



## **DOSSIER DE PRENSA**

### **Día Nacional de la Nutrición VII Edición**

**Tu dieta es tu vida, ¡cuídala!  
Las dietas milagro no existen**

28 de Mayo de 2008

#### **Contenido:**

---

1. El Día Nacional de la Nutrición	Pág. 2
2. Las dietas milagro no existen	Pág. 3
3. Programa de actividades de la VII Edición	Pág. 5
4. La FESNAD	Pág. 6
5. Patrocinadores y colaboradores	Pág. 7

#### **PARA MÁS INFORMACIÓN: Gabinete de Prensa del Día Nacional de la Nutrición**

Grupo ICM  
Avenida San Luis, 47. 28033 Madrid.  
Teléfono: 91 766 99 34 / Fax: 91 766 32 65.  
Contacto: Sonsoles García / Marisa Fernández  
E-mail: [dianutricion@grupoicm.net](mailto:dianutricion@grupoicm.net)  
Web FESNAD: [www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)



## 1. EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

---

El Día Nacional de la Nutrición es una iniciativa que pone en marcha la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) cada 28 de mayo, debido al creciente interés de la sociedad y de los medios de comunicación por los temas relacionados con la alimentación y la nutrición.

Este día también quiere poner de manifiesto la labor que desempeñan los profesionales de la nutrición en cualquiera de sus campos (clínico, investigación, docencia, salud pública, dietética...) y quiere hacer reflexionar sobre la necesidad de que se informe con responsabilidad y rigor sobre estas cuestiones.

La FESNAD, en colaboración con otras sociedades científicas y con empresas farmacéuticas y alimentarias, dedica su séptima edición del Día Nacional de la Nutrición a las **dietas milagro** bajo el lema “**Tu dieta es tu vida ¡cuidala!**”. De esta manera la FESNAD quiere denunciar los perjuicios que generan las llamadas “dietas milagro” y productos milagro en la salud de aquellas personas que esperan de todo ello unos beneficios que no existen.

Con el objetivo de crear hábitos saludables entre la población, y de informar sobre cómo perder y mantener el peso de forma correcta, se están realizando multitud de actividades, charlas y puntos de información en hospitales, centros de atención primaria, centros de dietética y nutrición, colegios, universidades, ayuntamientos, centros sociales y empresas; así como en plazas y mercados públicos de toda España.

### Objetivos del Día Nacional de la Nutrición

- ▶ Crear un foro de debate público sobre nutrición con el fin de concienciar e informar a la población sobre su importancia para conseguir una buena salud y mejorar la calidad de vida.
- ▶ Llamar la atención de la Administración Pública sobre la necesidad de fomentar hábitos alimenticios saludables en la población, en sus diferentes ciclos vitales y, en especial, en niños, adolescentes y ancianos.
- ▶ Hacer reflexionar a los medios de comunicación sobre la necesidad de informar con responsabilidad sobre cuestiones relacionadas con la nutrición.
- ▶ Poner de manifiesto la importante labor que llevan a cabo los profesionales de la nutrición.

## 2. LAS DIETAS MILAGRO NO EXISTEN, EJE CENTRAL DE LA VII EDICIÓN DEL DNN (\*)

---

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es uno de los factores que más influye en el riesgo de padecer enfermedades y morir prematuramente. En España se estima que aproximadamente 3 de cada 10 niños y 2 de cada 10 adultos padecen un exceso de peso. No es de extrañar, por tanto, que la sociedad actual quiera adelgazar. Según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), uno de cada cuatro españoles quiere perder peso; no obstante, nos mantenemos sedentarios y nos movemos poco en el día a día. España es, en este sentido, uno de los países más sedentarios de la Unión Europea.

Somos capaces de “torturarnos” no comiendo o comiendo durante días un solo alimento o pasando mucha hambre y no somos capaces de adoptar hábitos saludables a largo plazo que requieren un menor esfuerzo y permiten alcanzar un mayor beneficio para nuestra salud. Nos creemos más lo que dicen famosos a través de la televisión que profesionales sanitarios del área de la nutrición. Cuanto más raro y sorprendente es el mensaje más lo creemos.



