

Día Nacional de la Nutrición 2013



28 DE
MAYO



COLABORAN:



SECRETARÍA TÉCNICA



www.mastercongresos.com

AGENCIA DE COMUNICACIÓN

SAATCHI & SAATCHI HEALTH

www.saatchihealth.es

ORGANIZAN:



www.fesnad.org

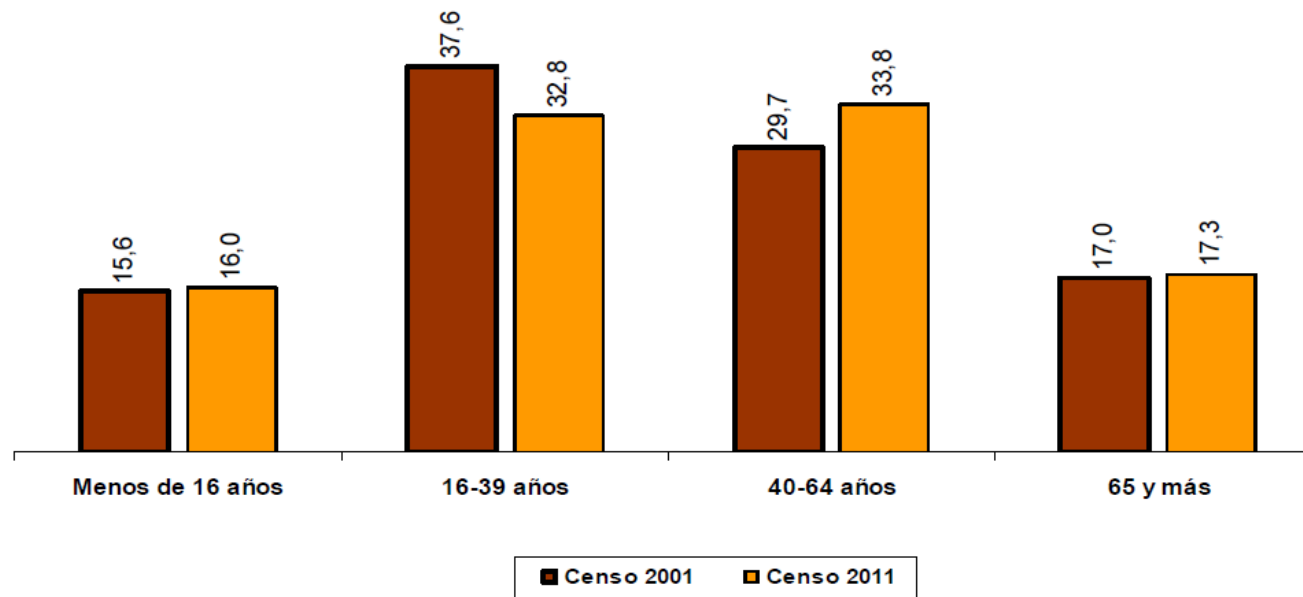


¡come sano y muévete!

POBLACIÓN ESPAÑOLA

El Censo 2011 sitúa la cifra de población de España en 46.815.916 personas.

Población por sexo y grandes grupos de edad en 2001 y 2011 (%)



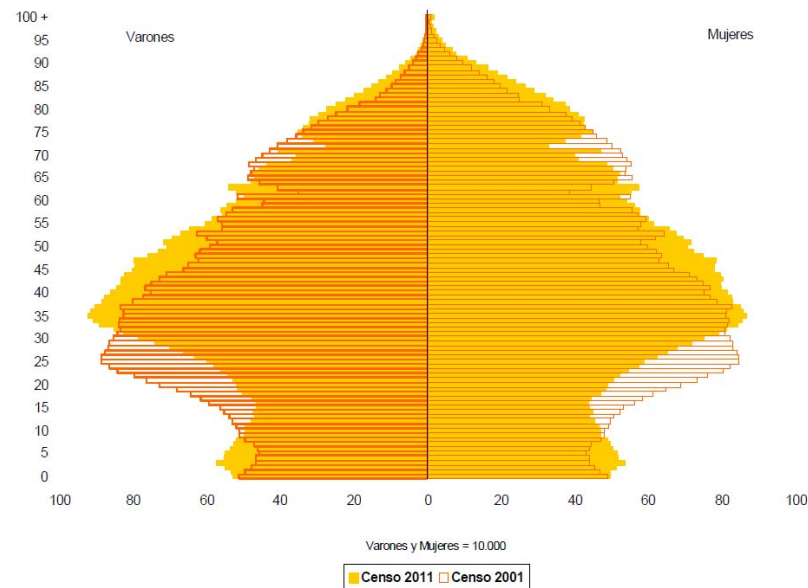
INE, 2013

POBLACIÓN ESPAÑOLA

Un país cada vez más envejecido...

