

Por una alimentación más saludable



El papel de la dieta en la
prevención de las
enfermedades crónicas
más comunes

Evolución de la industria
alimentaria como respuesta
a las nuevas necesidades
nutricionales y alimentarias
de la población



El papel de la dieta en la prevención de las enfermedades crónicas más comunes

Los cambios sociales y demográficos junto a modificaciones en los estilos de vida relacionados con la salud, que están teniendo lugar en nuestro país y en la mayor parte de los países desarrollados, son responsables en gran medida de la epidemia creciente de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares o algunos tipos de cáncer.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son las causantes de 41 millones de muertes al año, el equivalente al 71% de las muertes en el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La falta de ejercicio físico, las dietas malsanas y el consumo de alcohol y tabaco aumentan el riesgo de morir por una

ENT. Respecto a las dietas insalubres, se estima que 4,1 millones de personas mueren al año por un consumo excesivo de sal/sodio. Por su parte, se estima que 3,9 millones de personas murieron en 2017 por un consumo insuficiente de frutas y verduras.

Por eso, y debido a la importancia de la dieta como factor preventivo, las autoridades específicas han marcado unas metas determinadas (tabla 1), basadas en la evidencia científica, en cuanto a la ingesta adecuada de nutrientes. Estas metas se han marcado para promover un estado de salud óptimo en la población y ayudar a disminuir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles debido a que, en general, la ingesta de nutrientes de la población no es la adecuada.

En España, los datos recogidos en encuestas de ingesta dietética muestran que se superan las recomendaciones (Tabla 1) de:

- **Grasas saturadas** (14,7% del total de calorías diarias)
- **Colesterol** (380 mg/día)
- **Sal** (9,8 g/día)
- **Azúcar** (18,9% del total de calorías diarias)

Por este motivo, **es imprescindible que las autoridades pertinentes y los profesionales de la**

salud se centren en promocionar unos hábitos alimentarios correctos en la población, es decir, en fomentar una correcta selección, preparación y consumo de los alimentos que permita el mantenimiento de un peso y una salud adecuados y, en definitiva, en capacitar a las personas a hacerse responsables de su propia salud y alimentación. Por otro lado, y en respuesta a esta necesidad de mejora de la dieta de la población, las empresas alimentarias concienciadas con la salud del consumidor, destinamos recursos y esfuerzos para dar soluciones a las necesidades nutricionales de la población.

TABLA 1. Objetivos nutricionales para la población española (SENC 2011; OMS 2015; OMS 2020).

Factor dietético	Meta (% de energía total ingerida)
Grasas totales	30% - 35%
Ácidos Grasos Saturados (AGS)	7% - 8%
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGPI)	5%
n-3 AGPI Ácido α-Linolénico	2 g/día // 1 - 2% VCT
n-6 AGPI Ácido Linoleico	10 g/día // 3% VCT <1%
DHA	300 g/día
Ácidos Grasos Trans (AGT)	<1%
Ácidos Grasos Monoinsaturados	20%
Carbohidratos totales	50-55% VCT, principalmente complejos de bajo índice glucémico
Azúcares	<10% (reducir a < 5% la ingesta calórica total, beneficios adicionales para la salud)
Proteínas	10-15%
Colesterol	<300 mg diarios
Sal/ Sodio	<5 g/día (<2 g/día)

Respuesta de la industria alimentaria a las nuevas necesidades nutricionales y alimentarias de la población

Los patrones alimentarios que se observan a nivel global, están en gran parte implicados en el alarmante aumento de enfermedades crónicas comunes (obesidad, dislipemias, diabetes, síndrome metabólico, etc.).

Es paradójico que, a pesar de disponer de una mayor oferta alimentaria y una mayor información en temas de salud y alimentación, nos alimentemos peor que antes. Así mismo lo percibe la población española, tal y como puso de manifiesto un estudio realizado por el Observatorio de la Alimentación que mostró que el 77,5% de los entrevistados cree que los hábitos alimentarios de la población española han empeorado. Curiosamente, este mismo estudio mostró que **para el 52,8% de los entrevistados el primer factor que tiene en cuenta a la hora de elegir un producto es la salud.**

Por otro lado, la emergencia sanitaria vivida también ha tenido influencia en nuestra forma de comer. Una reciente encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) mostró que el 21% de los españoles considera que sus hábitos alimentarios han empeorado.

Además, se ha observado un aumento en la incidencia de ciertas enfermedades, como es el caso de las alergias e intolerancias alimentarias. Este tipo de patologías requieren obligatoriamente que el paciente realice adaptaciones dietéticas específicas que implican la exclusión total o parcial de ciertos componentes de la dieta. En respuesta a estos requerimientos dietéticos específicos, la industria alimentaria está creando productos adaptados que puedan ser consumidos por este segmento poblacional.

