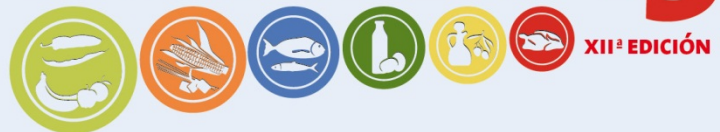


# Día Nacional de la Nutrición 2013



28 DE  
MAYO



#### COLABORAN:



#### SECRETARÍA TÉCNICA



[www.mastercongresos.com](http://www.mastercongresos.com)

#### AGENCIA DE COMUNICACIÓN

SAATCHI & SAATCHI HEALTH

[www.saatchihealth.es](http://www.saatchihealth.es)

#### ORGANIZAN:



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

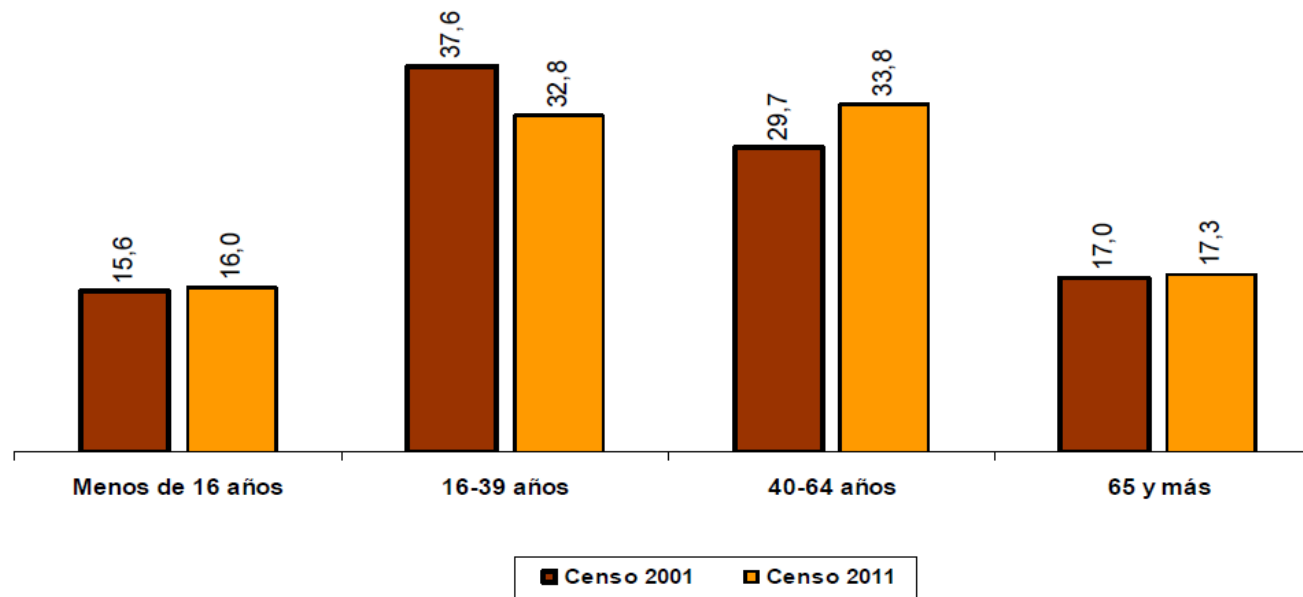


¡come sano y muévete!