En los diez años transcurridos desde el último censo la edad media ha aumentado en 1,5 años.

Pirámides de Población de España 2001-2011.



INE, 2013



ESPERANZA DE VIDA EN ESPAÑA



78,9 años



84,9 años

Sobrepasa el objetivo de la OMS

Libro Blanco de la Nutrición en España. FEN-AESAN, 2013

ESPERANZA DE VIDA EN ESPAÑA

Se estima que en el **año 2050**, la proporción de mayores habrá alcanzado el **30,8% de la población**, y **España será el segundo país más envejecido del mundo**, después de Japón.

COMER BIEN PARA ENVEJECER MEJOR

INE. (2011). Movimiento Natural de la Población e Indicadores Demográficos Básicos Año 2010. <http://www.ine.es/prensa/np666.pdf>.



Come bien para envejecer mejor



ENVEJECER

“Los jóvenes deben saber que algún día serán viejos”

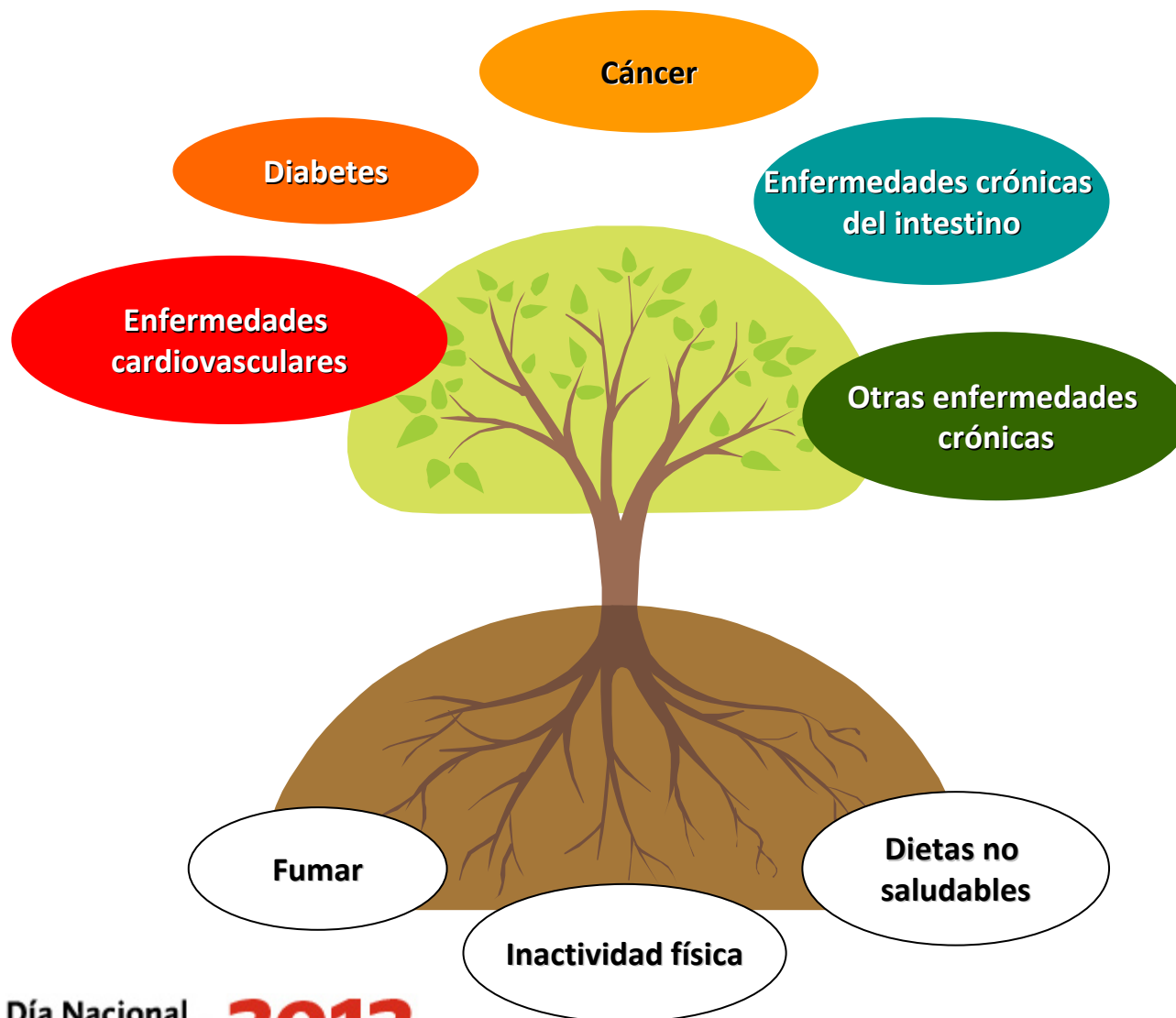
(G Marañón. 1956. Entrevista en RNE)

