



CONSEJOS NUTRICIÓN



COMER BIEN: PROMESA DE SALUD

Expertos reunidos en Granada en el 20º Congreso Internacional de Nutrición han analizado el papel de la dieta como precursora de un futuro más o menos saludable. Entre sus conclusiones, una de gran calado: comer bien puede prevenir el desarrollo de muchas enfermedades crónicas. ¿Cuáles son?

La nutrición tiene un papel fundamental en la prevención o el manejo de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, las enfermedades inflamatorias y óseas (osteoporosis) y las neurodegenerativas. Así se ha evidenciado en el **20º Congreso Internacional de Nutrición, que se ha celebrado a finales del mes de septiembre en Granada** y que ha reunido a numerosos expertos en la

El profesor Ángel Gil, es catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, presidente de FINUT y director científico de la exposición



materia. En su conjunto, todas estas enfermedades suponen la principal causa de muerte a nivel mundial, de ahí que saber cómo prevenirlas tiene un importante valor desde el punto de vista de la salud pública.

1

Enfermedades cardiovasculares: las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en Europa, siendo las responsables de cerca de la mitad de las muertes (42% en Europa). En España, más de tres de cada diez fallecimientos se deben a estas patologías, que incluyen, entre otras, el infarto, el ictus o los tromboembolismos. Así, regímenes con elevada densidad energética, alto contenido de grasas e hidratos de carbono simples, se asocian con el desarrollo temprano de enfermedades cardiovasculares. "Una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol son las causas más importantes y modificables de cardiopatía y accidente cerebrovasculares y responsables del 80% de casos", ha señalado el **profesor Ángel Gil**, cate-

drático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, presidente de FINUT y director científico de la exposición. Para el profesor Gil, "los efectos de las dietas malsanas y de la inactividad física pueden manifestarse por aumentos de la tensión arterial, la glucosa y los lípidos de la sangre, sobrepeso u obesidad. Hay estudios que demuestran que el **cese de consumo de tabaco, la reducción de la sal en la dieta, el consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y un consumo no excesivo de alcohol** reducen el riesgo de estas enfermedades", concluye.

2 El **cáncer** es otra de las patologías que, en algunos de sus tipos, puede estar influida por la dieta. Las **grasas de la dieta** se han relacionado en humanos con diferentes tipos de cáncer (próstata, colon y mama). En el otro extremo, podrían actuar como **protectores sustancias con potencial antioxidante, como las vitaminas A, C y E, compuestos fenólicos, compuestos sulfhídricos y algunos alimentos como el té, la piel de naranja y ciertas frutas y vegetales**. Igualmente, los inhibidores de las prostaglandinas, como el ácido eicosapentanoico, procedente del **pescado**, y las grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva, tienen un efecto protector.



3 La **salud ósea y la prevención de factores de riesgo de fracturas**, como la osteoporosis, también están muy influenciados por lo que ingerimos. "Los hábitos nutricionales y de estilo de vida adquiridos en la infancia ayudan a conseguir la mejor situación ósea posible para la edad madura si se realiza una dieta variada y se evitan tóxicos como fumar o beber alcohol", ha explicado el profesor Gil. Las **vitaminas K, C y, por supuesto, la vitamina D** se relacionan con la formación de la masa ósea, por lo que se ha sugerido que la dieta, durante la infancia y adolescencia, debe ser rica en **frutas y verduras**, que contienen estas vitaminas, así como recibir una **adecuada exposición solar**. Asimismo, los **minerales como el calcio, fósforo y magnesio** son necesarios para una mineralización ósea adecuada y deben ser aportados mayoritariamente por la dieta.

4 Las **enfermedades neurodegenerativas** también están estrechamente relacionadas con la nutrición. "La obesidad, la ingesta excesiva de colesterol y de grasa saturada favorecen el desarrollo de enfermedad arteriosclerótica y enfermedad vascular cerebral. También se ha relacionado un consumo excesivo de grasa saturada con la enfermedad de Parkinson y con la esclerosis lateral amiotrófica", ha comentado el profesor Gil, que explica que "la deficiencia de vitamina D favorece el desarrollo de enfermedades de base inmunológica, entre ellas la esclerosis múltiple. En cuanto a la ingesta de **vitamina E**, se ha observado un efecto protector frente al desarrollo de **esclerosis lateral amiotrófica y de enfermedad de Parkinson**, que no se ha confirmado en estudios de suplementación". En el congreso también se han presentado datos sobre enfermedades asociadas al envejecimiento, como el **alzheimer**, y sobre cómo una alimentación puede ayudar a prevenirlo.



