

Lunes, 14 de mayo 2012

[LA VANGUARDIA.com](http://www.lavanguardia.com) | La Contra

Manuel Jiménez Ucero, médico pediatra, inmunólogo y dietista

"Me prometí que no volvería a pasar un solo día en la cama"

30/03/2012 - 00:00



Foto: Pedro Madueño

VÍCTOR - M. AMELA

'La dieta Flash'

Es un hombre orquesta de la salud, médico pediatra y también inmunólogo, y además especialista en nutrición focalizado en la lucha contra la obesidad: me informa de que 300.000 españoles siguen hoy alguna dieta proteinada, y por eso en su obra La dieta Flash (Planeta) explica qué control médico precisa toda dieta proteinada (tan de moda hoy en día) para garantizar su eficacia y sortear daños. Por eso está formando ahora a 200 médicos en toda España, que aplicarán esta herramienta desde su cadena de establecimientos. Jiménez Ucero es fundador del Grup Policlínic de asistencia primaria, y de Inforyatrica, asociación que presta toda suerte de servicios a los médicos catalanes.

MÁS INFORMACIÓN

[Reencuentra al médico que la resucitó hace 32 años](#)

[Así transcurrió el emotivo reencuentro](#)

Qué le hizo médico?
Una enfermedad que me mortificó de niño.

¿Qué enfermedad?

Tras una infección de anginas, escarlatina y nefritis, me quedó una fiebre persistente.

¿Qué edad tenía?

De los seis a los nueve años estuve en cama, ametrallado con penicilina y estreptomina, con largos periodos hospitalizado...

¿Eso le marcó?

Me sentía apartado, encerrado, solitario. Me leí los 500 libros de la biblioteca de mi padre, maestro. Mi favorito era Robinson en su isla, ¡como yo! Y Tom Sawyer, libre...

¿Cómo terminó lo suyo?

A los nueve años me dejaron salir de la cama... y tuve que aprender a caminar. ¡Fui Forrest Gump! Y me hice dos promesas.

¿Cuáles?

Que sería médico de niños y que no volvería a pasar un solo día en la cama.

¿Y las ha cumplido?

¡Sí! Aunque haya tenido gripe fuerte, el pánico a meterme en cama ha sido más fuerte.

Hoy, como pediatra, ¿cómo hubiese tratado a aquel niño febril que fue usted?

¡Aire puro y vida sana!

¿Qué fue lo mejor de su infancia?

Pasamos penuria (mi padre nos dejaba mojar un torrezno a cada hijo en su huevo), pero de los nueve a los doce años fui feliz.

¿Por qué?

Vivimos en La Gornal del Penedès: una casa llena de fruta, melones en serrín, uva colgada del techo, aventuras en el castillo... ¡Viví como mi adorado Tom Sawyer!

¡Carpetazo a las penas!

Como estudiaba con beca, me aplicaba mucho para sacar notas altas, y daba clases a otros chicos para pagarme los libros y luego la carrera. Y a los 19 años me hice mayor.

¿Por qué?

Mi madre enfermó gravemente, la hospitalizamos, y mi padre se hundió. Me hice cargo de mis cuatro hermanos, de todo. Mis compañeros me traían los apuntes. Me reté..., y saqué matrículas de honor en todo.

¿Aquello le forjó?

Creo en el esfuerzo, la disciplina, la autoexigencia..., y en que jamás hay que rendirse.

¿Cómo ha sido su carrera de médico?

Fui pediatra en la sanidad pública y trabajé hasta la extenuación: más de 2.000 niños al mes... Hasta que no pude más y lo

dejé todo.

¿Qué fue lo mejor?

Las vidas salvadas, como la de un niño de cuatro años ahogado en una piscina. Lo daban por muerto, pero le puse boca abajo, le saqué el agua, le hice masaje cardiaco, boca a boca... y resucitó. ¡Eso compensa de todo!

¿Ha vuelto a verlo?

No. Hoy debe de ser treintañero. Fue un verano en Vallromanes, luego desapareció.

¿Qué le disgustó de la sanidad pública?

El despilfarro y la improductividad. La desgana. La pérdida de calidez en la relación médico-paciente, ¡sagrada! No hay pública o privada: hay buena o mala sanidad.

¿En qué consiste la buena sanidad?

He creado un grupo de seis centros médicos ambulatorios, con más de 150 médicos y colaboradores: atendemos a 20.000 pacientes al mes, ¡sin listas de espera!, siempre una sonrisa en la boca para el paciente.

¿Cómo se consigue eso?

Con orden, disciplina, exigencia y personal comprometido con la eficacia y el servicio.

¿Cuál es nuestro gran reto sanitario?

¡La obesidad!: somos el segundo país con más obesos de Europa y el penúltimo en educación nutricional: ¡qué vergüenza!

¿Tan grave es el problema?

El obeso enferma antes y muere antes: cada dos días de un obeso... equivalen a tres días.

¿Cómo saber mi peso saludable?

Divide tu peso entre el cuadrado de tu altura: si te sale más de 24, ¡cuidado, actúa!

¿Qué es lo primero que debería hacer?

Reduce tu ingesta de carbohidratos (azúcares y féculas): ¡están por todas partes! Los comemos en exceso y engordan y matan.

¿Por qué?

Obligamos al páncreas a segregar tanta insulina... que se agota. Y de ahí las diabetes, acúmulos de grasa, deterioro cardiovascular, úlceras, cegueras...

Comeré menos azúcares y féculas.

Y come cinco veces al día, en pocas cantidades. Eso regula los niveles de insulina, relaja el páncreas. Y, sobre todo, cena poco: "Cena corta, vida larga", sentenció Cervantes.

¿Qué más aconseja?

El alcohol excita el páncreas: si bebes alcohol al comer, ¡engordas más! Péstate a la mañana siguiente de cenar con alcohol y verás que ganas el doble de peso que cenando sin alcohol. Ah, y no bebas nada frío.

¿Por qué?

Dificulta la digestión y facilita la fijación de grasas. Lo peor de lo peor para beber: un refresco dulzón y frío. Por cierto, el aluminio de las latas es cancerígeno para la vejiga. Lo mejor para beber: un té verde, tibio.

¿Promueve alguna dieta?

La que llamo dieta Flash: una fase vegetariana verde y dieta proteinada (un gramo de proteína por kilo al día), ayudada con minerales, vitaminas y oligoelementos para evitar desgaste muscular y el efecto rebote.

¿Es una crítica a la dieta Dukan?

Sin control médico, la gente se excede con la proteína, hasta provocarse ácido úrico, sobrecarga hepática y deterioro de la salud.

¿Qué es estar sano?

No hacer una cosa pensando en cuatro, fumando y asaltando la nevera por la noche.

.....

Compra el libro en Amazon.es:

[La dieta flash: La última dieta](#)

[La dieta flash \(kindle\)](#)