“De haber sabido que iba a vivir tanto tiempo, me hubiera cuidado más”

Eubie Blake al cumplir los 100 años (Kirkwood, 2000. pp:77)

Libro Blanco de la Nutrición en España. FEN-AESAN, 2013

ENFERMEDADES CRÓNICAS



Actualmente son las principales **causas de muerte** en el mundo.

Aproximadamente **17 millones** de personas **mueren** cada año en forma prematura a causa de estas enfermedades crónicas.

ENFERMEDADES CRÓNICAS

- Las enfermedades crónicas típicas del adulto comienzan en edades tempranas.

ENFERMEDADES PEDIÁTRICAS CON CONSECUENCIAS GERIÁTRICAS

- Es importante su detección precoz y prevención **para envejecer mejor.**

FACTORES DETERMINANTES DE LA LONGEVIDAD



No modificables



Modificables

GENÉTICA

AMBIENTE

ESTILO DE VIDA

Longevidad

ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

- No fumar
- Actividad física
- Dieta saludable

COMPORTAMIENTOS DE SALUD CLÁSICOS

**MAYOR LONGEVIDAD
PODRÍA RETRASAR O DISMINUIR EN UN 50% LA
MORTALIDAD**

Ford ES, Bergmann MM, Boeing H, Li C, Capewell S: Healthy lifestyle behaviors and all-cause mortality among adults in the United States. *Prev Med* 2012, 55:23-27.

Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N: Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. *PLoS Med* 2008, 5:e12.

Mathers C, Stevens G, Mascarenhas M: *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009

ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

- Horas de sueño
- Poco tiempo sentados
- Buena actividad social

**COMPORTAMIENTOS DE
SALUD EMERGENTES NO
TRADICIONALES**

MAYOR LONGEVIDAD

Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA: Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep* 2010, 33:585-592.

Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW: Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *Am J Prev Med* 2011, 41:207-211.

ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD



Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA: Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep* 2010, 33:585-592.

Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW: Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *Am J Prev Med* 2011, 41:207-211.

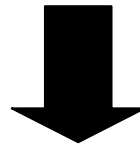
Eng PM, Rimm EB, Fitzmaurice G, Kawachi I: Social ties and change in social ties in relation to subsequent total and cause-specific mortality and coronary heart disease incidence in men. *Am J Epidemiol* 2002, 155:700-709.

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE VIDA

PERO....

No sólo es importante la **CANTIDAD** de años que vivimos **SINO....**

LA CALIDAD DE VIDA CON QUE LOS VIVIMOS



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ACTIVO



LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Los **hábitos alimentarios** adquiridos **tempranamente** son los que **persisten** en la vida adulta, y previenen las enfermedades crónicas que perjudican la calidad de vida.

