

A.J. CALAÑAS-CONTINENTE

*Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario  
Reina Sofía. Córdoba. España.*

*“El destino de las naciones depende  
de la manera en que se alimentan.”*

*J.A. Brillat-Savarin*

La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbimortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado. El modelo de alimentación mediterráneo es una tradición centenaria que contribuye a un excelente estado nutricional, proporciona una sensación placentera y forma parte de la cultura mundial. Se revisan algunos de los estudios más sólidos y recientes que sugieren esta relación tan estrecha entre estilo de vida no saludable y riesgo de enfermedad.

**Palabras clave:** Alimentación saludable. Dieta mediterránea. Ingestas dietéticas de referencia. Recomendaciones dietéticas. Medicina basada en la evidencia.

## ABSTRACT

A diet is healthy when it encourages good health and reduces the risk of diet-related chronic diseases. Epidemiological research has demonstrated a close relationship between diet and the risk of developing these chronic diseases, which are characterized by high morbidity and mortality. Consequently reference intakes that would serve as a guide to guarantee a healthy nutritional status should be established. The Mediterranean diet is a tradition that goes back for more than a hundred years and which contributes to excellent nutritional status; this diet is highly palatable and forms part of global culture. Some of the most rigorous and recent studies on the relationship between unhealthy lifestyle and the risk of disease are reviewed.

**Key words:** Healthy diet. The Mediterranean diet. Dietary reference intakes (DRI). Recommended dietary allowances (RDA). Evidence-based medicine.

## IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UNA HERRAMIENTA PARA DISMINUIR EL RIESGO DE ENFERMEDAD

Las enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de neoplasias) suponen las principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo. En el momento actual son las responsables de las 2 terceras partes de la mortalidad anual y del 46% de la morbilidad global. Si se mantienen las tendencias actuales, serán la causa de un 73% de las defunciones y de un 60% de la carga de morbilidad en 2020.

En relación con el nexo existente entre la alimentación, el mantenimiento de la salud y el desarrollo de enfermedades crónicas, se ha acumulado una considerable evidencia científica en los últimos años. Muchas de las causas actuales de mortalidad están íntimamente asociadas a factores de riesgo evitables, como una alimentación desequilibrada, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol. En concreto, 5 de los 10 factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup> como claves para el desarrollo de enfermedades crónicas están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico. Estos 5 factores son: hipercolesterolemia, obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial y consumo insuficiente de frutas y verduras.

Ya que la alimentación no saludable y el sedentarismo pueden ser responsables de una proporción considerable de fallecimientos evitables, una modificación de éstos podría repercutir notablemente sobre la salud pública.

La política sanitaria mundial está poniendo especial énfasis en disminuir la tasa de mortalidad prematura y en aumentar la esperanza y la calidad de los años de vida mediante la elaboración de planes nacionales adaptados al entorno y a la idiosincrasia de la población. Este interés se plantea para intentar: *a)* concienciar acerca de la influencia de la alimentación y el ejercicio sobre la salud; *b)* promover la correspondiente modificación de hábitos no saludables, y *c)* favorecer la investigación sobre la dieta y el ejercicio.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación, en todas sus variantes culturales y en un sentido amplio, define la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro nutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Éstas se hallan influenciadas por numerosos factores, como el sexo, la edad, el estado fisiológico (el embarazo, la lactancia y el crecimiento), la composición corporal, la actividad física y las características específicas de cada individuo.

Correspondencia: Dr. A.J. Calañas-Continente.  
Servicio de Endocrinología y Nutrición. Edificio de Hospitalización.  
Secretaría. 2.ª planta. Módulo C. Hospital Universitario Reina Sofía.  
Avda. Menéndez Pidal, s/n. 14004 Córdoba. España.  
Correo electrónico: contentine@yahoo.es

## Objetivos

Las recomendaciones sobre una alimentación saludable deberían cumplir los siguientes objetivos:

### Objetivos generales

Una alimentación saludable debería cumplir los siguientes objetivos generales:

- Asegurar que el beneficio global de sus recomendaciones sea superior a cualquier peligro potencial en los grupos poblacionales a los que van dirigidas.
- Evitar recomendaciones nutricionales universales dirigidas a poblaciones que difieran genéticamente de aquellas en las que se han determinado originariamente las asociaciones entre la alimentación no saludable y el riesgo de enfermedad. En la actualidad, la información disponible en cuanto a genes o combinaciones de genes es insuficiente para definir unas recomendaciones alimentarias específicas basadas en la distribución de polimorfismos genéticos de una población.
- Tener en cuenta los efectos de las modificaciones ambientales producidas, la desaparición casi total de las carencias clínicas en los países industrializados y la acumulación acelerada de conocimientos en nutrición.