Tenemos que convencernos que **no existe ninguna fórmula mágica ni milagrosa** para tener una imagen que en muchos casos es inalcanzable, ya que es un estereotipo del adelgazamiento que ha fijado la sociedad de consumo y cierta industria, sin escrúpulos, apoyada por una publicidad engañosa para obtener un gran beneficio económico, a cambio de **augmentar el riesgo de padecer graves repercusiones físicas y psíquicas en nuestra salud y desórdenes alimentarios** que podrían desencadenar trastornos tan graves como la anorexia y la bulimia.

En España, se estima que, tan sólo en “productos milagro” (ineficaces) para adelgazar, se gastan anualmente unos 2.050 millones de euros. La dieta, o mejor, las pautas alimentarias, deben ser variadas, evitando la monotonía, equilibradas en nutrientes y pactadas con la persona que padece obesidad para conseguir los objetivos propuestos. Pero muchos pacientes quieren resultados rápidos, sin esfuerzo, ilusionados por la gran cantidad de información tendenciosa que a veces aparece en diferentes medios. Los datos al respecto son claros: muchos españoles consideran que no les hace falta acudir a un profesional de la salud para reducir peso, ya que creen que lo pueden hacer ellos mismos con una dieta.

---

\* Toda la información referente a las dietas milagro se ha obtenido del documento de consenso elaborado por la FESNAD.

## Dietas milagro

Las dietas milagro son aquellas que usan estrategias variadas y argumentos pseudo-científicos para convencer de sus bondades. Se caracterizan por ser muy restrictivas en energía y desequilibradas en algunos nutrientes y por el hecho de excluir de la dieta numerosos alimentos necesarios para el organismo. Según la SEEDO, algunas de estas dietas contienen toques exóticos, otras cómicos, pero la mayoría poseen un denominador común, y es que a la larga **son peligrosas y no sólo no consiguen cambiar los malos hábitos, sino que acentúan los errores**. Estas dietas son **carentes de rigor científico**, prometen adelgazar sin esfuerzo y se ayudan de una amplísima difusión publicitaria, que esconde grandes intereses económicos para convencer a la población de que esta “nueva, mágica, revolucionaria y famosa dieta” va a mejorar su imagen rápidamente y sin esfuerzo. Pero la población debe ser consciente de que si las “dietas milagro” consiguen que se pierda peso a corto plazo, no es por las supuestas “bondades” que se les atribuye, sino por ser bajas en calorías.

## Riesgos para la salud

La FESNAD advierte que las dietas milagro podrían aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal y hepático, así como osteoporosis. También contribuyen a la adquisición de malos hábitos alimenticios, con la consecuente repercusión a largo plazo. Aún así, el 31% de los españoles con sobrepeso ha seguido alguna vez una “dieta milagro”.

Diversos estudios nacionales e internacionales en los que se analizaron las llamadas “dietas mágicas” destinadas a la pérdida de peso seleccionadas de revistas y suplementos, llegaron a conclusiones muy similares. Cabe destacar que todas las dietas analizadas eran deficitarias en algunos minerales y vitaminas, de



modo que su seguimiento podría suponer carencias de micronutrientes, principalmente de calcio, hierro, zinc, magnesio y vitaminas como la A, D, E, riboflavina, niacina o B12. Por ello, en el hipotético caso de seguir alguna de estas dietas, se recomienda suplementar al paciente diariamente con vitaminas, minerales y ácidos grasos. Hay que tener en cuenta que siempre van a tener mayor riesgo las personas con problemas de salud, porque una dieta desequilibrada puede agravar o modificar el curso de su enfermedad.

En resumen, las “dietas milagro” pueden asociarse a:

- no satisfacer las necesidades nutricionales por no ser dietas equilibradas. En especial, pueden producir un déficit en algunas vitaminas y minerales, y además, no sólo no consiguen cambiar los malos hábitos, sino que acentúan los errores.
- alteraciones cardíacas, renales, óseas o del hígado, así como el empeoramiento de algunas alteraciones gastrointestinales (náuseas, diarreas, estreñimiento).

### 3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA VI EDICIÓN

---

Gracias a la ayuda de los colaboradores, especialistas en nutrición y socios de las distintas asociaciones de la FESNAD, el Día Nacional de la Nutrición, contará con **casi 300 actividades** repartidas por distintos puntos de nuestro país, que pueden consultarse más detalladamente en la página web de la FESNAD: [www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

#### **Puntos de información:**

- ▶ Por toda España se situarán puntos de información en universidades, colegios, hospitales, farmacias, centros de salud, plazas, ayuntamientos, mercados, gimnasios, escuelas de hostelería, tiendas dietéticas, gimnasios... Al frente de ellos estarán diferentes especialistas que asesorarán al público sobre el Día Nacional de la Nutrición, los peligros de las “dietas milagro” y cualquier otra cuestión relacionada con la alimentación, nutrición y dietética.