Por lo tanto, es importante que
durante toda la vida



COMAMOS BIEN PARA ENVEJECER MEJOR

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS ALIMENTOS

Consumo mensual



DIETA MEDITERRÁNEA

Consumo semanal



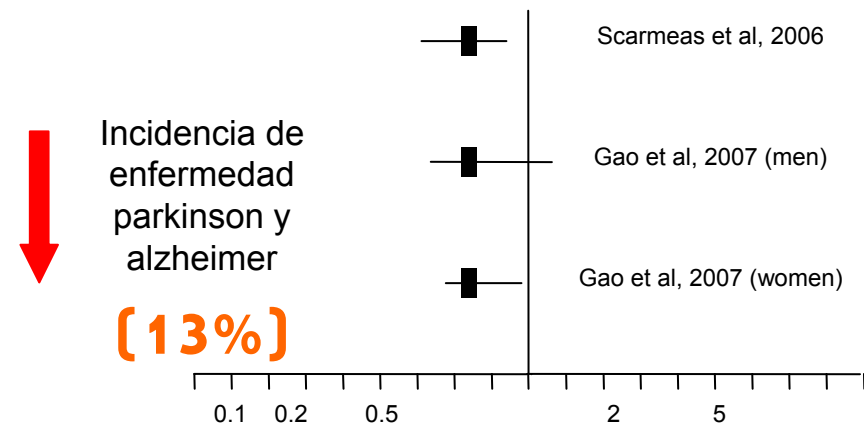
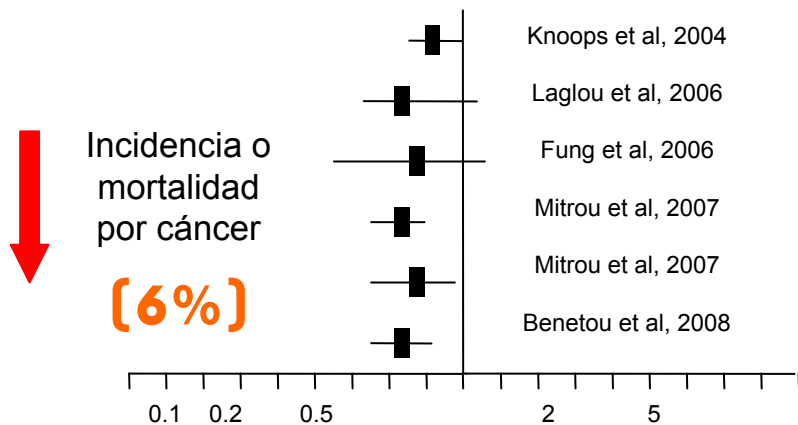
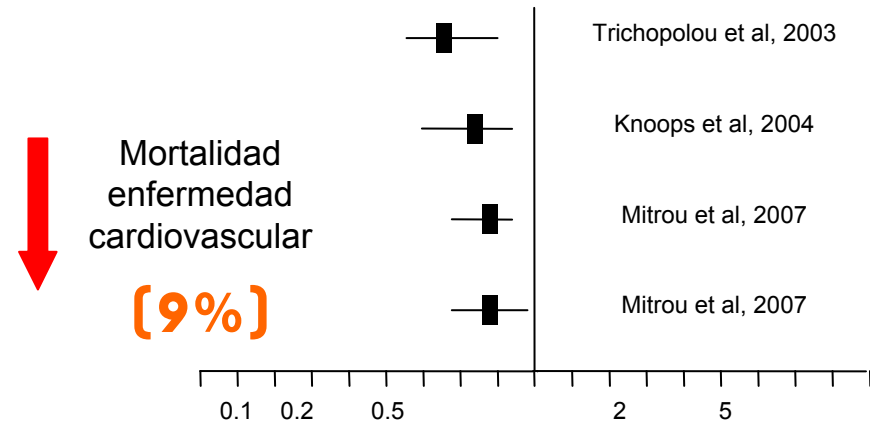
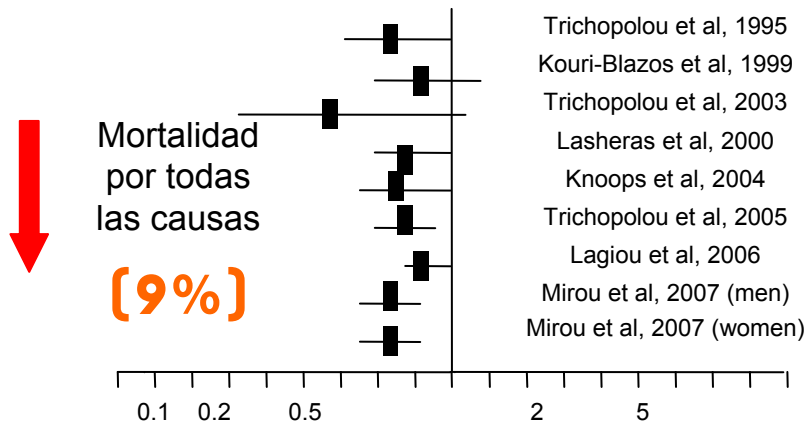
Consumo diario



Adherencia a la dieta Mediterránea y estado de salud: meta-análisis

BMJ

12 estudios prospectivos 3 a 18 años
n=1.574.299 sujetos




Sofi et al., BMJ 2008



Come bien para envejecer mejor

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS BENEFICIOS

Una mayor adherencia a la dieta Mediterránea **reduce en un 30% el riesgo de enfermedades cardiovasculares o mortalidad por enfermedad cardiovascular**



The NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE

HOME ARTICLES & MULTIMEDIA ▾ ISSUES ▾ SPECIALTIES & TOPICS ▾ FOR AUTHORS ▾ CME ▶

ORIGINAL ARTICLE

Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet

Ramón Estruch, M.D., Ph.D., Emilio Ros, M.D., Ph.D., Jordi Salas-Salvadó, M.D., Ph.D., Maria-Isabel Covas, D.Pharm., Ph.D., Dolores Corella, D.Pharm., Ph.D., Fernando Arós, M.D., Ph.D., Enrique Gómez-Gracia, M.D., Ph.D., Valentina Ruiz-Gutiérrez, Ph.D., Miquel Fiol, M.D., Ph.D., José Lapetra, M.D., Ph.D., Rosa Maria Lamuela-Raventos, D.Pharm., Ph.D., Lluís Serra-Majem, M.D., Ph.D., Xavier Pintó, M.D., Ph.D., Josep Basora, M.D., Ph.D., Miguel Angel Muñoz, M.D., Ph.D., José V. Sorlí, M.D., Ph.D., José Alfredo Martínez, D.Pharm, M.D., Ph.D., and Miguel Angel Martínez-González, M.D., Ph.D. for the PREDIMED Study Investigators

February 25, 2013 | DOI: 10.1056/NEJMoa1200303

MECANISMOS QUE NOS EXPLICAN LA PROTECCIÓN DE LA DIETA SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS



Polifenoles, antioxidantes, AG monoinsaturados

Disminuye c-LDL, gran poder antioxidante



Pobres en grasas saturadas, rico en ω 3, vitamina D

Antiagregación plaquetaria, disminuye los triglicéridos (TGs)



Fibra, proteínas vegetales, magnesio, niacina, fitoesteroles, polifenoles, potasio, vitaminas complejo B, C, carotenos, bajo aporte de sodio

Disminuye c-LDL (f.soluble), la hiperglicemia posprandial, el índice glicémico, los TGs



Fibra, magnesio, L-arginina, vitamina E, selenio, ω 3, ω 6

Antiagregación plaquetaria, disminuye los TGs, la HTA

INFLAMACIÓN

ENFERMEDADES CRÓNICAS

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS ALIMENTOS



n=2735 individuos de USA Cardiovascular Health Study

Diseño: prospectivo

Asocian el consumo de **pescado azul** con la mayor **esperanza de vida....**

Los adultos con niveles plasmáticos más altos de ácidos grasos omega-3 **vivían** en promedio **2,2 años** más que aquellos con niveles más bajos.

Mozaffarian y cols. Circulating long-chain ω -3 fatty acids and incidence of congestive heart failure in older adults: the cardiovascular health study: a cohort study. *Ann Intern Med.* 2011;155:160-70 11

