

Balneario y alimentación

Nutrition in the Thermalism

Valenzuela Rico MC⁽¹⁾

⁽¹⁾Balneario de Archena. Murcia, España
cvalenzuela@balneariodearchena.com

Resumen

A lo largo de la historia han existido una serie de cambios en cuanto a la alimentación se refiere. Los hábitos alimentarios han evolucionado desde el paleolítico inferior hasta nuestros días, y se ha conocido durante este periodo la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud. Algunos alimentos pueden aportarnos elementos y/o sustancias para ayudar a mantenernos más saludables y a evitar que se desarrollen ciertas patologías o incluso a colaborar en la curación de las mismas. La dietoterapia, como su propio nombre indica, es la terapia a través de una adecuada dieta, con la cual podemos tratar o prevenir diversas enfermedades mediante la alimentación. De ahí la importancia de relacionar la alimentación con los balnearios, ya que la mayoría de nuestros “agüistas” además de las patologías reumatológicas, respiratorias, dermatológicas y cuadros de stress por las cuales vienen a realizar una cura termal, presentan también una serie de enfermedades crónicas, hipertensión, diabetes, dislipemia.... Podemos enseñar a nuestros usuarios la importancia de alimentarse de una forma saludable y equilibrada para ayudarles a combatir esas enfermedades o afecciones, realizando una serie de cambios en su alimentación mediante la supresión o aumento de algunos nutrientes, incorporando en la dieta alimentos antioxidantes., pudiendo así, ayudar a prevenir enfermedades como el Cáncer. El sobrepeso y la obesidad muy relacionada con las afecciones crónicas y en la actualidad factor de riesgo cardiovascular de suma importancia también pueden ser contempladas en un balneario, combinando los tratamientos termales con una dieta adecuada y ajustada, previo diseño, a sus necesidades energéticas y patología de base.

Palabras clave: hidroterapia, balneoterapia, dietoterapia, enfermedades crónicas, prevención, nutrición, obesidad

Key words: hydrotherapy, balneology, dietherapy, chronic disease, prevention, nutrition, obesity

Referencias

- López Morales M. Los balnearios como centros de salud. *Index de Enfermería*, (2004)13(47), 26-30.
- Le Breton D & Le Breton D. *Antropología del cuerpo y modernidad/Anthropologie du corps et modernité*. Nueva Visión. (1995)
- Céspedes G, Hidalgo JLT, Rodríguez CS. Efectos de la balneoterapia en la autopercepción de salud y el estado afectivo de los ancianos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 2007;42(1):52-54
- Wall-Medrano A, González-Aguilar GA, López-Díaz JA, Alvarez-Parrilla E, De La Rosa LA, Ramos-Jimenez A. Taninos hidrolizables; Bioquímica, Aspectos nutricionales y analíticos y efectos en la salud. *Nutrición Hospitalaria* 2015;31(1): 55-66
- Batista ED, Andretta A, de Miranda RC, Nehring J, Dos Santos Paiva E, Schieferdecker ME. Food intake assessment and quality of life in women with fibromyalgia. *Rev Bras Reumatol Engl Ed*. 2016;56(2):105-10.
- Rodríguez-Romero B, Carballo Costa L. Importancia de los aspectos nutricionales en el proceso inflamatorio en pacientes con artritis reumatoide; una revisión. *Nutr Hosp*. 2014;29(2): 237-245
- Ortega Anta RM, Jiménez Ortega AI, Perea Sánchez JM, Cuadrado Soto E, López Sobaler AM. Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. *Nutr Hosp*. 2016;33 Suppl 4:347
- Gutiérrez L, García JR, Rincón MJ, Ceballos GM, Olivares IM. Effect of a hypocaloric diet in the oxidative stress in obese subjects. *Med Clin (Barc)*. 2015;145(1):1-6
- Lozano Teruel A, Roca Salon P, Castillo Sánchez .J. *La nutrición es conciencia*. Fundación de estudios médicos 2011.