#### **Conferencias y charlas:**

- ▶ Especialistas en Alimentación, Nutrición Humana y Dietética impartirán numerosas charlas informativas para dar a conocer este día y su tema central: los perjuicios de las dietas. Éstas se impartirán en los mismos colegios, hospitales, centros de salud, universidades, etc.

#### **Otras actividades:**

- ▶ Se van a realizar ejercicios, tests valorativos, mediciones de peso y cintura, cursos de formación para profesionales sanitarios, actividades y juegos para los niños, carpas, puestos en mercados, talleres, campañas de promoción, etc.
- ▶ Para que todo ello sea posible se han distribuido **120.000 trípticos** informativos, que se repartirán entre la población, y alrededor de unos **12.000 carteles** que anuncian esta VII edición del Día Nacional de la Nutrición.

#### **Rueda de prensa:**

Con el objetivo de llegar a la población a través de los medios de comunicación, se llevará a cabo una rueda de prensa-presentación del Día Nacional de la Nutrición en la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (Madrid). El acto estará presidido por **D. Félix Lobo**, *Presidente de AESA*; **Prof. J. Alfredo Martínez**, *Presidente de la FESNAD*; **Prof. Isabel Polanco**, *Secretaria de la FESNAD* y **Prof. Antonio Villarino**, *Vocal de la FESNAD*.

**Día:** Miércoles 28 de mayo de 2008.

**Lugar:** Agencia Española de Seguridad Alimentaria.  
C/ Alcalá, 56. 1ª Planta, Sala de Prensa. Madrid.

**Hora:** 11.00 horas.

## 4. LA FESNAD

---

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) se crea con la intención de actuar en España como interlocutor en los temas referentes a Alimentación, Nutrición y Dietética ante diferentes instancias nacionales e internacionales.

Está al servicio de la población informando de todas las novedades que surjan en este campo, a través de reuniones, congresos, foros y por cualquier otro medio que sea apropiado para difundir sus mensajes.

Trabaja especialmente en la investigación, la formación y la educación, así como en la práctica clínica y comunitaria, de cualquier aspecto que suponga un avance científico en su especialidad.

### **Objetivos específicos**

- Promover el conocimiento de la nutrición y su difusión como instrumento de salud.
- Facilitar la formación en nutrición e intercambios científicos a nivel nacional e internacional.
- Organizar congresos y actividades de consenso entre las diferentes asociaciones que conforman la FESNAD.

### **Sociedades que componen la FESNAD**

La FESNAD es una asociación voluntaria que constituyen diez sociedades científicas de ámbito nacional, cuentan con una importante representatividad y experiencia.

Dichas sociedades son:

- Asociación Española de Diplomados en Enfermería de Nutrición y Dietética (ADENYD). [www.adenyd.org](http://www.adenyd.org)
- Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AED-N). [www.aedn.es](http://www.aedn.es)
- Asociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA). [www.alcyta.com](http://www.alcyta.com)
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). [www.nutricion.org](http://www.nutricion.org)
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). [www.seen.es](http://www.seen.es)
- Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP). [www.gastroinf.com](http://www.gastroinf.com)
- Sociedad Española de Nutrición (SEN). [www.sennutricion.org](http://www.sennutricion.org)
- Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA). [www.senba.es](http://www.senba.es)
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). [www.nutricioncomunitaria.com](http://www.nutricioncomunitaria.com)
- Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE). [www.senpe.com](http://www.senpe.com)

## 5. PATROCINADORES DEL DNN

---

Para conseguir los objetivos expuestos la FESNAD, en la VII Edición del Día Nacional de la Nutrición, cuenta con la inestimable colaboración de diversas empresas, instituciones y con el apoyo de la industria farmacéutica y alimentaria.



### **PARA MÁS INFORMACIÓN:**

**Gabinete de Prensa del Día Nacional de la Nutrición**

Grupo ICM

Avenida San Luís, 47. 28033 Madrid.

Teléfono: 91 766 99 34 / Fax: 91 766 32 65.

Contacto: Sonsoles García / Marisa Fernández

E-mail: [dianutricion@grupoicm.net](mailto:dianutricion@grupoicm.net)

Web FESNAD: [www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