### Objetivos concretos

- Aportar una cantidad de calorías suficiente como para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.
- Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras.
- Favorecer el mantenimiento o consecución del peso ideal.
- Favorecer el equilibrio entre las cantidades de cada uno de los nutrientes entre sí. Es recomendable un aporte de hidratos de carbono de entre un 45 y un 65% del aporte calórico total; una cifra de grasas no superior al 20-35% de las calorías diarias, y un 10-35% en forma de proteínas de alto valor biológico.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

## Características

La alimentación saludable debe reunir las siguientes características:

1. Ser variada: no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, de ahí la necesidad de un aporte diario y variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. Alguna evidencia sugiere que en una semana se necesitan al menos entre 20 y 30 tipos de alimentos diferentes, sobre todo de origen vegetal, para que la dieta sea saludable. La diversidad de alimentos puede compensar la insuficiencia de un nutriente concreto por su aporte en otro de los alimentos de nuestra dieta. Asimismo, puede disminuir el impacto de componentes tóxicos que, de manera natural o artificial, estén presentes en un alimento.

La falta de variedad dietética es un problema grave en poblaciones pobres y en vías de desarrollo, donde la dieta se fundamenta en el consumo de almidones, no suele incluir productos animales y sólo estacionalmente frutas y verduras. La diversidad dietética se incluye ahora entre las recomendaciones específicas para la alimentación complementaria y la lactancia de niños de 6 a 23 meses durante la transición de lactancia a la dieta familiar<sup>1</sup>. En estos niños<sup>2</sup> y

en adultos<sup>3</sup> la diversidad se ha asociado con un mejor estado nutricional, con independencia del nivel socioeconómico, y es un buen índice de probabilidad de alcanzar requerimientos nutricionales y de una calidad nutricional más alta.

2. Ser equilibrada y adecuada: las proporciones de los alimentos elegidos deben modificarse para favorecer la variedad alimentaria, de modo que la alimentación responda a las necesidades nutricionales de cada persona con sus características y circunstancias particulares.

3. Ser saludable: la alimentación sana incluye los conceptos de variedad, equilibrio y adecuación, junto con las características de un estilo de vida saludable. Una alimentación saludable es aquella que permite: *a)* el crecimiento y el desarrollo del niño; *b)* el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto, y *c)* la supervivencia y la comodidad en el anciano. Además, el término *saludable* se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

4. Los nuevos hallazgos de la investigación y la atribución de patologías a patrones alimentarios concretos hacen que se apoyen científicamente los efectos combinados de un conjunto de alimentos y no los de un alimento o nutriente aislados. Por tanto, estudiar mediante técnicas estadísticas especiales (análisis factorial, de conglomerados) las asociaciones entre determinados patrones alimentarios y el riesgo de enfermedad resulta muy interesante, dados los efectos sinérgicos o antagónicos de los alimentos. Además, los patrones alimentarios reflejan más fielmente el consumo de la población que se está estudiando y generan una información epidemiológica muy útil.

## PERCEPCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA UNIÓN EUROPEA

Un estudio reciente ha investigado qué supone para las poblaciones europeas comer saludablemente y si las creencias acerca de este concepto de dieta saludable difieren entre España y el resto de países de la Unión Europea<sup>4</sup>.

A la pregunta de “¿cómo definiría una dieta saludable?”, las descripciones más usadas en España fueron: “comer más frutas y verduras” (47,1%) y “realizar una dieta equilibrada” (42,8%). La menos utilizada fue “consumir menos grasa”, con un 29,5% en España, un 32,6% en países mediterráneos (Francia, Grecia, Italia, Portugal), un 49,3% en países centrales (Austria, Bélgica, Alemania, Irlanda, Luxemburgo, Holanda, Reino Unido) y un 40,3% en la población de Finlandia, Dinamarca y Suecia. La descripción de una dieta saludable como un “consumo superior de fibra” es mucho más prevalente en el resto de países miembros de la Unión Europea (entre un 8,2 y un 22,7%) que en España (4,5%). El concepto más frecuentemente mencionado en nuestro país como dieta saludable es “comer más frutas y verduras”; sin embargo, hay una baja prevalencia de percepción de dieta saludable como aquella en la que se consume más fibra. La ingesta de fibra en España es alta, porque la ingesta de frutas y verduras también lo es, pero existe un contraste entre el conocimiento de lo que es la fibra y su relación con los alimentos que la contienen.

También existe una diferente percepción del papel de las grasas en una dieta saludable en países mediterráneos comparada con la del resto de países europeos, posiblemente porque la alta ingesta de grasa monoinsaturada (esencialmente ácido oleico) en los mediterráneos se considera un hábito dietético saludable. Esto explicaría que en España, al igual que en otros países mediterráneos, la definición de “menos grasa” sea poco frecuente.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/9102206>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/9102206>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)