

# Radiografía de la nutrición en España

03.06.13 | 14:59. Archivado en [Ciencia y Nutrición](#)

- 
- 



El próximo 5 de junio, como acto previo al [Congreso Mundial de Nutrición](#), se inaugura en el [Parque de las Ciencias](#) de [Granada](#) la exposición “[Nutrición, impulso vital](#)” sobre hábitos de vida saludables y con talleres prácticos. Dos importantes acontecimientos que para toda [España](#) y para todo el mundo tendrán lugar en la bella ciudad de [Granada](#), que además celebra en este año los mil del [Reino de Granada](#).



Por estos motivos [EFE Salud](#) ha realizado una interesante entrevista con el Prof. [Ángel Gil](#), presidente de la [Fundación Iberoamericana de Nutrición \(FINUT\)](#) y catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de [Granada](#), quien además es el presidente del [XX Congreso Mundial de Nutrición](#) que se celebrará en esta ciudad andaluza del 15 al 20 de septiembre. Como pueden adivinar tanto lo que este profesor declara como estos acontecimientos son tan relevantes que estoy seguro de que les van a interesar, por lo que me permito reproducir aquí esta completa entrevista que facilita [EFE Salud](#). Muchas gracias y aquí va.

La entrevista la han titulado **Radiografía de la nutrición en España** y lo que de entrada nos dicen es que nuestros hábitos no son los más adecuados, por las raciones excesivas y el poco ejercicio. "Estamos abandonando "a pasos agigantados" la tradicional dieta mediterránea, comemos raciones excesivas y muy ricas en grasas e hidratos, apenas practicamos actividad física y tenemos déficit de vitamina D. Esta es la radiografía del estado de salud nutricional de los españoles realizado en el **Día Nacional de la Nutrición**. El sobrepeso y la obesidad están haciendo mella en los españoles. La **Encuesta Nacional de Salud de 2012** (elaborada por el **Ministerio de Sanidad** y el **Instituto Nacional de Estadística**) refleja que la obesidad y el sobrepeso afectan ya al 53,7% de la población adulta. El 45% de los niños españoles, casi uno de cada dos, padece exceso de peso, según datos de la **Estrategia Naos para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad**".

Tras marcar este contexto, [EFE-Salud](#) da paso a la entrevista que reproducimos:

*¿Cómo es el estado de salud nutricional de los españoles?*

Afortunadamente en nuestra población, salvo determinados individuos que tienen enfermedades asociadas, la desnutrición por déficit de nutrientes es muy pequeña. Pero sí se está observando un déficit de vitamina D provocado por hábitos de vida poco saludables, como no tomar el sol en cantidades pequeñas que es lo que nos proporciona esa vitamina. Una persona debería tomar el sol una media de 15 minutos diarios. La dieta en la carencia de la vitamina D tiene un influencia del 20% frente al 80% del sol.

*Si no padecemos déficit nutricional importante... ¿significa que estamos bien nutridos?*

Salvo excepciones como los ancianos (con déficit de vitamina B12 que condiciona su calidad de vida), en términos generales la población está bien nutrida, aunque sí existe una malnutrición por exceso y eso significa que hay una proporción muy elevada de personas con sobrepeso y obesidad. Y eso no es un buen estado nutricional. Cuando tenemos un exceso de masa grasa, hay algo que no funciona y significa que no se lleva un régimen de vida saludable. Hay un 5% de obesidades que son puramente genéticas y que poco podemos hacer contra ellas, pero el 95% del sobrepeso y la obesidad se debe a malos hábitos, condicionados por un cierta susceptibilidad génica, pero sobre todo por malos hábitos. Ahí estamos francamente mal y debemos revertirlo, pero se tarda años.

*Entonces ¿no tomamos habitualmente la dieta mediterránea? ¿Somos cada vez más incultos en la mesa?* Probablemente en conocimiento somos más cultos que antes, otra cosa es que no se apliquen los conocimientos. No solo es un problema de dieta. Por supuesto que estamos abandonando a pasos agigantados la dieta mediterránea que practicaban nuestros abuelos, aquella basada en leguminosas, pero en pocas cantidades, y con bastante fruta, verdura y pescado. Ahora tomamos raciones muy grandes y con una gran cantidad de energía (grasa e hidratos de carbono). Más allá de la nutrición, el problema está en el sedentarismo. Cuando una persona tiene sobrepeso no solo es por la dieta, sino porque no gasta la suficiente energía. Los niños hacen actividad sedentaria en lugar de actividad física intensa.

