Jesús Francisco Rodríguez Huertas, “Estamos induciendo obesidad a nuestros niños”

23/12/2025



JESÚS FRANCISCO RODRÍGUEZ HUERTAS, PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIENCIAS FISIOLÓGICAS E INVESTIGADOR DEL INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA.

Experto del impacto fisiológico que producen determinados nutrientes en nuestra salud, Jesús Francisco Rodríguez Huertas es presidente de la Sociedad Española de Ciencias Fisiológicas (SECF), catedrático de Fisiología y Coordinador del Máster Universitario en Ciencias Gastronómicas de la Universidad de Granada. También es investigador en el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) y en el Centro de Investigación Biomédica (CIBM) de la Universidad de Granada.

Además de las nuevas vías de innovación que han abierto sus investigaciones en el mundo de la alimentación, ha descubierto grandes hallazgos en el ámbito de la actividad física, asegurando que “el músculo es el mayor órgano endocrino del cuerpo”.

¿Crece la tendencia a consumir alimentos de baja densidad nutricional, más energéticos y elaborados industrialmente? ¿Qué está pasando con nuestra adorada dieta mediterránea?

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Pues que, frente a la mediterránea, es mucho más asequible una dieta inflada calóricamente, muy palatable y con mucha grasa. Recientemente hemos descubierto que hay receptores del gusto de la grasa en el intestino y esto supone un refuerzo que antes desconocíamos. Son alimentos muy apetecibles que, con mucha facilidad, incorporan a la dieta muchas calorías pero muy poca densidad de nutrientes.

Es un problema serio y hay que buscar el equilibrio. Aunque en nutrición no debemos prohibir, nuestra obligación es espaciar los alimentos que aportan pocos nutrientes.

Galardonado por su labor investigadora sobre el aceite de oliva, ¿qué destacaría de este “oro líquido?

El AOVE es zumo natural mientras que el aceite de oliva tiene un proceso químico de extracción. Así, es la única fuente grasa que mantiene todas las propiedades de ácidos grasos como el oléico y también de bioactivos como el hidroxitirosol, que es un potente antioxidante y anticancerígeno, o la europeína, un potentísimo antiinflamatorio.

Es una grasa excepcional porque mantiene una funcionalidad máxima de nuestras membranas.

El estudio que dirigió sobre el consumo de azúcar añadido muestra la incorrecta alimentación de los niños. ¿El problema está en la baja calidad nutricional y la frecuencia de consumo de ciertos alimentos?

El estudio observacional que hicimos reveló que los niños españoles consumen más del doble de los azúcares añadidos recomendados y éstos son un factor desencadenante de la obesidad. Por tanto, estamos induciendo a nuestros niños a una obesidad.

La glucosa es importante porque todo nuestro metabolismo gira en torno a ella, pero el problema es la sobrecarga de azúcar refinado añadido.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Hace tres años elaboramos un índice nuevo para evaluar de forma conjunta no sololo negativo de un alimento, de un procesado, sino el conjunto de lo negativo más los nutrientes que son importantes. Hay alimentos con mucho azúcar añadido pero que nos aportan algunos nutrientes muy interesantes y no nutrientes bioactivos beneficiosos para el organismo. Los derivados lácteos son un ejemplo. Por tanto, los que hay que reducir al máximo son aquellos que no aportan nada saludable. Los niños han de ser conscientes de que algunos alimentos son una excepción, de algún modo, un premio.

¿Qué consecuencias trae la obesidad para la salud infantil y cómo abordarla con eficacia desde la familia?

Es una enfermedad muy compleja, preocupante y en crecimiento continuo. Fisiológicamente sigue muchos parámetros.

Genera que se instauren, en cascada, otras enfermedades metabólicas, la mayoría de perfil inflamatorio: hipertensión, enfermedades cardiovasculares y, sobre todo, diabetes.

La clave sería educar para reforzar la idea de que no necesitamos los alimentos con azúcares añadidos. Porque además de aumentar el peso, estamos limitando mucho el gusto. El dulzor es educable y los niños se adaptan inmediatamente e incluso comienzan a percibir otros sabores que antes pasaban desapercibidos por el dulzor intenso.

Es muy importante el papel educativo de los padres: cocinar y comer juntos, hacer a los niños partícipes de la compra… Una gran asignatura pendiente es conseguir que desayunen de forma adecuada: leche, pan y fruta.

Por último, otro de sus principales ámbitos de investigación es el de la actividad física. ¿Diría que es el mejor antioxidante?

El ejercicio físico es una situación de estrés para el cuerpo humano a la que él responde con mecanismos adaptativos, reforzando todo nuestro sistema. Es lo que nosotros llamamos el fenotipo del rendimiento deportivo saludable. Pero debe ser periódico y no siempre de la misma intensidad y duración porque el cuerpo se adapta. El músculo es el mayor órgano endocrino del cuerpo humano y cuando está en movimiento libera mioquinas beneficiosas: normaliza el apetito, nos hace más dependientes de la actividad física, tiene aspectos muy positivos en nuestra capacidad de aprendizaje y en la de sentirnos felices… **Amparo Luque.**

Copyright© 2026 Universidad de Granada