

Día Nacional de la Nutrición **2013**



XII^a EDICIÓN

**28 DE
MAYO**



The Coca-Cola Company
Hidratando al Mundo desde 1886

ORGANIZAN:

fesnad
www.fesnad.org



SECRETARÍA TÉCNICA



www.mastercongresos.com

AGENCIA DE COMUNICACIÓN

SAATCHI & SAATCHI HEALTH

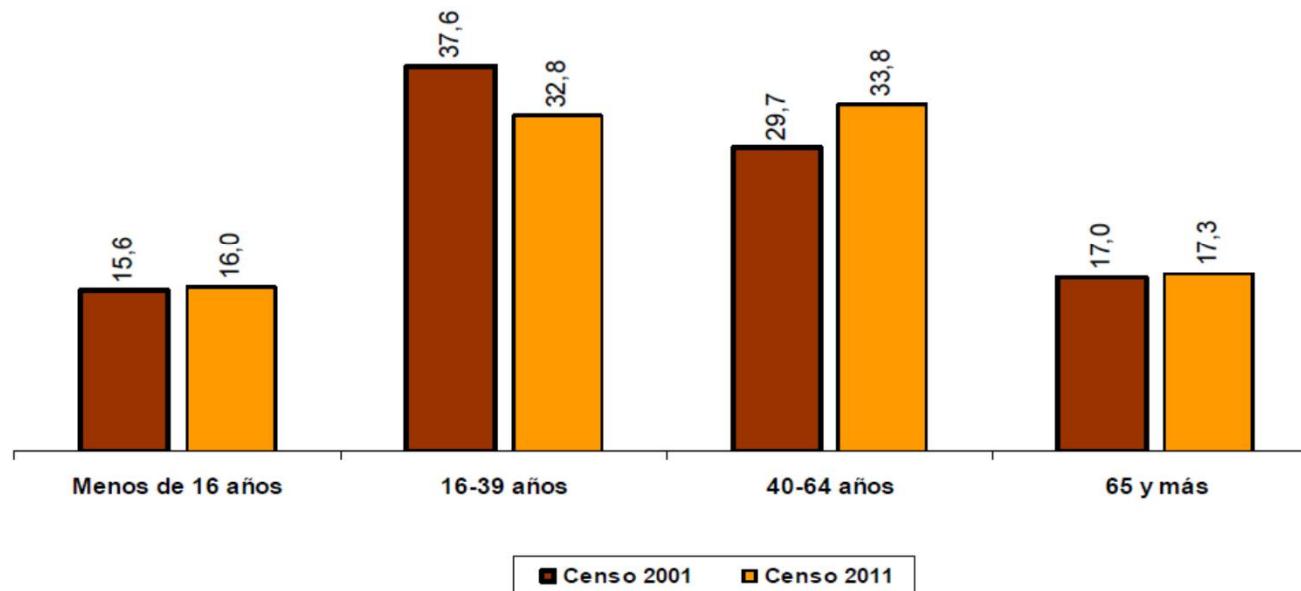
www.saatchihealth.es

estrategia naos
¡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 (%)



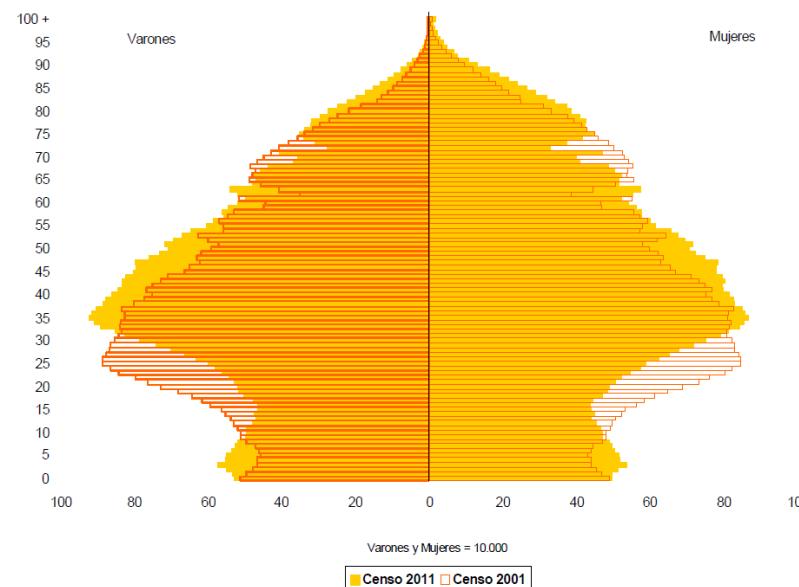
INE, 2013

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

*ÍLos jóvenes deben saber que algún
día serán viejosî*

(G Marañón. 1956. Entrevista en RNE)

