



8 Junio, 2015

AF EN NUTRICIÓN Expertos médicos reunidos en una jornada de formación en Portugal señalan la importancia de que médicos, farmacéuticos y enfermeros hagan una valoración de los pacientes y les digan cómo deben mejorar su dieta

El consejo nutricional debería incluirse en las consultas de primaria

J. G. V. GUIMARAES (PORTUGAL)

joanna.guillen@correofarmacautico.com

"La nutrición aplicada al consejo en las consultas de atención primaria y comunitaria está olvidada en la labor asistencial y debería establecerse". Así lo señaló Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y profesor asociado del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, en el marco de la III Jornada Ibérica y VIII Española Aquarius de formación en Gastroenterología celebradas en Guimarães, Portugal, el 29 de mayo, al que acudieron más de 150 residentes de Medicina.

"La dieta es el primer factor de riesgo prevenible asociado a la pérdida de salud", apuntó, y añadió que "algo tan simple como aconsejar una serie de pautas para mejorar la alimentación en las consultas sería suficiente para mejorar el estado de salud de las personas y a prevenir enfermedades como la hipertensión, la diabetes o la obesidad". Estos consejos son muy necesarios, indicó, dado que, según datos de la sociedad que preside, "el 70 por ciento de la población realiza dietas muy mejorables en España". En concreto, recordó que "se sigue abusando de las carnes rojas y productos procesados en detrimento de las frutas, verduras o cereales integrales".

En resumen, "para ofrecer un consejo mejor es necesario pasar de la barrera de las cinco piezas de fruta y verdura al día", explicó Aranceta, y añadir pautas de ejercicio físico que, como indicó Luis Bettencourt, director y profesor del Laboratorio de Ejercicio Físico y Salud de la Facultad de Motricidad Humana de la Universidad de Lisboa, en Portugal, "se debería prescribir en función de cada persona".

Como explicó a los asistentes, "en Estados Unidos, más de catorce mil consul-



J. Berkeley (Sociedad Portuguesa de Gastroenterología), Bettencourt, Rey Díaz-Rubio, M^a J. Devesa, (Hospital Clínico San Carlos, de Madrid), Aranceta y R. Urralde (Coca-Cola Iberia).

No hay que prohibir la leche. "El aumento de personas con intolerancia o mala absorción de la lactosa ha llevado a muchos médicos a eliminar el consumo de la leche de la dieta en estos pacientes", según informó Enrique Rey Díaz, jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos, de Madrid, en las jornadas de formación organizadas por Aquarius el 29 de mayo en Portugal. "Esto es un error por los beneficios que ofrece la leche por su contenido en calcio y vitamina D, tan necesarios", señaló. Por eso, aconsejó "limitar el consumo a un vaso al día que es lo que toleran".

tas médicas privadas disponen del Programa Kaiser de prescripción de ejercicio físico en el que se les obliga a los médicos a ofrecer pautas de actividad física en función de la salud de cada paciente, la edad, sus patologías y sus características físicas". Gracias a la implantación de este programa, informó, "en sólo un año, los centros en los que se implantó mejoraron la salud de los pacientes con diabetes y lograron reducir millones de dólares en tratamientos".

Para Aranceta, "lo mínimo sería aconsejar 60 minutos de actividad física a lo largo del día o andar 10.000 pasos para mantener una buena salud". Otro punto importante es mantener un buen estado anímico y el equilibrio emocional.

nal: "Si no estamos bien de ánimo no compraremos bien y comeremos peor. Cada vez hay más estudios que analizan el impacto emocional sobre la microbiota y que evidencian una relación directa", apuntó Aranceta. Además, "hay que

■ Aranceta: "El consumo de complementos puede ser contraproducente"

beber, como mínimo, 10 vasos de agua al día para mantener un grado de hidratación adecuado".

En opinión de Aranceta, además de estos consejos es importante conseguir un balance energético. Para lograrlo "es importante no

ceder en las cantidades en el plato, realizar varias comidas al día para no llegar con hambre a las principales, atender a la cronobiología para saber qué hay que comer durante el día y qué por las noches, conocer cuál es la forma más sana de preparar los alimentos y hacer ejercicio según lo que se ingiera".

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

Asimismo, recordó la importancia de tomar suplementos nutricionales que "son fundamentales sobre todo en personas con alguna patología, como los ácidos omega 3 o determinadas vitaminas".

En este sentido, el presidente de la SENC insistió en que "hay que enseñar a la gente a que acudan a los médicos, farmacéuticos o enfermeros para que sean ellos los que les aconsejen qué deben tomar y en qué medida". En muchos casos, informó, "el consumo de complementos alimenticios puede ser contraproducente para el paciente por este motivo hay que modular las tomas y las cantidades, algo que sólo pueden hacer los profesionales sanitarios".

Farmacias de Pontevedra cribarán el riesgo de padecer obesidad en niños

■ Realizarán un test con dieciséis preguntas sobre sus hábitos

J. G. V. Desde la semana pasada y hasta el próximo 10 de julio farmacéuticos de Pontevedra realizarán a niños de entre 4 y 18 años cribados para valorar su adherencia a la dieta mediterránea y establecer su percentil a partir de su peso y su talla para determinar si están en riesgo de obesidad y pautar una serie de recomendaciones nutricionales.

Se trata de la Campaña para la prevención de la obesidad infantil, promovida por el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra. Para ello, los farmacéuticos realizarán un sencillo test compuesto por dieciséis preguntas en las que se les pregunta sobre los hábitos alimenticios. Con este cuestionario el farmacéutico puede saber si el niño lleva una dieta óptima, si comete errores o si tiene una dieta de mala calidad. A los niños cuya alimentación no sea la adecuada, el farmacéutico les hará un seguimiento nutricional, con apoyo de unas fichas didácticas sencillas y muy visuales, informándoles sobre los beneficios de una correcta nutrición y de practicar ejercicio físico. Entre otros consejos, las guías dan recomendaciones sanitarias sobre la comida rápida y ofrecen alternativas saludables.

Además, en caso de detectar parámetros que determinen riesgo de obesidad, el farmacéutico recomendará que el niño acuda al pediatra o al médico, si es mayor de 14 años para su valoración. Como informa a CF Alba Soutelo, presidenta del COF, esta campaña comenzó a gestarse en octubre de 2014 por el COF con la finalidad de presentarlo a la Dirección de Salud Pública de la Consejería de Sanidad para su valoración como posible servicio concertado dentro del Plan Xermola: Plan para prevención da obesidad infantil en Galicia. Tras haber sido descartada su concertación, "decidimos realizar una campaña sanitaria para obtener resultados", como ya hicieron con la campaña de cribado en diabetes puesta en marcha el pasado año y que fue una de las Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2014. Sobre su concertación con la Administración, Soutelo

bre de 2014 por el COF con la finalidad de presentarlo a la Dirección de Salud Pública de la Consejería de Sanidad para su valoración como posible servicio concertado dentro del Plan Xermola: Plan para prevención da obesidad infantil en Galicia. Tras haber sido descartada su concertación, "decidimos realizar una campaña sanitaria para obtener resultados", como ya hicieron con la campaña de cribado en diabetes puesta en marcha el pasado año y que fue una de las Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2014. Sobre su concertación con la Administración, Soutelo



indica a CF que "el Servicio Gallego de Salud aún está valorando los datos".

FORMACIÓN

Para poner en marcha esta campaña, el COF ha ofrecido a los farmacéuticos formación e información específica para abordar este problema en las farmacias, con el objetivo principal de intentar reducir los casos ya existentes de obesidad y frenar el aumento de este problema a través de una acción educativa a la población.