En este sentido, alguno de los productos que más están creciendo en el mercado a nivel mundial son los denominados productos “sin” o “libres en”, como por ejemplo los productos “sin gluten” o “sin lactosa”. Éstos responden a la alta prevalencia de personas celíacas, con sensibilidad al gluten no celíaca o con intolerancia a la lactosa, a nivel mundial y en nuestro país.

Actualmente, en España la enfermedad celíaca oscila entre 1/71 en la población infantil y 1/357 en la población adulta y afecta dos veces más a mujeres que a hombres. Es muy posible que la prevalencia de esta enfermedad en nuestro país sea mucho mayor ya que existen muchos

casos que cursan asintóticamente y, por tanto, no están diagnosticados.

Además de los individuos con celiaquía y sensibilidad al gluten no celíaca, las últimas evidencias sugieren que posiblemente otros pacientes podrían verse beneficiados del seguimiento de una dieta libre de gluten, como los que padecen enfermedades crónicas autoinmunes como la psoriasis, la artritis reumatoide o la diabetes tipo 1.

Por otro lado, **aproximadamente entre un 30% y un 50% de la población española padece intolerancia a la lactosa.** Una encuesta nacional entre especialistas en Medicina de Familia y del Aparato Digestivo realizada por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) que evaluaba el nivel de conocimiento y de manejo clínico de la intolerancia a la lactosa por estos dos colectivos, pone de manifiesto que **tres cuartas partes de estos profesionales reconocieron la necesidad de realizar un tratamiento frente a este tipo de trastornos funcionales, siendo las recomendaciones dietéticas el tratamiento más pautado.** Por tanto, es totalmente necesario que estos profesionales conozcan qué nuevos productos existen en el mercado que pueden ser consumidos sin peligro por estos pacientes.

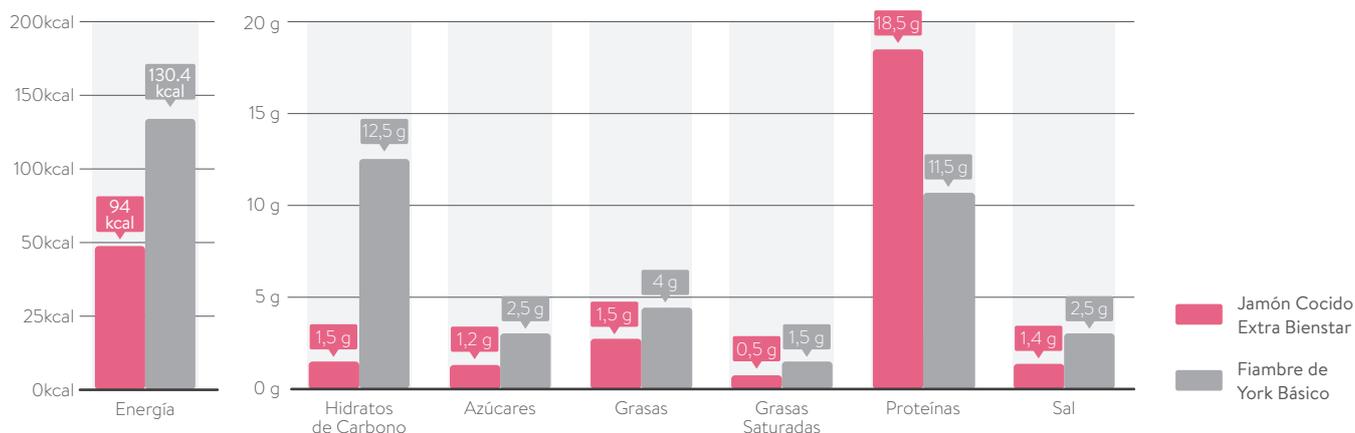
En la actualidad muchas personas sanas están siguiendo la tendencia de seguir una dieta que excluya el gluten y/o la lactosa. Por ello, es necesario destacar que tanto el gluten como la lactosa son dos nutrientes inocuos para la salud, siempre que la persona no padezca un trastorno que requiera una exclusión o limitación en su dieta. De hecho, no existe evidencia científica alguna que muestre algún beneficio para la salud en la población general que no padece dichas enfermedades.

En conclusión, **las personas celíacas e intolerantes a la lactosa tienen a su disposición productos optimizados nutricionalmente, gracias a los avances tecnológicos y al esfuerzo de las empresas alimentarias preocupadas por la salud de los consumidores,** lo que contribuye a que su dieta pueda ser saludable, equilibrada y variada, sin perjuicio de las patologías que padecen.