*“De haber sabido que iba a vivir tanto
tiempo, me hubiera cuidado másî*

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

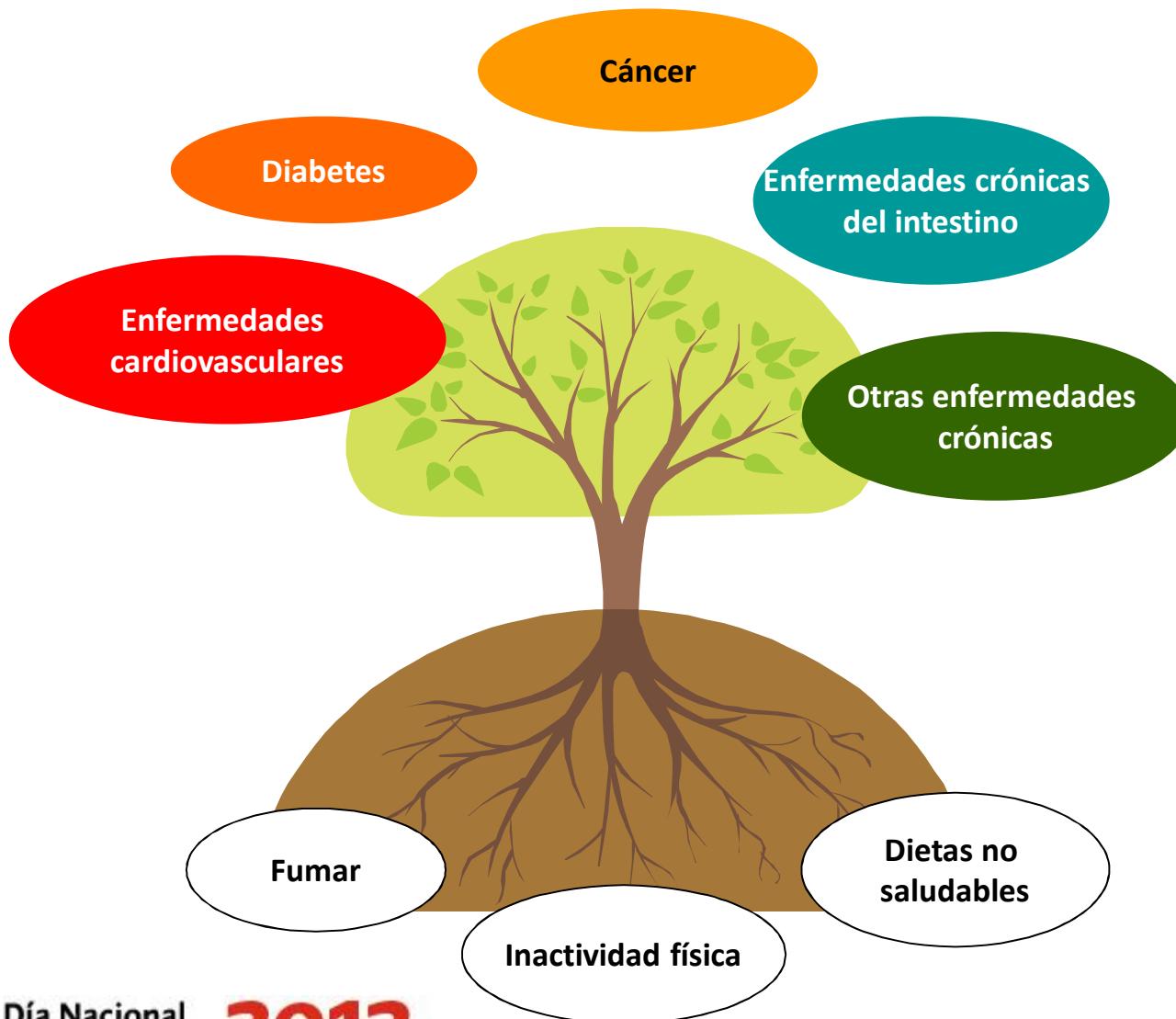
Libro Blanco de la Nutrición en España. FEN-AESAN, 2013



Come bien para envejecer mejor



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.**



Come bien 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



Come bien para envejecer mejor



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.



