

## Nutrición y salud pública



JOSÉ ANTONIO  
MATEOS



Director del área de Salud y Reglamentación de Danone

**L**a dieta y la nutrición son factores muy importantes en la promoción y en el mantenimiento de una buena salud durante todo el ciclo de vida de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los factores dietéticos son responsables del 30% de los cánceres en los países industrializados y que una baja ingesta de frutas y verduras causa un porcentaje similar de cardiopatías isquémicas, un 20% de los cánceres gastrointestinales y un 10% de las enfermedades cerebrovasculares.

Igualmente, el sedentarismo es otro factor de riesgo importante que predispone a estas enfermedades. En este sentido, se estima que el 60% de la población no llega a realizar los 30 minutos diarios de ejercicio físico que recomienda la OMS.

La *Estrategia global sobre dieta, actividad física y salud* propone conseguir un equilibrio entre calorías y peso; evitar el consumo de grasas saturadas; incrementar la ingesta de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la de azúcares y la sal, y, como indicaba al principio de estas líneas, hacer ejercicio diariamente durante, al menos, media hora.

Este informe contiene recomendaciones favorables a la dieta mediterránea, que nos protege frente a, entre otras dolencias, el infarto de miocardio, determinados tumores y la diabetes. W. Willett, un epidemiólogo de referencia en

salud pública, considera que, en su conjunto, la dieta mediterránea, la actividad física y la abstinencia tabáquica previenen el 70% de los derrames cerebrales, el 80% de las enfermedades del corazón y el 90% de la diabetes tipo 2. La dieta mediterránea es variada en alimentos frescos como frutas y verduras, aceite de oliva, yogur y queso, pescado, aves de corral y huevos... con un consumo de carnes rojas limitado.

¿Y los alimentos funcionales? Pueden definirse como alimentos o ingredientes que aportan un beneficio funcional específico adicional para la salud, a su valor nutricional básico. Por ejemplo, los probióticos, microorganismos que se consumen en forma de yogur o leches fermentadas y que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la OMS, son capaces de ejercer un efecto beneficioso en nuestro organismo.

Los probióticos son una alternativa para gestionar distintas situaciones. Por un lado, mejoran la mala absorción de la lactosa. Más del 20% de españoles digiere mal, o nada, la lactosa de la leche y, gracias al yogur, se alivian síntomas como flatulencia, malestar abdominal y/o diarrea.

Asimismo, promueven la inmunomodulación y la actividad de nuestras defensas, caso del *Lactobacillus Casei* DN-114001, de gran importancia para los niños (manejo de la diarrea) y adultos, ya que puede ser muy útil para las infecciones intestinales por tratamiento antibiótico o como potenciador de la vacuna de la gripe. Y también mejoran el tránsito intestinal en personas con estreñimiento moderado. Es el caso de las leches fermentadas con *Bifidobacterium* DN-173010.

Por su parte, los prebióticos están constituidos por fibra soluble –como la inulina o los fructo-oligosacáridos– que alcanza el intestino grueso prácticamente inalterada y fermenta en esa parte del cuerpo gracias a bifidobacterias y lactobacilos que habitan en él.

En cuanto a los esteroides vegetales o fitosteroles, son homólogos vegetales del colesterol y sólo deben ser ingeridos para reducir el colesterol total (factor de riesgo cardiovascular). Se estima que contribuyen a disminuir, al menos, un 10% del colesterol LDL –el conocido como colesterol malo–, lo cual tiene gran interés para la promoción de la salud.

Y, por último, se encuentra el ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso que no pueden sintetizar los lactantes y que se incluye en las leches de formulación. Es fundamental para un correcto desarrollo neuronal y cognitivo y, en el caso de los adultos, su ingesta también es recomendable, ya que reduce el riesgo cardiovascular.

**El 60% de la población no hace ejercicio físico diariamente**

**Los alimentos funcionales aportan un beneficio adicional a la salud**