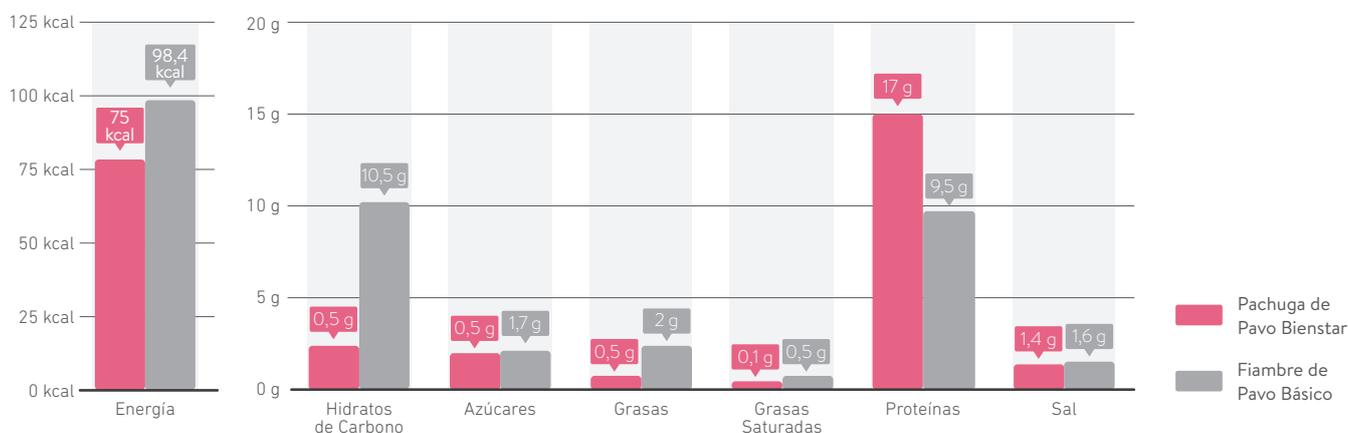
Leer las etiquetas garantiza hacer elecciones más saludables



Jamón cocido



Pechuga de Pavo



Al leer las etiquetas de los alimentos se puede conocer mejor su composición y saber qué nutrientes están aportando a la dieta. Nuestros productos optimizados nutricionalmente contienen menos azúcares y mayor cantidad de proteínas que los fiambres de york o de pavo básico, lo cual les otorga una mayor calidad nutricional.

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet] 2020. Ginebra: OMS [acceso 12 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/-news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases [Internet] 2019. Ginebra: OMS [acceso 12 de julio de 2021]. Disponible en: [fruit_vegetables_ncds](https://www.who.int/es/-news-room/fact-sheets/detail/fruit-vegetables-ncds)
- Organización Mundial de la Salud. Reducir el consumo de sal [Internet] 2015. Ginebra: OMS [acceso 12 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/-news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- Organización Mundial de la Salud. Consumo de azúcar en adultos y niños. OMS; 2015 [acceso 12 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- Asociación celíacos de Cataluña. Celiarquía [Internet] 2014. Barcelona: Associació SMAP - Celiàcia Catalunya [acceso 13 de juliol de 2021]. Disponible en: <https://www.-celiacscatalunya.org/es/celiarquia>
- Argüelles-Arias F, Rodríguez Ledo P, Tenías JM, Otero M, Casellas F, Blay Cortés G, Lucendo A, Domínguez-Jiménez JL, Carballo F. Manejo de la intolerancia a la lactosa entre los médicos de atención primaria y su correlación con las de los especialistas en digestivo: encuesta nacional SEPD-SEMG. Rev Esp Enferm Dig 2015;107:554-559.
- Díaz Méndez C., García Espejo I., Gutiérrez Palacios R. y Novo Vázquez A. Hábitos alimentarios de los españoles. Secretaría técnica del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. 2013.
- Gaesser GA, Angadi SS. Gluten-free diet: imprudent dietary advice for the general population? J. Acad. Nutr. Diet. 2012 Sep; 112(9):1330-3.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Indicadores de Salud 2013. Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014.
- Micha R., Khatibzadeh S., Shi P., Andrews K. G., Engell R. E. and Mozaffarian D., Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). Global, regional and national consumption of major food groups in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition surveys worldwide. BMJ Open. 2015; 5(9): e008705.
- Organización Mundial de la Salud, Organización para la Agricultura y la Alimentación. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos. Ginebra: OMS/FAO. 2003; Serie de Informes Técnicos, 916.
- Rodríguez-Artalejo, Gracián A, Guallar-Castillón, et al. Justificación y métodos del estudio sobre nutrición y riesgo cardiovascular en España (ENRICA). Rev Esp Cardiol 2011;64:876-82
- Slawson D, Fitzgerald N, Morgan K. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: the role of nutrition in health promotion and chronic disease prevention. J Acad Nutr Diet. 2013;113(7):972-979.
- Varela Moreiras, G. (coord). Libro Blanco de la Nutrición en España. Fundación Española de la Nutrición (FEN), Ed. 1ª Ed., Madrid (2013).
- Sociedad Española de Patología Digestiva (2015). Entre un 30 y un 50% de la población española padece intolerancia a la lactosa. [online] Disponible en: https://www.sepd.es/contenido/prensa/103_SEPD-NP-Intolerancia-a-la-lactosa-14-oct-2015.pdf [Acceso 18 Sep. 2017].