

Una correcta nutrición ayuda a prevenir enfermedades crónicas

Expertos nutricionistas han asegurado, en el marco del webinar La nutrición en la prevención de enfermedades organizado por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) Nacional, han asegurado que una correcta nutrición ayuda a prevenir enfermedades.

Actualmente, las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) son el principal problema sanitario y la principal causa de muerte a nivel mundial, representando un 74 por ciento de todas las muertes. De hecho, son uno de los principales desafíos que enfrentamos en el siglo XXI, suelen ser de larga duración y el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.

En su intervención, la catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, Rosa Ortega, ha señalado que las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas son algunas de las principales enfermedades no transmisibles. «Están fuertemente influenciadas por factores de riesgo modificables como el tabaquismo, el abuso de alcohol, la falta de actividad física y una dieta pobre en nutrientes. Estos factores de riesgo siguen siendo un problema de salud pública en todo el mundo», ha recalcado.

La Organización Mundial de la Salud, en su documento Global action plan for the prevention and control of non-communicable diseases 2013-2020, señala que los factores dietéticos asociados con mayor riesgo de mortalidad, o de años perdidos por enfermedad o incapacidad, estarían relacionados con una mala alimentación. Asimismo, la experta ha insistido en que «una dieta pobre en fruta, vegetales, legumbres o ácidos grasos omega-3; y alta en grasas trans, azúcar o carne procesada y roja», podría afectar negativamente la salud de quién la lleve a cabo.

Por lo tanto, teniendo en cuenta que las ENT son susceptibles de mejorar a través de la dieta, ha recomendado seguir un patrón de estilo de vida saludable. Es por eso por lo que la dieta mediterránea, que es de las más completas, puede resultar beneficiosa para la salud de quienes padezcan una ENT.

«La población tiene escasos conocimientos en temas de nutrición y considera que su alimentación es correcta, sin tener claro lo que debe cambiar para mejorar su salud y evitar la enfermedad, y con frecuencia las pautas con mayor impacto se basan en la restricción: disminuir el consumo de sodio, azúcar, grasa o alcohol», ha recalcado Ortega.

Además, puntualiza, las restricciones en el consumo de algún alimento pueden llevar a tomar otro de peor composición que no beneficie al buen funcionamiento del organismo. Y es que, según varios estudios, son más eficaces y urgentes las pautas en positivo, en las que se aumenta el consumo de cereales de grano completo, fruta, frutos secos y semillas, vegetales, pescado y ácidos grasos omega-3, legumbres y leche.

«Los efectos saludables de este patrón dietético muy probablemente se deban a la combinación de muchos nutrientes con propiedades antiinflamatorias y/o antioxidantes presentes en esos alimentos», ha añadido el miembro de la Junta Directiva de SEMERGEN y Responsable

de la Agencia de Investigación y Universidad, Vicente Martín.

Calidad dietética

Durante su intervención, Martín ha señalado que el uso de índices de calidad dietética para evaluar la adherencia a un determinado patrón dietético o a las directrices dietéticas actuales reduce el riesgo de enfermedad», facilitando la adherencia de todos los individuos a patrones de dieta saludable, como es el caso de la dieta mediterránea.

«La adherencia a este patrón de dieta reduce de manera significativa el riesgo de enfermedad y muerte por las principales causas de enfermedades cardiovasculares y cáncer, entre otras», ha puntualizado el experto. De hecho, según algunos estudios este tipo de patrón de dieta tiene un menor efecto que otros patrones sobre el cambio climático y la huella ambiental.

En relación con el consumo de bebidas fermentadas, Ortega considera que «el consumo moderado de bebidas fermentadas de bajo grado alcohólico dentro de un patrón de vida saludable, como en el caso de la Dieta Mediterránea, es compatible con el mantenimiento de la salud y protección frente a procesos cardiovasculares y metabólicas».

Ambos expertos coincidieron en que los efectos de la

socialización durante las comidas, en las que se puede incluir el consumo moderado de bebidas alcohólicas fermentadas, como el vino o la cerveza, puede ser beneficioso para la salud.

En línea con esto, han señalado que, «evitar el consumo abusivo de alcohol, respetando un consumo moderado de cerveza de 200-300 ml de cerveza al día para mujeres y 400-600 ml diarios para hombres sanos, siempre acompañado de alimentos». Finalmente, Ortega ha incidido en que los efectos beneficiosos de este tipo de bebidas se observan únicamente cuando el consumo es moderado y responsable por parte de adultos sanos cuya alimentación es sana y equilibrada.

Por [OKDiario](#)