5 En otras enfermedades crónicas, como la **enfermedad inflamatoria intestinal**, una alimentación adecuada puede ayudar a prevenir y corregir la desnutrición asociada a esta mejorando los síntomas de la enfermedad (dolor abdominal, diarrea, etc.). "En la actualidad, no se dispone de evidencias suficientemente convincentes que incriminen a ningún alimento en el desencadenamiento, perpetuación o empeoramiento de la actividad inflamatoria. En consecuencia, y teniendo en cuenta la necesidad de prevenir los déficits nutricionales, los pacientes con colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn en brote deberían **evitar sólo aquellos alimentos que de forma reiterada y sistemática aumenten sus síntomas**", comenta el profesor Gil, que ha destacado que la mayor **controversia la suscitan dos alimentos en concreto: los lácteos y la fibra**.



6 Respecto a la **malaria**, se ha visto que un **correcto aporte de hierro** puede ayudar a su control.

7 Igualmente es importante la alimentación en los primeros años de vida para poner freno al retraso del crecimiento en los niños, lo que se conoce como "fallo de medro". "El ambiente y la alimentación no adecuada tiene un impacto en el desarrollo físico y de las capacidades de los niños. En este congreso se han planteado estrategias para pararlos, por ejemplo con la **suplementación con zinc y hierro**".

Ejercicio físico: siempre

Las personas obesas que practican ejercicio tienen menos riesgo de fallecer o desarrollar enfermedades crónicas en los próximos diez años que aquellos sin problemas de peso que no están en forma, según las conclusiones de un estudio de **Steven Blair, de la Universidad de Carolina del Sur (EE UU)**, que el investigador ha presentado durante el 20 Congreso Internacional de Nutrición de la IUNS. Blair, experto en el estudio del ejercicio físico sobre la salud reconoce que "la **actividad física** es uno de las conductas que, junto a la **dieta**, el control del **estrés**, el **buen sueño** y no **fumar**, y añadidas a los **genes**, pueden ayudar a reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, la obesidad y las patologías respiratorias, que son la principal causa de mortalidad en el mundo". "Hemos publicado numerosos estudios que concluyen que con un nivel moderado de ejercicio cardiorrespiratorio el riesgo de fallecer por una enfer-

medad crónica no transmisible se reduce, independientemente de que estés en tu peso, tengas sobrepeso o estés obeso", afirma.

Para ser moderadamente activo, el profesor Blair recomienda 150 minutos de actividad física moderada a la semana y 10 minutos de paseo cada día. Con respecto al equilibrio energético, el especialista explica que "si se consumen las mismas calorías que se gastan no se gana peso. Tener un equilibrio energético positivo significa que se consumen más calorías de las que se están quemando", y concluye que es necesario "consumir esa energía de algún modo, porque si no, nuestro organismo la convierte en grasa". Según la **doctora Sandra Matsudo, del Centro de Estudios de Capacidad Física de Sao Caetano del Sur, en Sao Paulo en Brasil**, actualmente "no estamos consumiendo muchas más calorías de las que consumíamos hace años, pero sí estamos gastando muchas menos calorías de las que deberíamos estar gastando".

Vino tinto, setas shiitake, té verde y ajos: aliados para envejecer saludablemente

- 1 Setas shiitake:** "existen numerosas sustancias fitoquímicas en los alimentos que tienen un impacto en nuestra salud y cada una de ellas tiene un efecto distinto", ha explicado el **profesor Hitomi Kumagai, del Departamento de Química de la Universidad Nihon, en Japón**, quien ha presentado los resultados de un estudio en ratones con un compuesto organosulfurado de las setas shiitake, la lentionina, que es la responsable de su sabor y, según este trabajo, tiene propiedades antiagregantes y previene el daño hepático. "Por tanto, tiene el potencial de prevenir la formación de trombos y la prevención del cáncer de hígado", ha explicado el profesor.
- 2 Ajo:** otro de sus trabajos ha demostrado que los distintos compuestos azufrados del ajo pueden actuar en la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida como la obesidad, la formación de trombos, así como en la leucemia.
- 3 Vino tinto:** en cuanto a los polifenoles del vino tinto, frecuentemente nombrado por sus propiedades cardioprotectoras y antioxidantes, un estudio española presentado en el congreso por **Cristina Andrés La Cueva, de la Universidad de Barcelona**, ha buscado biomarcadores que indiquen cuantitativamente en sangre si el consumo de polifenoles está teniendo algún efecto en el organismo.



