

UN PAIS DE GORDOS

An article from [Puerta del Sol audio magazine](#) for intermediate to advanced speakers of Spanish.

Transcript:

- 5.1 Desde que *Puerta del Sol* salió por primera vez a la calle, los hábitos y **costumbres** de la sociedad española han cambiado mucho. Unas veces para bien, otras para mal. Por ejemplo: la comida, para mal. Se están abandonando las **bondades** de la dieta mediterránea.¹⁷ Alrededor del 15% de la población española tiene problemas de obesidad¹⁸ y casi el 50% pesa más de lo conveniente. **Cada vez hay más** niños y adolescentes con patologías derivadas de una sobrealimentación deficiente. Y el problema va en aumento. Pero vamos a escuchar **con más detalle** las causas y las consecuencias de la obesidad en España en un reportaje de Manu Zoco.
- 5.2 Los datos son alarmantes. El 16% de los niños españoles que tienen entre seis y doce años **padece** obesidad. El porcentaje se ha multiplicado por cinco en 20 años. En la adolescencia uno de cada cuatro es obeso. España ocupa el segundo lugar de la Unión Europea en número de niños obesos. Sólo es superada por el Reino Unido y **se acerca a Estados Unidos**, con un 18% de niños obesos. El presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, Basilio Moreno, nos explica las causas:
- Hay dos razones fundamentales. Por un **la[d]o**, el incremento de la **comida basura**, de la **comida rápida**, y por otro lado la falta de ejercicio físico en nuestros niños. En los últimos años el ejercicio físico ha ido disminuyendo. Fundamentalmente, en los colegios se hace poco deporte y los niños pasan muchas horas viendo la televisión y jugando a la *Playstation*®. Y respecto a la comida, que en España siempre ha sido muy sana, pero en principio ha, ha habido la preferencia, como todos los países industrializados, de **recurrir fundamentalmente los niños** a esos locales donde comen, **pues**, no la comida razonable que podía ser un bocadillo de sardinas,¹⁹ sino esos **burgers** con esas patatas fritas, con esos **bollos**, con esos helados, etcétera, etcétera, que han traído como consecuencia las preferencias infantiles.
- 5.3 El tipo de dieta en los niños ha cambiado, pero ¿en qué? Basilio Moreno:
- Los niños generalmente desayunan poco, porque se levantan muy tarde y van corriendo al colegio. Entonces, el desayuno es una pieza fundamental de la alimentación infantil. Si el niño desayuna bien y se toma, pues, esa leche con cereales²⁰ y ese zumo de naranja y a lo mejor una fruta, llega al colegio con mayor **capacidad de atención**. Si no toma nada, y tiene que tomarse por la mañana, **recurre al** bollo, al chocolate, a cualquier otra cosa, en vez de llevarse el **bocata** de sardinas o el bocata de jamón o el bocata de queso que toda la vida se ha lleva[d]o en España. Luego, en la comida, muchas veces en los colegios tienen, los menús son buenos, pero los niños no lo llevan a consideración. Entonces, siempre dejan el primer plato, que serían fundamentalmente **legumbres**. La **merienda** en los niños, pieza fundamental. No hay que hacer merienda cena, hay que merendar. Y la buena merienda es un vaso de leche y un bocata pequeño, que puede ser perfectamente de **chorizo** o de jamón, en vez de tomarse, pues eso, el bollo preparado o muchas veces el dulce. Y luego en la cena, pues, también se recurre a la pizza y una serie de cosas, cuando no se toman esas verduras, que en su casa su madre se las prepara adecuadamente, o esas ensaladas junto con esa carne o ese pesca[d]o.

5.4 Nuestros hábitos de vida no son como los de hace 20 años y eso también influye. Juan Díez Nicolás es **catedrático** de Sociología de la Universidad Complutense de Madrid:

–Se come más y mejor. Los alimentos vienen más cuidados, vienen con más elementos nutricionales y, **por lo tanto**, la alimentación es más **rica**. La gente, pues, maneja más dinero y, en términos comparativos, pues, la alimentación representa **cada vez menos** dentro de los **presupuestos familiares**. Pero en segundo lugar, porque se hace mucho menos ejercicio. Y cuando digo ejercicio no digo necesariamente deporte, digo ejercicio. Antes, cuando no había automóviles o eran muy pocos los que tenían **automóvil**, pues, la gente andaba mucho más; eh, andaba, iba en **tranvía**, iba en autobús, pero eso significaba ir andando de un la[d]o para otro, es decir, se movía uno y sobre todo se movían los niños. Junto a todo eso, está que la **televisión** también contribuye, ¿hum?, es decir, que es un factor que hace que la gente, y cuando digo el **televisor** ahora lo tengo que decir también del ordenador. Es decir, el pasarse horas y horas sentado delante de un ordenador personal, uno ampliará sus conocimientos extraordinariamente, si es que lo utiliza bien el ordenador y el, y el navegar por **Internet**, pero no cabe duda que todas esas horas, pues, son horas que está inactivo. Toda la vida nos lleva a un **sedentarismo** como no hemos visto nunca.