Come bien para envejecer mejor



ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD



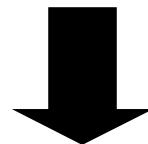
Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA: Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep* 2010, 33:585-592.
Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW: Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: a systematic review of 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 Å .

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

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

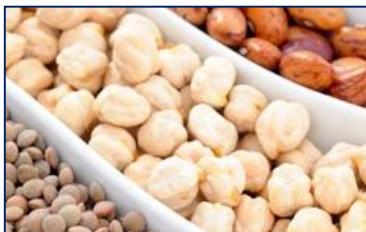
LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS ALIMENTOS

Consumo mensual



DIETA MEDITERRÁNEA

Consumo semanal



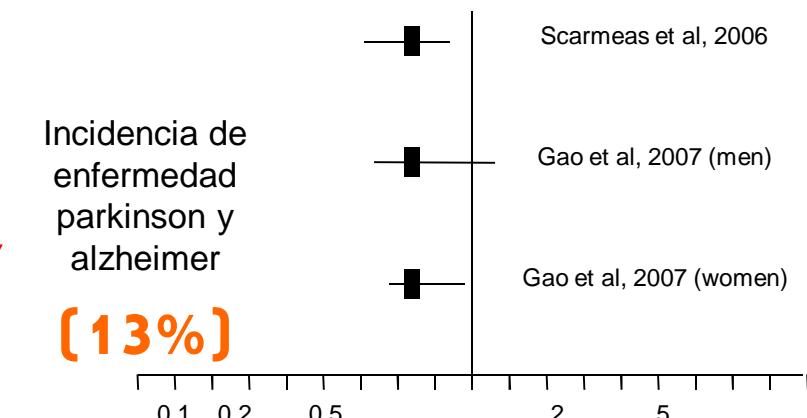
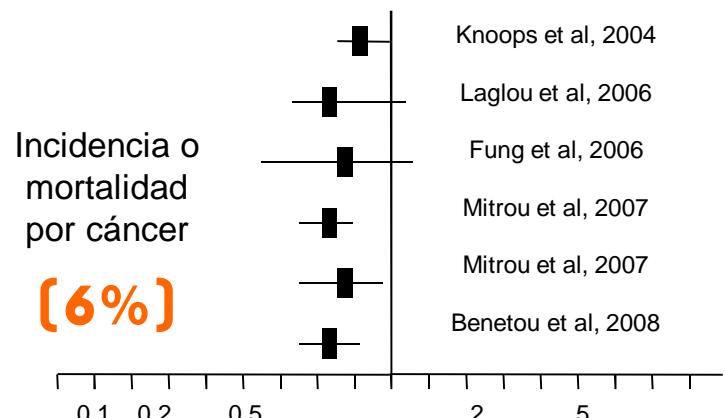
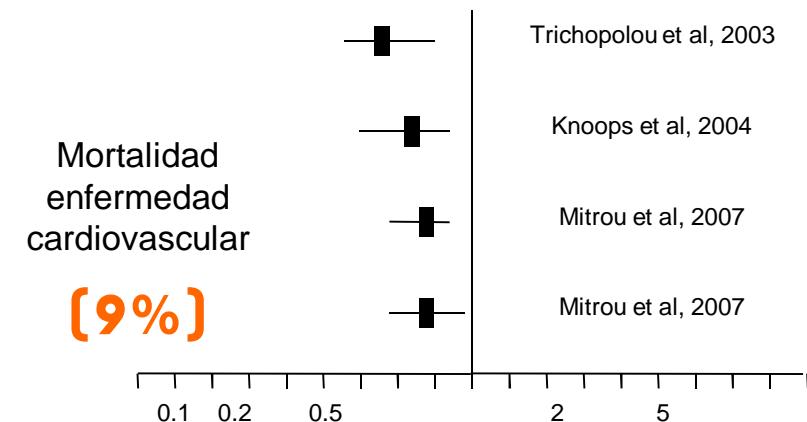
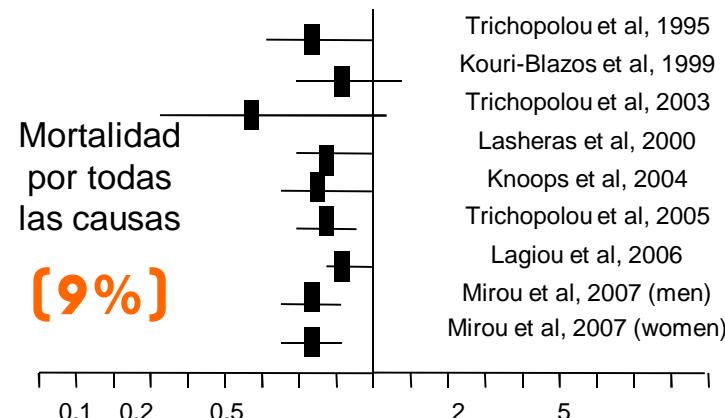
Consumo diario