*Los principales errores que cometemos los españoles en la alimentación son...* El sedentarismo, una excesiva cantidad de alimentos en las raciones y una alta densidad energética por alimentos ricos en grasa e hidratos de carbono.

**FINUT** nació en marzo de 2011 con el objetivo, entre otros, de evaluar problemas de interés público relacionados con la nutrición. ¿Cuál es el balance en estos dos años?



El principal problema es la educación, al hablar de alimentación todo el mundo opina y muy poca gente tiene conocimiento para ello. El problema es que en la red se encuentra mucho mito e información apócrifa. Por eso, instituciones como **FINUT** tienen la obligación de ofrecer mensajes sencillos y cercanos sobre estilos de vida saludables. Ahora la nutrición es una asignatura obligatoria en **España**. Pero tiene que haber formación de los educadores y educación familiar.

**La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO)** ha destacado el poder nutritivo de algunos insectos y su potencial como alimento.

El consumo de insectos ocurre desde que el hombre es hombre y se relaciona con la disponibilidad de los mismos. Los chapulines mexicanos, los gusanos de maguey... Pero pensar que la alimentación del futuro va a estar basada en insectos es demasiado. La barrera cultural es una de más difíciles de saltar. Además, no sabemos cómo comerlos, ni prepararlos, ni producirlos.

*La comida de imitación o sucedáneos de carne o ternera basado en productos vegetales empiezan a tener un hueco en el mercado.*

Hay muchos sucedáneos que pueden ser fuentes alternativas. En lugar de tomar un filete de carne picada puedo hacerlo con proteínas de soja que pueden ser coloreadas convenientemente para que parezca carne. Eso es factible y nutricionalmente válido, pero hay un aspecto cultural: una persona no vegetariana se puede tomar esa hamburguesa de soja, le puede gustar en más o menos cantidad, pero le gusta tomar carne y seguirá tomándola. El hombre es omnívoro por naturaleza y por consiguiente puede tomar de todo. No es despreciable que se puedan utilizar sin problema algunos sucedáneos, pero considerar la diversidad en la alimentación, comer de todo lo que se produce localmente, eso es hacer sostenible el medioambiente y la agricultura. Tomar sucedáneos por moda no conduce a nada.



*Usted también es investigador del **Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de Granada**. ¿Cuáles son las principales líneas de investigación en relación con los alimentos?*

Hay una línea de investigación muy importante dentro del Instituto que es comprender porqué se produce la obesidad infantil y porqué además ocurre que determinados niños, entre un 15 y 20 %, desarrollan de forma muy temprana lo que se denomina síndrome metabólico (alteraciones de tipo bioquímico) que se traduce en una mayor reincidencia de la enfermedad cardiovascular. Es importante para establecer programas de tratamiento y prevención. También se están desarrollando y evaluando determinados productos como coadyuvantes del tratamiento de enfermedades como las neurológicas, diabetes e inflamatorias-intestinales; se estudian los microorganismos probióticos, que pueden ser utilizados en el futuro para el control de algunas enfermedades como las alergias o infecciones intestinales, en especial

para la prevención de las diarreas crónicas.

*La gran cita de la nutrición mundial tendrá lugar en **Granada** en el mes de septiembre. ¿Qué podremos escuchar en este Congreso?*

Es fácil que lleguemos a los 5000 participantes y más de 170 países representados. Se tratará la nutrición personalizada a través de la nutrigenómica y la nutrigenética; la alimentación en los distintos ciclos de vida; la nutrición y la actividad física; la nutrición específica para cada enfermedad y la desnutrición hospitalaria. También veremos qué sabemos hoy de los alimentos funcionales, repasaremos los hábitos nutricionales en diferentes lugares del mundo; el valor de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades crónicas y políticas alimentarias, educacionales y de seguridad de los alimentos.

[Hacer comentario](#)