licenciada en Administración de la Universidad de Lima y diseñadora de joyas egresada del Studio Arrais de Florencia, Italia. Tiene una especialidad en nutrición y es presidenta ejecutiva de la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL).



www.expresso.com.pe

### ADVIERTE LUCIANA DE LA FUENTE

# “Vivimos en una sociedad inflamada por el estilo de vida”

JUAN C. ÁNGELES MORENO  
juaniangelesta@gmail.com

#### ■ Nuestra sociedad se alimenta de manera adecuada?

Hoy vivimos en una sociedad que tiene una inflamación crónica por el estilo de vida que llevamos. A los peruanos nos gusta comer carbohidratos, sobre todo los simples, aquellos que se convierten rápido en azúcar. Además, somos sedentarios, no hacemos actividad física. Existen estudios que demuestran que el tema de la diabetes tipo 2, que no es transmisible y es adquirida por estilo de vida, se puede revertir con actividad física y buena alimentación.

#### -¿Cómo puede aportar el Gobierno? La ley contra la comida chatarra quedó paralizada.

Exacto, hasta ahora no sale la ley contra la comida chatarra. Sigue pendiente. Esa sería una manera interesante de abordar el problema, pero no es la única. Debemos tomar conciencia de nuestra salud porque la estamos perdiendo y la debemos recuperar. Esperemos que se dé la norma y que sea pronto. También está el tema de capacitación para que los padres sepan cómo preparar y cuánto dar en tema de alimentos a los pequeños de casa. Uno se puede comer una pizza, no digo que está prohibido, pero no debe formar parte de tu dieta diaria.

#### -¿De qué manera podemos cambiar un mal estilo de vida?

Si uno toma un desayuno con alta cantidad de proteínas, estoy segura que estarás saludable. Si tomas un desayuno rico en carbohidratos, pero que no tenga proteínas, al medio día te dará ansiedad por comer más azúcar, no en dulce, sino grasas. Otro punto es el sueño. Si uno no duerme más de siete horas como adulto, uno se levantará cansado y más adelante provocará comer grasas de manera excesiva por el estrés. En las relaciones personales también se debe ser feliz. Hay personas que no aman su trabajo y se enferman con el tiempo. La felicidad se tiene que vivir y se puede encontrar en un balance de vida sana. Cuando uno no tiene un balance, aunque uno ingiera comida sana, no estará bien. Hay un proyecto de medicina fun-

► La especialista en nutrición recomienda que los colegios implementen en su esquema curricular temas de salud.



#### EL DATO

##### POLÍTICA DE ESTADO

► Luciana de la Fuente entiende que mejorar la salud será un proceso largo porque las personas deben cambiar sus estilos de vida. “Necesitamos una política de Estado en prevención. Lo que se viene haciendo es reparar algo cuando ya existe un daño”, afirma.

cional para prevenir antes que curar.

#### -Explíquenos cómo funciona la medicina funcional.

Es una metodología de aplicación en medicina que ayuda al médico para que vea al paciente como un todo y que observe el estado emocional, social, profesional y psicológico. Esto se maneja en sistemas operativos: el gastrointestinal, hormonal, cardiovascular, energía, desintoxicación, el sistema inmunológico... Entonces, evaluando todo esto se atiende al paciente para que se encuentre el origen del problema.

#### -¿Qué países están especializados en medicina funcional?

Los Estados Unidos sobre todo; hace 10 años existe el Instituto de Medicina Funcional. En el Reino Unido también han hecho un tipo de acercamiento. En Latinoamérica, México podría ser uno, pero todavía muy incipiente. En el Perú no hay ninguno.

#### -¿La ministra de Salud podría implementarlo como política pública?

Es una gran profesional y sería un tema que le apasionaría. Hay muchas cosas por hacer, pero estamos ahí para ayudar. El Estado no lo puede hacer solo, necesita de la empresa privada. Sería bueno que la prevención sea una política pública porque es un tema transversal que tiene mucho que ver con la educación pública y privada. Todos deberían saber sobre nutrición. Los colegios deberían implementar temas de salud de manera curricular. Además, capacitar a profesores de educación física que ahora ya no hay. Sin actividad física estaríamos yendo en contra de nuestra educación saludable.

#### -¿Para lograrlo debería existir un consenso político? Porque en cada gobierno las propuestas cambian.

Claro, porque este es un tema de largo aliento. Es una política de Estado en prevención y lo que se viene haciendo es de reparación cuando ya existe un daño. Todos tienen la oportunidad de cuidarse y prevenir patologías. Así, no entrarán a la bolsa de gasto público por enfermedades crónicas como el cáncer, diabetes, problemas cardiovasculares o gastrointestinales. ©