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

BMJ

12 estudios prospectivos 3 a 18 años
n=1.574.299 sujetos



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 screenshot shows the homepage of The New England Journal of Medicine. At the top is the journal's logo, a circular seal with the text "THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE" around the perimeter and "1812 1823 1828 1928" at the bottom. Below the logo, the journal's name is written in large, serif capital letters. A navigation bar below the logo includes links for "HOME", "ARTICLES & MULTIMEDIA", "ISSUES", "SPECIALTIES & TOPICS", "FOR AUTHORS", and "CME". A red banner across the page indicates it is an "ORIGINAL ARTICLE". The main title of the article is "Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet". Below the title is a list of authors' names: Ramón Estruch, M.D., Ph.D., Emilio Ros, M.D., Ph.D., Jordi Salas-Salvadó, M.D., Ph.D., María-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 María 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 Ángel Muñoz, M.D., Ph.D., José V. Sorlí, M.D., Ph.D., José Alfredo Martínez, D.Pharm., M.D., Ph.D., and Miguel Ángel Martínez-González, M.D., Ph.D. for the PREDIMED Study Investigators. The date "February 25, 2013" and DOI "10.1056/NEJMoa1200303" are also present.



Come bien para envejecer mejor

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 ω3, 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, ω3, ω6

Antiagregación plaquetaria, disminuye los TGs, la HTA



Esposito et al. JAMA 2004;292:1440. 1446. Giugliano et al. J Am Coll Cardiol 2006;48:677. 685.

Come bien para envejecer mejor



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 -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