# 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 (%)



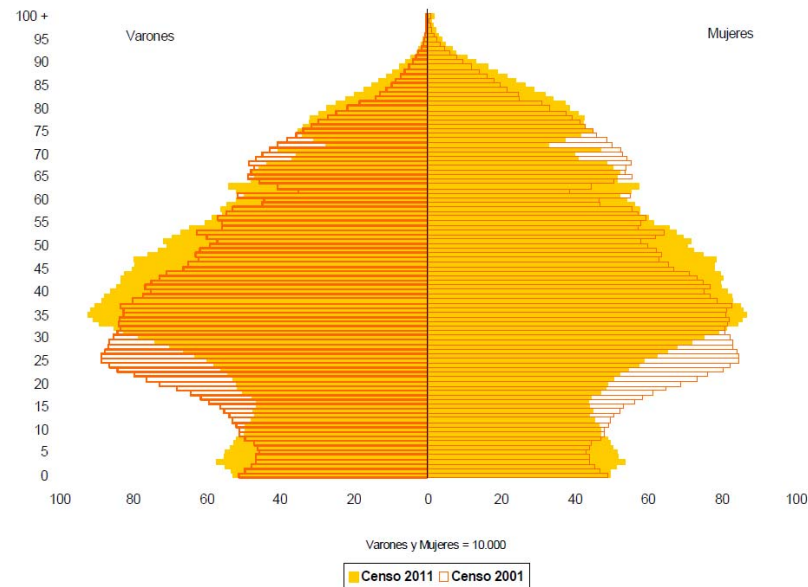
INE, 2013

# 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”***

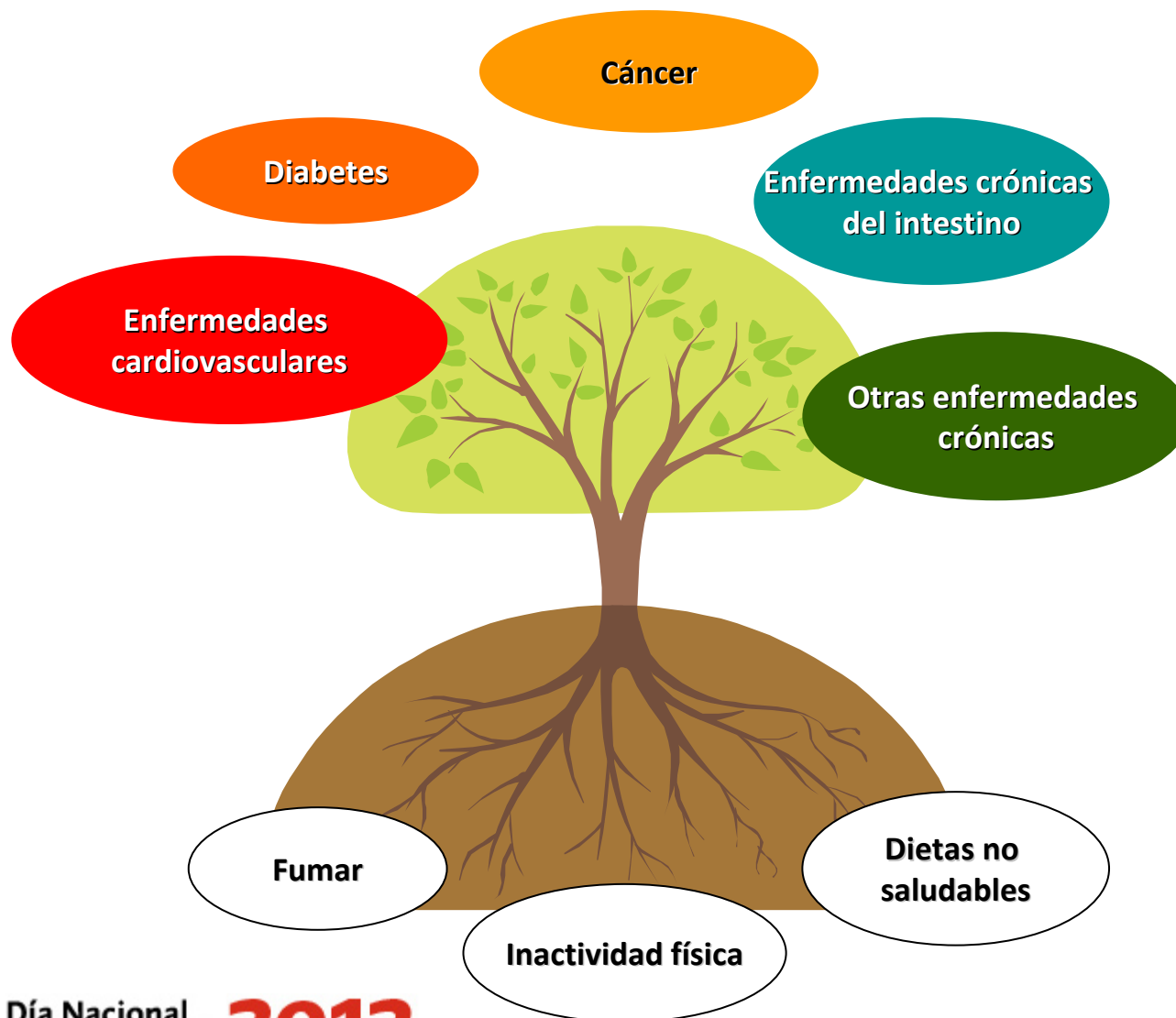
(G Marañón. 1956. Entrevista en RNE)

***“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.

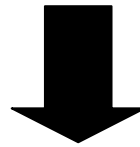
Eng PM, Rimm EB, Fitzmaurice G, Kawachi I: Social ties and change in social ties in relation to subsequent total and cause-specific mortality and coronary heart disease incidence in men. *Am J Epidemiol* 2002, 155:700-709.