Claves de futuro

La genética y la nutrición como actividades biológicas están muy vinculadas. La nutrigenética se centra en el estudio del genoma particular de un individuo para, a partir de sus características, determinar el riesgo que tiene una persona de padecer una determinada enfermedad en el futuro. Según el **doctor José María Ordovás, director del laboratorio de Nutrición y Genómica del USDA-Human Nutrition Research**

El doctor José María Ordovás,
es director del laboratorio de Nutrición y Genómica del
USDA-Human Nutrition Research Center on Aging de la
Universidad de Tufts (EEUU)



Center on Aging de la Universidad de Tufts (EEUU), "cada uno de nosotros nos diferenciamos genéticamente de los demás seres humanos y esto hace, entre otras cosas, que la interacción que cada uno de nosotros tiene con los alimentos y sus nutrientes sea ligera o drásticamente diferentes". Igualmente, el funciona-

miento de los genes depende del aporte de nutrientes y otros componentes presentes en los alimentos. Un ejemplo de ello es la tolerancia a la lactosa en el adulto que se localiza en determinadas áreas geográficas pero no en otras y que es debido a diferencias genéticas. La situación actual de la nutrigenética y su evolución a lo largo de estos años es uno de los ámbitos que se han analizado en el 20º Congreso Internacional de Nutrición de la IUNS. Desde un punto de vista científico, la alimentación tiene pendiente identificar las inter-

acciones de los nutrientes con el genoma para llegar a la nutrición personalizada o comprender las vías de señalización de los nutrientes y sus efectos sobre la salud. Tradicionalmente, la nutrición personalizada ha sido clave para la prevención de enfermedades metabólicas raras. "No obstante, estamos ampliando el espectro de conocimiento a las enfermedades crónicas comunes para poder demostrar que su papel también es esencial en la prevención de patologías comunes de nuestra sociedad".

Un ejemplo: nutrigenética y obesidad

Según el doctor Ordovás, "la nutrigenética puede ser un componente muy importante en la lucha contra la obesidad". Y lo explica así: más de cuarenta genes se han caracterizado asociados con el desarrollo de la obesidad. "Una persona que tenga 30 de estos marcadores genéticos será obeso si no cuida la dieta, mientras que alguien con 5 ó 10 no tendrá que ser tan estricto con la dieta para mantener un peso saludable", explica el doctor Ordovás.



Gracias a la nutrigenética, los nutricionistas pueden conocer el perfil de los genes y si están más relacionados con el control del apetito o del metabolismo de las grasas. De esta manera, el profesional de la nutrición puede saber de antemano en qué pacientes funcionará mejor el ejercicio o un tipo determinado de dieta.

El especialista afirma que "la genética puede influir hasta en un 50% en la obesidad. Sin embargo, matiza que "de una manera más específica estamos avanzando más allá de las interacciones de un gen con un componente de la dieta para definir un factor de riesgo tradicional como el colesterol para integrar las interacciones entre el genoma completo, con el patrón dietético (dieta mediterránea) y la enfermedad (diabetes, obesidad...)". Y el profesor Gil añade: "Gracias a la nutrigenética, los profesionales de la nutrición podrán hacer recomendaciones basándose en la "carta genómica".

"Nutrición, impulso vital"

También durante el Congreso se han sentado las bases de una nutrición integrada en el ámbito de la sostenibilidad ambiental. "Las conclusiones alcanzadas van a dictar la pauta para muchos países en vías de desarrollo de manera que su producción de alimentos sea sostenible en el tiempo y sirva para cumplir los requerimientos nutricionales", ha comentado el profesor Gil.

En esta línea, el **Parque de las Ciencias de Granada** albergará hasta **agosto de 2014** una gran exposición interactiva sobre alimentación, nutrición y hábitos de vida saludable en un entorno medioambiental sostenible, bajo el lema **Nutrición, impulso vital** es el título de esta muestra de gran formato, uno de los proyectos que desarrollará la **Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)** en colaboración con la **Universidad de Granada** y el propio **Parque de las Ciencias**. La muestra tiene por objetivo enseñar y experimentar hábitos de vida saludable a través de un recorrido de vivencias didácticas y lúdicas. El visitante puede "sentarse a la mesa" virtualmente para degustar platos o conocer las pirámides nutricionales de todo el mundo a través de una gran pirámide en 3D.