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS ALIMENTOS

**Rico en MUFA
resistente a la
oxidación**

Aparicio et al, 1999

La sustitución de
ácidos grasos por
ácidos grasos
monoinsaturados

**MEJORA LA
INSULINO-
SENSIBILIDAD**

Vessby et al, 2001



**Extra virgen
retiene todo los
polifenoles**

Kecely et al, 2001

**Dieta rica en aceite de oliva
virgen y en MUFA**

**DISMINUYE LA
HIPERTENSIÓN**

Alonso et al, 2004

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS ALIMENTOS

MAGNESIO



FIBRA

**M
E
J
O
R
A**

Perfil lipídico

**PREVENCIÓN DE
LA DIABETES**

Mellen et al, 2008

Perfil glucémico

Respuesta inflamatoria

Bazzano et al, 2001



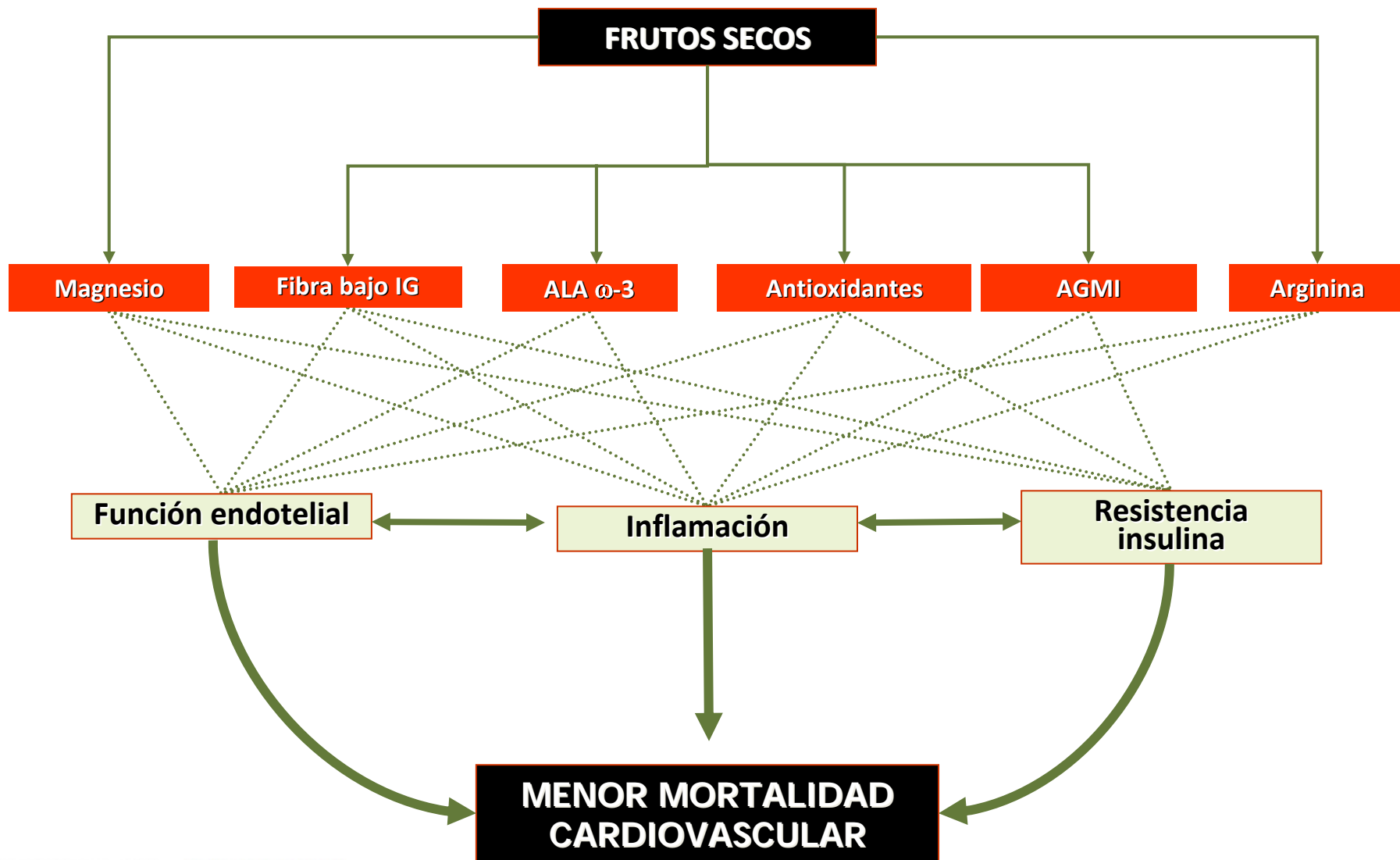
soluble

↓ **digestión
carbohidratos y el
índice glicémico**

**Incrementa insulino
sensibilidad**

Frost et al, 1999

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS ALIMENTOS



RESTRICCIÓN CALÓRICA Y ENVEJECIMIENTO

Existen pruebas sólidas que demuestran que la restricción calórica retarda el envejecimiento en ratones de laboratorio y otros animales.



En humanos

Se sugiere también que tiene efectos directos sistémicos que contrarrestan los esperados asociados con la edad.

Stein PK, Soare A, Meyer TE, Cangemi R, Holloszy JO, Fontana L. Caloric restriction may reverse age-related autonomic decline in humans. *Aging Cell*. 2012;11:644-50.