# 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



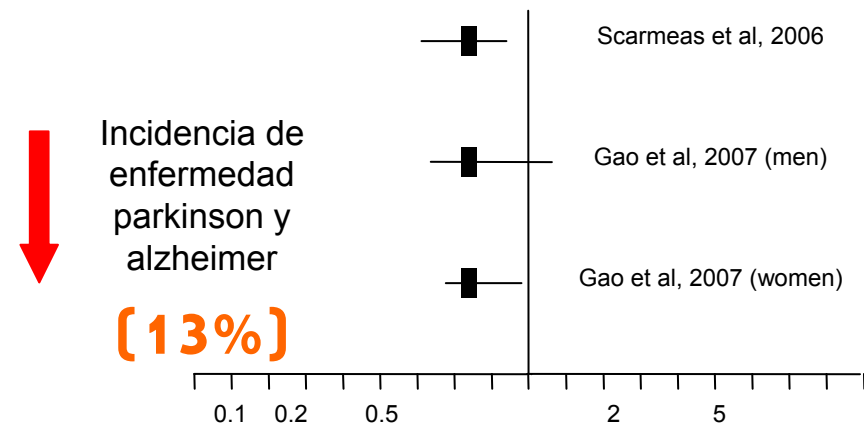
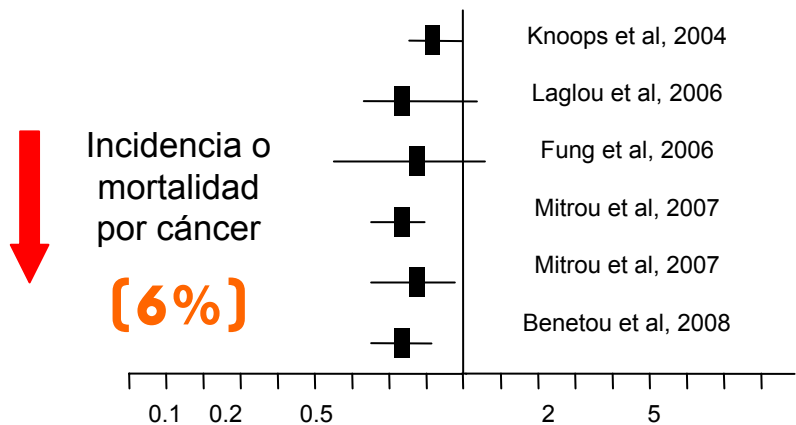
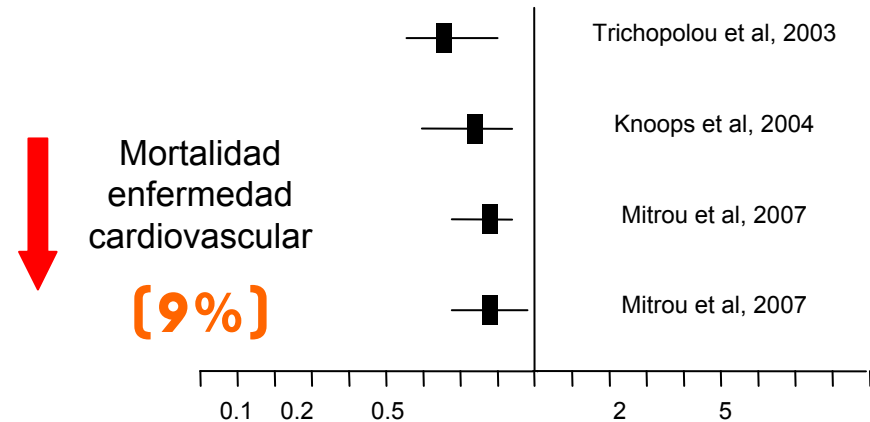
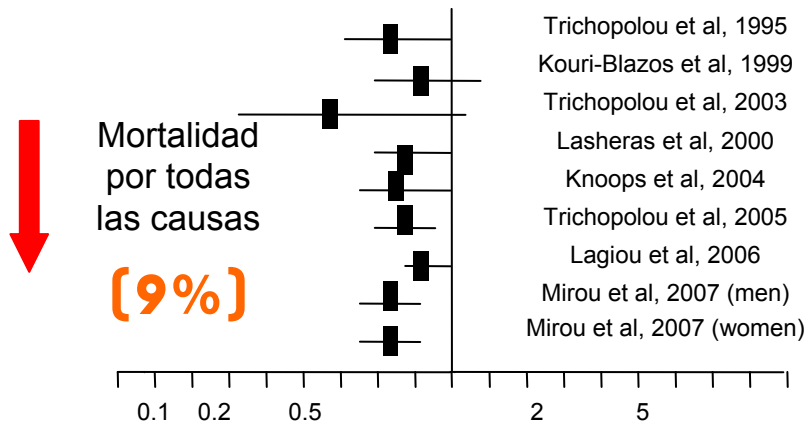
## Consumo diario



