



**la Fundación de Ciencias de la Salud, el Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición, CIC bioGUNE y el British Council organizan una jornada sobre “Nutrición y Salud”**

## **Los hábitos alimentarios de los españoles, los que más han cambiado en Europa**

- **Hemos perdido aceleradamente el patrón de dieta mediterránea tradicional, mientras que los países del norte de Europa, que lo desconocían, se han abrazado a él**
- **Se está demostrando que la dieta es un hábito de vida altamente relacionado con la fisiología y la patología humana**
- **Debemos tratar de conseguir tener en la sangre bajos niveles de triglicéridos y de colesterol-LDL, dos factores asociados al desarrollo de lesiones arterioscleróticas**
- **La nutrición es muy importante para evitar patologías renales tales como la enfermedad del hígado graso no-alcohólico, la más frecuente de todas**

**Madrid, 19 de noviembre de 2008.** “Los hábitos alimentarios de los españoles han sido los que más rápida y profundamente han cambiado en Europa y, en general, la tendencia no ha sido positiva”, ha apuntado el profesor Gregorio Varela, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, en una rueda de prensa celebrada hoy en la Residencia de Estudiantes, en el contexto de una jornada sobre “Nutrición y Salud”, organizada conjuntamente por la Fundación de Ciencias de la Salud, el Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición, CIC bioGUNE y el British Council.

El también director del Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Universidad CEU San Pablo, ubicado en la Facultad de Farmacia, opina de los españoles que “hemos perdido aceleradamente el patrón de dieta mediterránea tradicional, mientras que los países del norte de Europa, que lo desconocían, se han abrazado a él”. Según el experto, esto está provocando que enfermedades tales como la obesidad empiecen a ser un problema de calado entre la población adulta e infantil.

En este contexto, el profesor Varela considera “preocupante” el estado nutricional de nuestros mayores, que “son precisamente los que tienen el

mayor riesgo de sufrir desnutrición”. Es el grupo de población que más crece, especialmente en el grupo de los mayores de 80 años. “Es la auténtica revolución pendiente”, añade. Con respecto al cáncer, el experto cree que “no ha tenido la suerte de otras patologías, como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, prestándosele una atención muy escasa en relación con la alimentación”.

Por su parte, la profesora Lina Badimón, directora del Centro de Investigación Cardiovascular, ha destacado que “se está demostrando que la dieta es un hábito de vida altamente relacionado con la fisiología y la patología humana”. Por ello, “es importantísimo adoptar hábitos de vida saludables –entre ellos la dieta-, que deberían adquirirse durante la infancia para evitar que cambien en la edad adulta”, añade. Mientras tanto, “se debe re-educar a la población española para que incluya en su dieta los alimentos típicos de la dieta mediterránea (abundante en vegetales, legumbres, fibra, aceite de oliva y pescado, y más escaso en carnes), sin olvidar asociar un vaso de vino a las comidas”.

En general, el consumo de grasa saturada debe ser lo más bajo posible. “Debemos tratar de conseguir tener en la sangre bajos niveles de triglicéridos y de colesterol-LDL, dos factores asociados al desarrollo de lesiones arterioscleróticas, que suelen traer consigo las temidas enfermedades cardiovasculares”, señala la experta.

A este respecto, las enfermedades cardiovasculares son las responsables de un tercio de las muertes que se producen en el mundo, concretamente fallecen al año 17,5 millones de personas por este motivo. Cada dos segundos se produce una muerte por enfermedad cardiovascular en el mundo, cada cinco segundos un infarto de miocardio y cada seis segundos un ictus, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### **Nutrición e hígado**

Por otro lado, recientes estudios científicos apuntan la influencia de una dieta equilibrada en la regeneración de las células hepáticas. “La nutrición es muy importante para evitar patologías renales tales como la enfermedad del hígado graso no-alcohólico, la más frecuente de todas”, ha recalcado el profesor José María Mato, director general de CIC bioGUNE y patrono de la Fundación de Ciencias de la Salud. “Una dieta equilibrada puede ayudar realmente al hígado dañado a regenerar las células hepáticas”, añade.

La enfermedad del hígado graso no-alcohólico afecta aproximadamente al 30 por ciento de la población adulta en Estados Unidos y la Unión Europea, lo que equivale a 200 millones de personas aproximadamente. “En la mayoría de estos casos, la enfermedad es asintomática y se caracteriza por la simple acumulación de grasa en las células hepáticas (esteatosis) en las células hepáticas, aunque entre el 10 y el 15 por ciento de los pacientes desarrollan esteatohepatitis no alcohólica (esteatosis con inflamación, necrosis y fibrosis)”, apunta el experto.