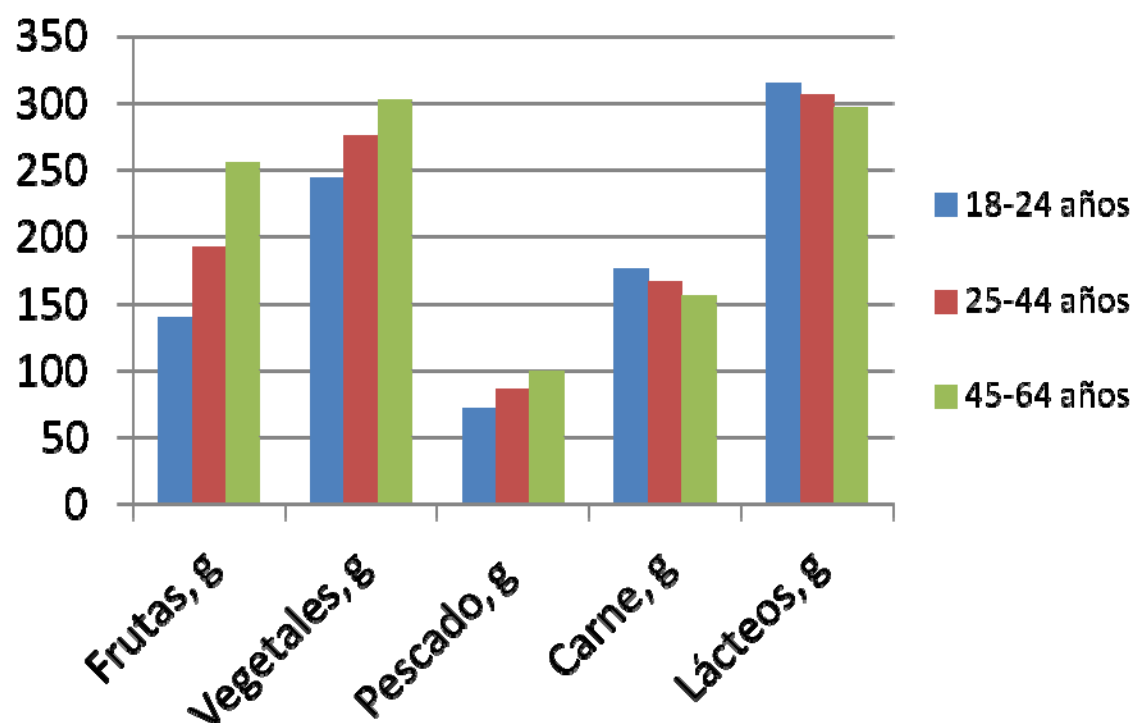
¿ESTAMOS COMIENDO BIEN?

¿QUÉ NOS DICEN LAS ESTADÍSTICAS ACTUALES?

HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN EDAD

Según la reciente Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE, 2011):

Las personas de **mayor edad** tienen **hábitos más saludables** que las de menor edad: comen más frutas, vegetales, pescado y menos carnes rojas, bollería y refrescos.



ABANDONO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Adherencia a la dieta Mediterránea en adultos españoles	%
Usar aceite de oliva como principal grasa culinaria	89.4 (88.3–90.4)
Consumo \geq 4 cucharas aceite/día de aceite de oliva	8.0 (7.4–8.6)
Consumo \geq 2 porciones/día de verduras	12.3 (11.6–13.0)
Consumo \geq 3 piezas de fruta/día (incluyendo zumos de frutas naturales)	13.4 (12.6–14.2)
Consumo $<$ 1 porción/día de carne roja o productos cárnicos	81.5 (80.5–82.4)
Consumo $<$ 1 porción/día de mantequilla, margarina o nata	86.8 (86.0–87.6)
Consumo $<$ 1 porción/día bebidas dulces o carbonatadas	80.1 (79.0–81.1)
Consumo \geq 3 vasos/semana de vino	14.0 (13.1–14.8)
Consumo \geq 3 porciones/semana de legumbres	15.7 (14.8–16.5)
Consumo \geq 3 porciones/semana de pescado o mariscos	52.5 (51.2–53.7)
Consumo $<$ 3 veces/semana de dulces o pasteles comerciales	53.3 (52.1–54.5)
Consumo \geq 1 porciones/semanas de frutos secos (incluyendo cacahuetes)	20.5 (19.5–21.5)
Consumo preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en lugar de carne roja	24.0 (22.9–25.0)
Consumo \geq 2 porciones/semanas de verduras, pasta, arroz sazonado con <i>sofrito</i>	82.6 (81.4–83.7)