5.5 Hoy los chicos se pasan nueve horas **tumbados**, nueve sentados y únicamente cinco **de pie**.

Las consecuencias de este incremento de la obesidad son claras. Basilio Moreno:

–El incremento del **sobrepeso** y la obesidad trae como consecuencia la aparición cada vez más joven de **comorbilidades**, es decir, de enfermedades relacionadas con la obesidad, como hipertensión, como diabetes, como elevación del colesterol. Y eso cada vez lo estamos viendo en adolescentes más jóvenes o incluso en niños.

La presidenta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, María Neira, va más allá a la hora de hablar de **lo que nos espera**.

–La obesidad no es sólo un problema estético, ni mucho menos. **Lleva consigo, arrastra** un factor de riesgo que va a provocar enfermedades y mortalidad. Pero, en definitiva, la obesidad y sus consecuencias pueden reducir en 10 años la calidad de vida.

5.6 Y es que para la Organización Mundial de la Salud, el problema de la obesidad **alcanza tal grado** que llega a ser una epidemia. Es la primera vez que una enfermedad no transmisible se convierte en epidemia, con repercusión en la sanidad pública. En nuestro país, los costes directos e indirectos asociados a la obesidad **suponen** un 7% del gasto sanitario total. La obesidad es la epidemia del siglo XXI. Para prevenir la obesidad y **fomentar** hábitos de vida saludables, el Ministerio de Sanidad se ha sumado a la **OMS** con la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. La Estrategia va a intentar influir en **varios** ámbitos: el Ministerio de Sanidad, las escuelas, la industria alimentaria, la publicidad y medios de comunicación, la **restauración colectiva**, la moda, la gastronomía y la **industria del ocio**. La importancia de la educación es clave para la presidenta de la Agencia de Seguridad Alimentaria.

–Es en la edad infantil donde se adquieren estos hábitos nutricionales, por eso la educación es importante, para transmitirles mejores nociones de nutrición, para transmitirles ese hábito de, de hacer actividad física y deportes, y sobre todo para que puedan ellos, esta nueva generación, eh, cambiar radicalmente las cosas, ¿no?

5.7 La industria alimentaria también tiene mucho que **aportar**. Por ello están trabajando en cuatro **ámbitos**:

–**En lo que se refiere a** la composición de esos alimentos, intentar modificar o, donde sea posible, claro, hay alimentos que tienen esas calorías y no se puede hacer nada; eh, en la oferta de esos alimentos que hacen, que, que se fomenten más las ofertas más saludables que las de alto contenido calórico, energético; en la publicidad que ellos hacen de esos alimentos y luego también en la comercialización, pues, esas famosas porciones gigantes y toda esta cultura que **en el fondo** la industria alimentaria, pues, también la influyen mucho.

Un 14% de la población adulta española es obesa, una posición intermedia en comparación con otros países. El porcentaje tiene que descender. María Neira realiza una petición:

– [Que] la sociedad entera asuma que esto es una causa para todos, ¿no?, que, que no es un problema sanitario, sino que es un problema sociosanitario, económico, en fin va a tener una, un montón de consecuencias, y que hay que provocar una revolución social positiva.

Hemos escuchado un reportaje de Manu Zoco.

Glossary (on opposite page to transcript within Puerta del Sol booklet):

5.1

costumbres customs

las bondades de la dieta mediterránea the healthy Mediterranean diet

Cada vez hay más There are more and more

con más detalle in greater detail

5.2

padece suffers from

se acerca a Estados Unidos it is fast catching up with the United States

la[d]o One of several examples in this PdS of *la supresión de la “d” intervocálica*. Initially a common linguistic habit in southern Spain, particularly in Andalusia, its use has now spread to the entire peninsula.

comida basura junk food

comida rápida fast food (like *comida basura* above, a calque from English)

recurrir fundamentalmente los niños for children in particular to go to

pues well. Again, A. Bryson Gerrard in *Beyond the Dictionary in Spanish* can enlighten us: “ ‘Well!’ i.e. the sort of introduction to a sentence that you say without thinking (cf. Fr. *Eh bien!*) and said unconsciously a hundred times a day. *Pues, tengo que irme*, ‘Well, I must go’; *Pues sí*, ‘Well, yes’. *Pues entonces*, ‘Well, then’; even a long-drawn out ‘Well...’ is ‘Pues...’ and the final ‘s’ is dragged into a ‘z’. It should not take long for you to acquire it.” Here, mid-sentence, it translates less smoothly as “well,” and is best thought of as a verbal strategy to make time while gathering one’s thoughts.

burgers Sometimes this is spelled *burguer* for phonetic purposes. The

DRAE, which often supplies acceptable phonetic transcriptions, i.e. *güisqui* for “whiskey,” is silent on *burger*.

bollos buns. These can be sweet or not.