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



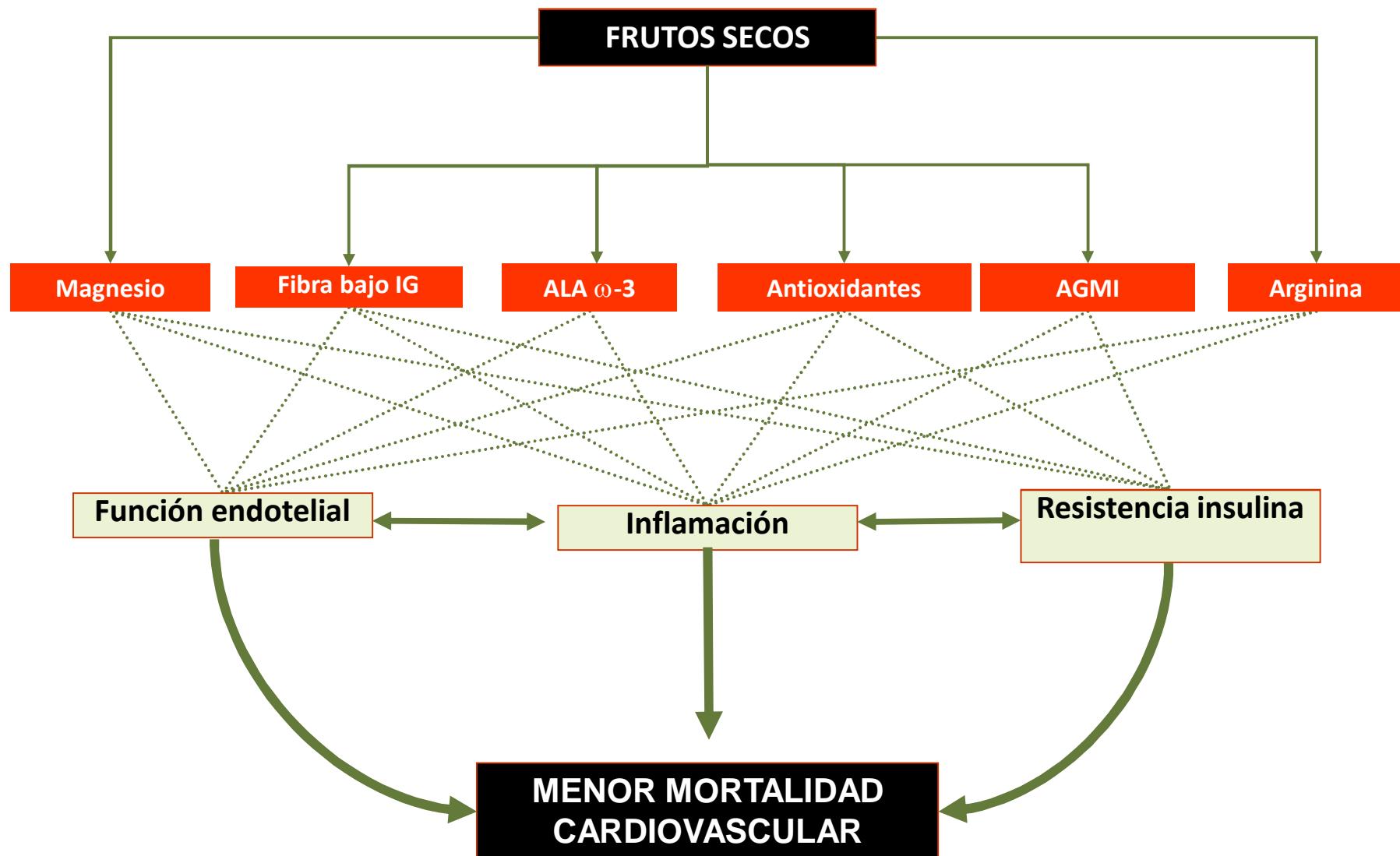
soluble

↓ digestión
carbohidratos y el
índice glicémico

Incrementa insulino
sensibilidad

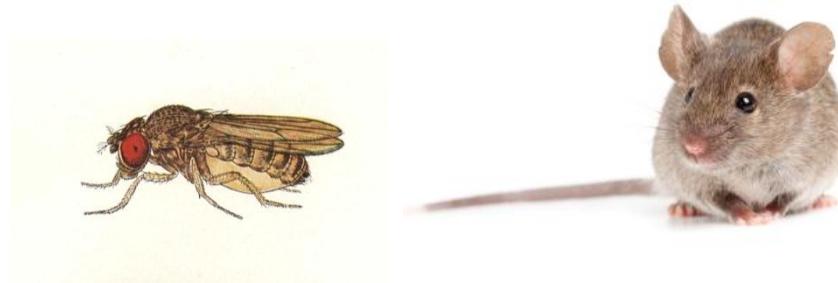
Frost et al, 1999

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?