Adherencia media: **6.34 \pm 0.03**

\geq 7 puntos: **46.0 % (44.7–47.3)**

\geq 9 puntos: **12.0 % (11.3–12.7)**

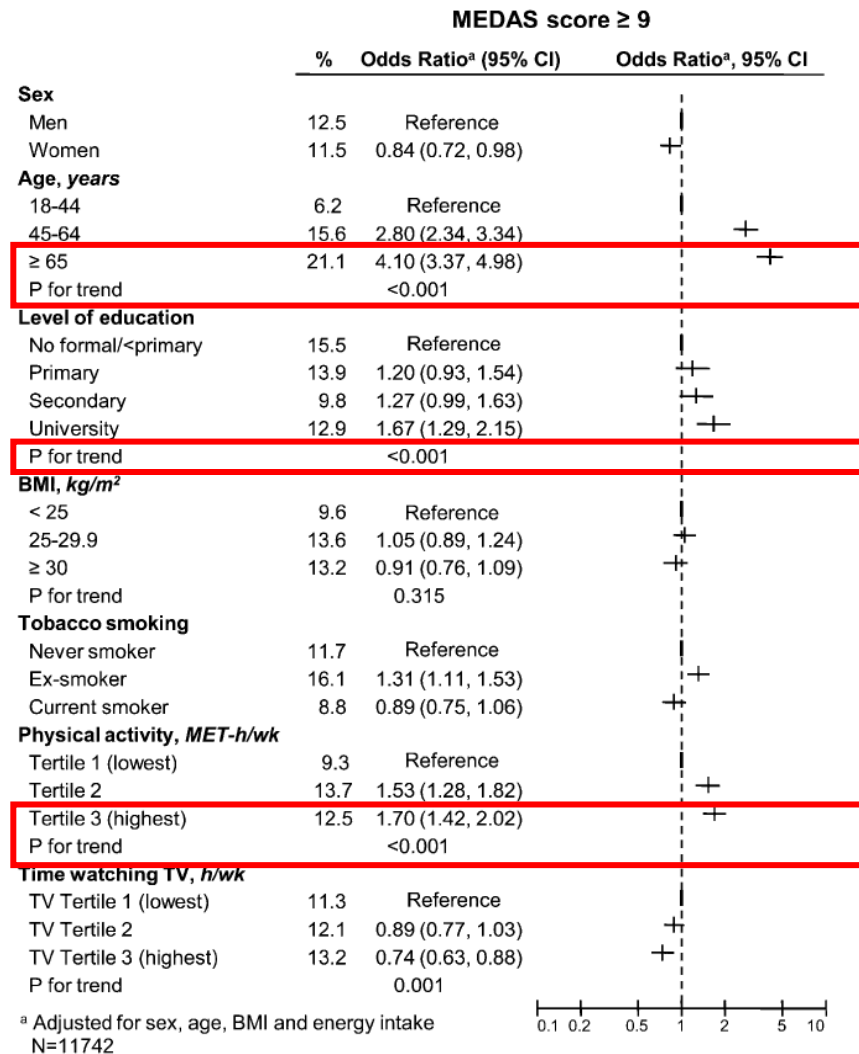
Los españoles se están alejando de la progresivamente de la dieta Mediterránea y están adoptando una dieta occidentalizada menos saludables

León-Muñoz LM, y cols. Adherence to the Mediterranean diet pattern has declined in Spanish adults. J Nutr. 2012;142:1843-50.

¿Quiénes tienen mayor adherencia a la dieta Mediterránea?

La mayor adherencia a la dieta Mediterránea se **asocia** de forma **directa** con la **edad** y la **mayor actividad física**, y de forma **inversa** con el **nivel educativo**.

Los adultos mayores mantienen los **hábitos adquiridos en la infancia**



León-Muñoz LM, y cols. Adherence to the Mediterranean diet pattern has declined in Spanish adults. J Nutr. 2012;142:1843-50.

LOS SECRETOS DE LA LONGEVIDAD



Las personas mayores han realizado y aún realizan una alimentación de tipo Mediterránea; los jóvenes, por el contrario, se alejan cada vez más de esta pauta de dieta saludable. Probablemente éste es uno de los secretos que nos indica que debemos promover el lema: **COME BIEN PARA ENVEJECER MEJOR.**

Pequeños consejos para el día a día:

- Consume al menos **5 raciones de fruta y verdura** al día.
- Incorpora **legumbres** en tu alimentación, al menos, **2 o 3 veces a la semana**.
- Incorpora en tu alimentación **pescado, 3 veces a la semana**.
- Consume un puñado de **frutos secos**, al menos, **3 veces a la semana**.
- Beba **agua** suficiente al menos 1 a 1,5 litros/día.
- Sustituye los **lácteos** enteros por semi o **desnatados**.
- Realiza, al menos, **3 comidas principales** diarias y 1-2 pequeñas comidas saludables entre horas.
- Lleva una **vida cotidiana activa** y dedica al menos **30 minutos** diarios a la **actividad física**.

Refranes que confirman la evidencia científica

Vida con **fruta y verdura**... perdura.



Fruta y camino diario para ser un centenario.



Con huerta y **verdura**... alejas la sepultura.

Un poco de algo y mucho **tomate**... no habrá quien te mate.

Tertulia, zapato y **alimentación**... mantiene tu corazón.

Poca cama, poco plato... Y mucha suela de zapato.



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Come bien para envejecer mejor

Día Nacional
de la Nutrición **2013**



XIIª EDICIÓN