La opinión del **EXPERTO**

La doctora **Pilar Riobó** es jefe de endocrinología y nutrición de la Fundación Jiménez Díaz.



"El aumento de la obesidad podría conducir hacia la primera generación con una esperanza de vida inferior a la de sus padres"

Para prevenir la obesidad, además de llevar una nutrición adecuada, la doctora Pilar Riobó recuerda que "dormir las horas necesarias, recuperar hábitos cada vez más en desuso, como las comidas en familia o fomentar la lactancia materna, son algunos trucos para prevenir la obesidad". Y añade "otro factor importante hoy en día es el consumo de fármacos, como los antihistamínicos o los antidepresivos, que va en aumento".

A grandes rasgos, ¿cuáles diría que son los pilares básicos de un estilo de vida saludable?

Las primeras pautas para tener una vida saludable son: evitar el tabaco, evitar el sedentarismo, llevar una vida activa, tanto mentalmente como psíquicamente. Es importante tener una actividad mental, es decir escribir, leer. También el humor y tener una dieta saludable son pilares básicos para tener un estilo de vida saludable. Mantener unos niveles óptimos de hidratación, evitar la ingesta de alcohol, evitar el tabaquismo, sea o no pasivo, llevar una dieta rica en frutas y verduras o evitar el sedentarismo, es decir, llevar un estilo de vida saludable supone evitar factores que predisponen a diferente enfermedades, como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipercolesterolemia o las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué patologías podríamos prevenir a través de este estilo de vida?

Llevando a cabo un estilo de vida saludable se puede prevenir la obesidad y diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, enfermedades cerebro vasculares. Debemos tener en cuenta que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España. El cáncer es la segunda causa, donde el exceso de grasas, la obesidad y la falta de actividad física son factores que favorecen su aparición.

¿Qué importancia tiene la hidratación?

La falta de hidratación aunque sea leve, afecta al sentido cognitivo y al humor, a la atención, vigilancia visual, la memoria... Cuando uno está deshidratado se produce una disminución de la función cognitiva. Además, la falta de hidratación puede favorecer al cáncer de vejiga, que se asocia a la falta insuficiente de líquido.

¿Qué bebidas son las mejores para hidratarse y para preservar la salud?

Cualquier bebida es adecuada para la hidratación, excepto el alcohol, que en su caso, deshidrata. Por ejemplo los zumos, las sopas frías, como el gazpacho,

son claros ejemplos de bebidas favorables para la hidratación, además del agua que sería la mejor bebida para mantenerse hidratado. También, hay estudios que certifican que los sabores contribuyen a cubrir el requerimiento de líquidos, el hecho de ir variando de sabores favorece que la gente esté mejor hidratada. En el caso de las personas mayores, donde muchas sufren falta de sensación de sed, este hecho contribuye a su mejor hidratación.

¿En qué debe basarse una dieta saludable?

Debe basarse en una dieta que tenga escasez de calorías, que no aporte mucha sal, que incluya alimentos de la agricultura. Además es importante consumir cinco raciones de frutas y verduras al día, llevar una dieta rica en fibras, que incluya legumbres, aparte de incluir alimentos integrales, grasas buena en aceites, incluir más pescado que carne, frutos secos y que sea una dieta baja en sal.

...Y qué productos o hábitos alimentarios desterraría de la sociedad española

Desde mi punto de vista quitaría el concepto de la comida rápida y volvería a establecer la idea de comer en familia, considerado un hábito más saludable, además de desterrar el tabaco.

Ha escrito numerosos libros (¿Por qué no puedo adelgazar?; La dieta inteligente...) ¿Que consejo daría a los que se proponen iniciar una dieta para vencer el sobrepeso?

El principal consejo que doy para llevar una vida saludable es comer correctamente, pero comer correctamente para toda la vida, No es un hábito que se lleve a cabo cuando se está a dieta, se debe tener una dieta saludable siempre, es un hábito a largo plazo, por lo que debe ser una dieta fácil de llevar, en la que las personas se puedan permitir alguna recompensa, no debe ser una dieta estricta. Sobre todo es cuestión de saber comer y de tener en cuenta los beneficios de cada alimento. De esta forma se consigue llevar un estilo de vida saludable.☺