5.3

capacidad de atención ability to concentrate

recurre al resorts to

bocata an alternative, less formal word for *bocadillo*

legumbres seeds like peas or beans that are eaten as vegetables; pulses. Technically, a *legumbre* is any vegetable that grows in a pod.

merienda afternoon snack. This may consist of a sandwich or a pastry with something to drink,

and is something that children, rather than adults, do. Students of art may recognize the word from the title of Goya's lively tapestry *Merienda a orillas del Manzanares* (*Picnic on the Banks of the Manzanares*), on display at the Museo del Prado, one of those images that seems to sum up Madrid in the space of a single canvas.

chorizo It would perhaps be inappropriate to put "spicy sausage" here, since *chorizo*—like *flamenco*, *siesta*, *cafetería*, *fiesta*, *macho*, *paella* and *tortilla*—is now a commonly used loan word.

5.4

catedrático university professor. A *catedrático* holds a chair at a university.

Profesor is a classic false friend, and normally connotes a teacher at the secondary-school level and beyond.

por lo tanto therefore

rica *here*: tasty. When dining at a Spanish friend's house, be careful to say

¡qué rico! at least once.

cada vez menos less and less

presupuestos familiares family budgets. A semi-false friend, *familiar* is the adjective of *familia* (normally translated simply "family" in English), and also means "familiar."

automóvil car. Practically speaking, *automóvil* and *coche* are synonyms

(though the latter is more commonly used). Technically, the latter refers to any four-wheeled vehicle, whether or not it is a car. Hence a carriage on a train is a *coche*.

tranvía streetcar. In Spain, the cities of Alicante, Barcelona, Bilbao, La Coruña and Valencia all feature some kind of streetcar service.

televisión [...] **televisor** The *DRAE* accepts both *televisión* and the less common *televisor* as translations of "television."

Internet The *El País Libro de Estilo* tells us that in Spanish the word should be written with a capital letter and (unlike English) without the definite article *the*.

sedentarismo sedentariness. The Spanish word is more commonly used than the English, which tends to use structures with the adjective "sedentary."

5.5

tumbados lying down

de pie standing up

sobrepeso The noun from "overweight" is hard to translate into English. "Overweightness" appears on Google searches, but not in any dictionary your editor knows! In any language, you are considered overweight if your Body Mass Index is 25–29.9, and obese if it is 30 or more.

comorbilidades *in effect*: side effects

lo que nos espera what we can expect

Lleva consigo It brings with it

arrastra *here*: it carries (*literally*: drags)

5.6

alcanza tal grado has reached such a degree

suponen account for

fomentar promote

OMS WHO – World Health Organization

varios several

restauración colectiva catering

industria del ocio leisure industry

5.7

aportar contribute

ámbitos fields

En lo que se refiere a As regards

en el fondo deep down

Background notes:

17. The Mediterranean diet that is being abandoned in droves involves the high consumption of fruits, vegetables, bread and other cereals, potatoes, beans, nuts, and seeds; the use of olive oil rather than saturated fats; moderate consumption of dairy products, eggs, fish, and poultry, and little consumption of red meat; and moderate consumption of wine. Many health benefits have been attributed to the diet, including the claim that it actually extends life.

18. A January 2005 report published by the European Commission revealed that Spain ranks third, behind Italy and Malta, in the list of European countries with obese children: 34% of children between the ages of seven and ten are significantly overweight.

19. The Spanish *bocadillo* can come as a great disappointment to visitors for whom a “sandwich” is something that includes sliced bread spread with butter or mayonnaise. Your editor has now learned not to ask in bars for a *bocadillo de tortilla* since it is a creature made with little love: basically, it’s a thick chunk of tortilla between two equally thick slices of tooth-breaking, hard-crusted bread, and nothing else. At around three inches thick, this is hard to get into your mouth at all, and the payoff is only worth the effort in the case of extreme hunger.

20. Breakfast cereals are far less common at breakfast time in Spain than they are in the U.S. and the U.K., although they can be found in most supermarkets. When a Spaniard does have a bowl of cereal, he or she usually floats very little cereal in a large bowl of milk, sometimes chocolate-flavored.