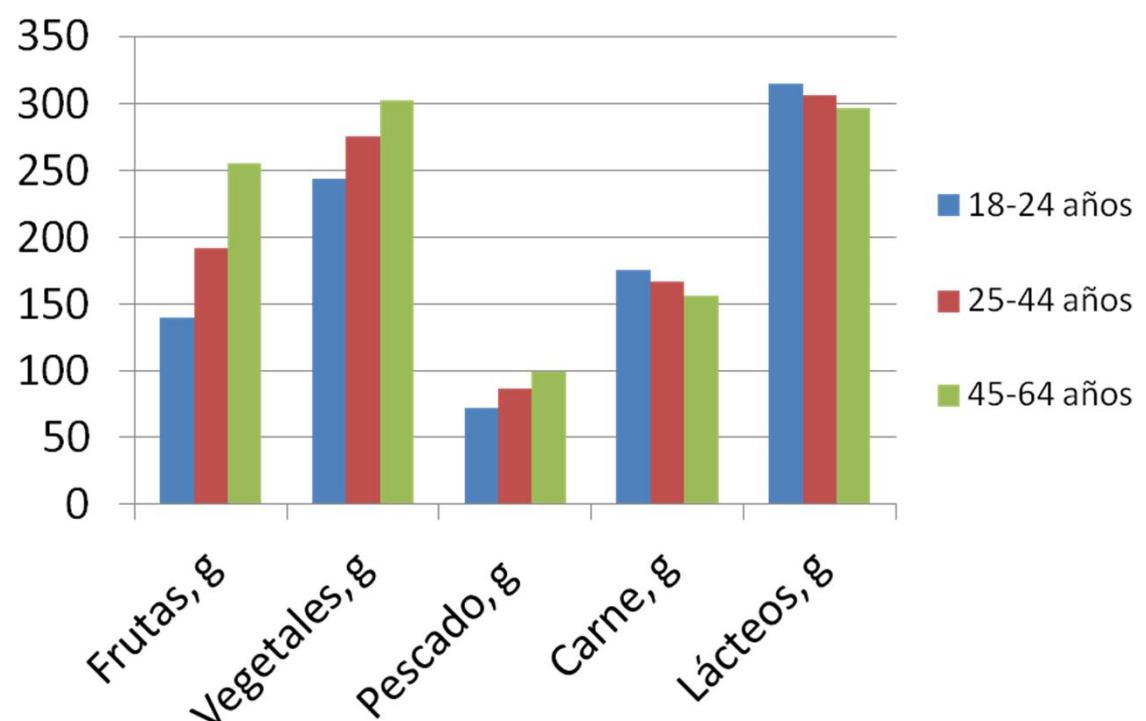
Come bien para envejecer mejor



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 ≥ 4 cucharas aceite/día de aceite de oliva	8.0 (7.4–8.6)
Consumo ≥ 2 porciones/día de verduras	12.3 (11.6–13.0)
Consumo ≥ 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 ≥ 3 vasos/semana de vino	14.0 (13.1. 14.8)
Consumo ≥ 3 porciones/semana de legumbres	15.7 (14.8–16.5)
Consumo ≥ 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 ≥ 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 ≥ 2 porciones/semanas de verduras, pasta, arroz sazonado con sofrito	82.6 (81.4. 83.7)

Adherencia media: **6.34 ±0.03**

≥7 puntos: **46.0 % (44.7–47.3)**

≥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.

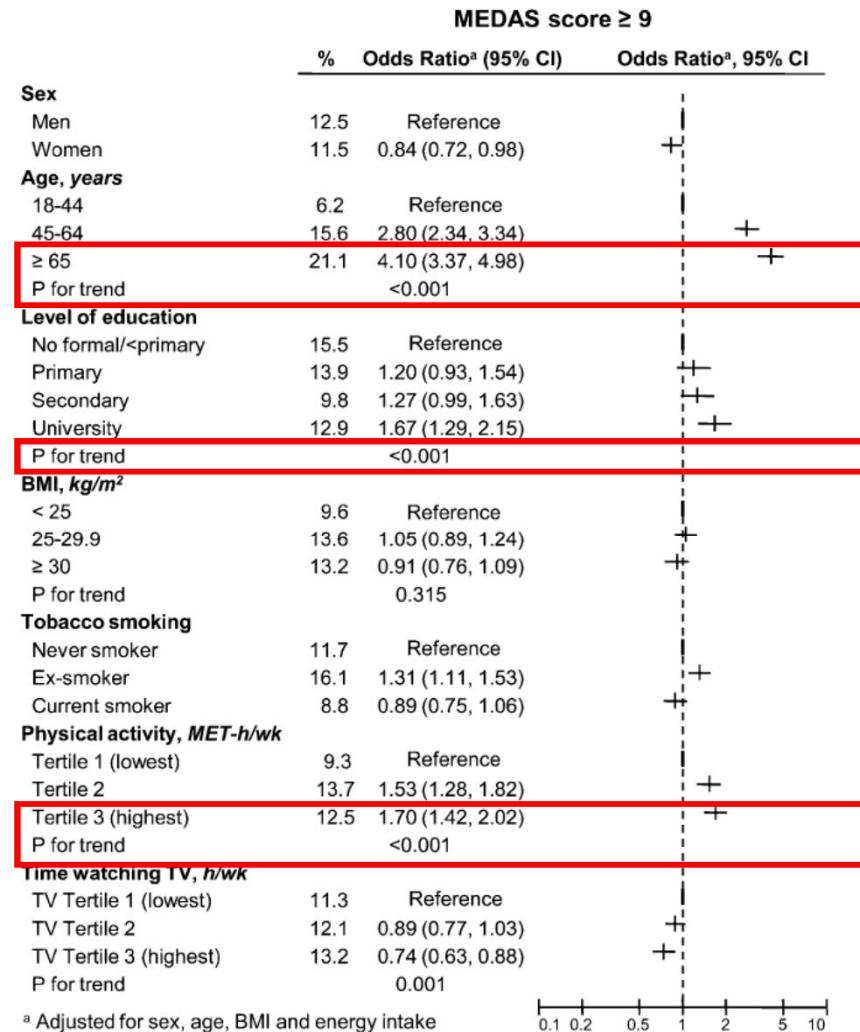


Come bien para envejecer mejor

¿Quienes 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**



^a Adjusted for sex, age, BMI and energy intake
N=11742

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.
- Substituye 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**.



Come bien para envejecer mejor



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