# 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



# 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  $\omega$ 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,  $\omega$ 3,  $\omega$ 6

Antiagregación plaquetaria, disminuye los TGs, la HTA

**INFLAMACIÓN**

**ENFERMEDADES CRÓNICAS**

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

# 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  $\omega$ -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



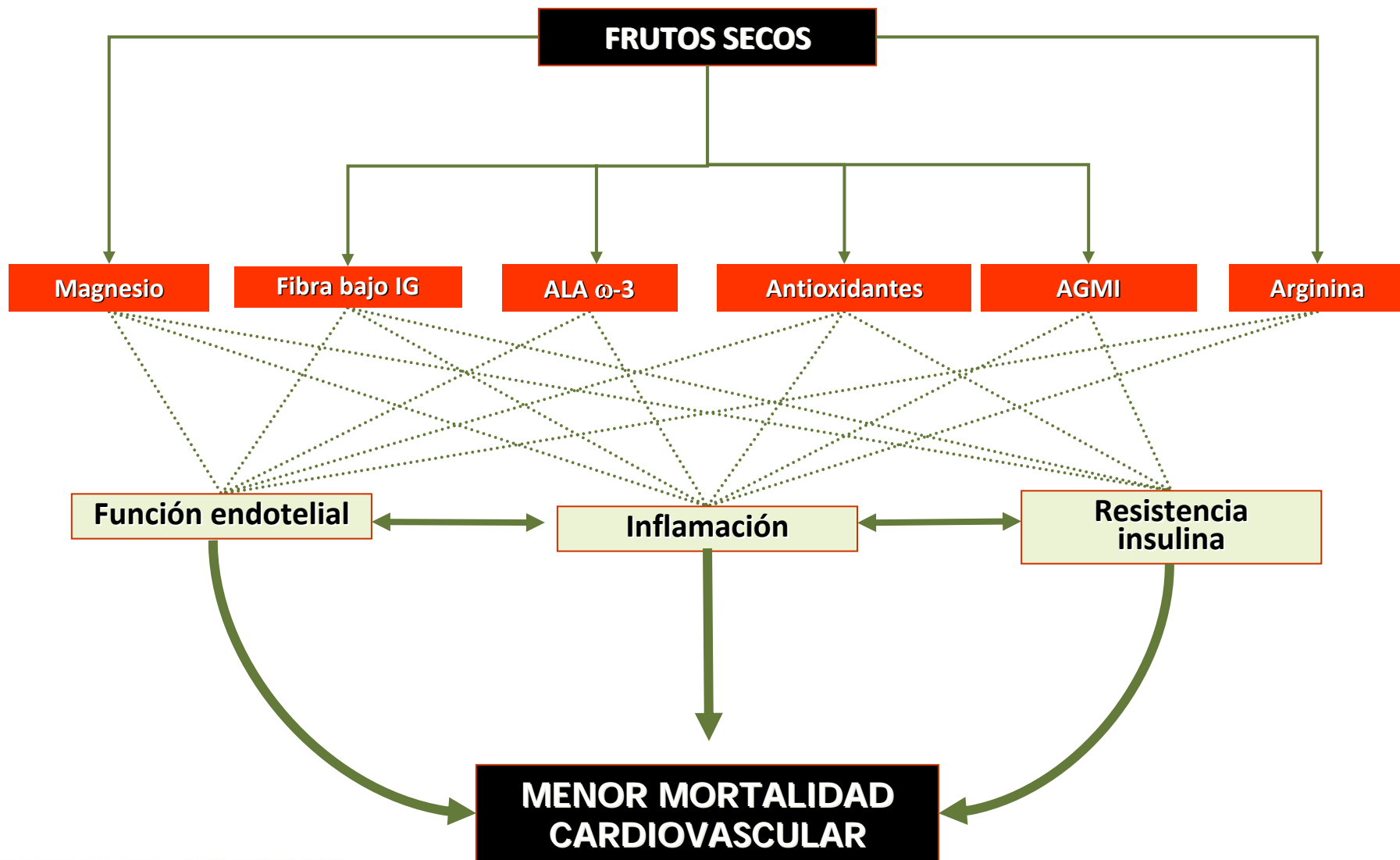
**soluble**

↓ **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?

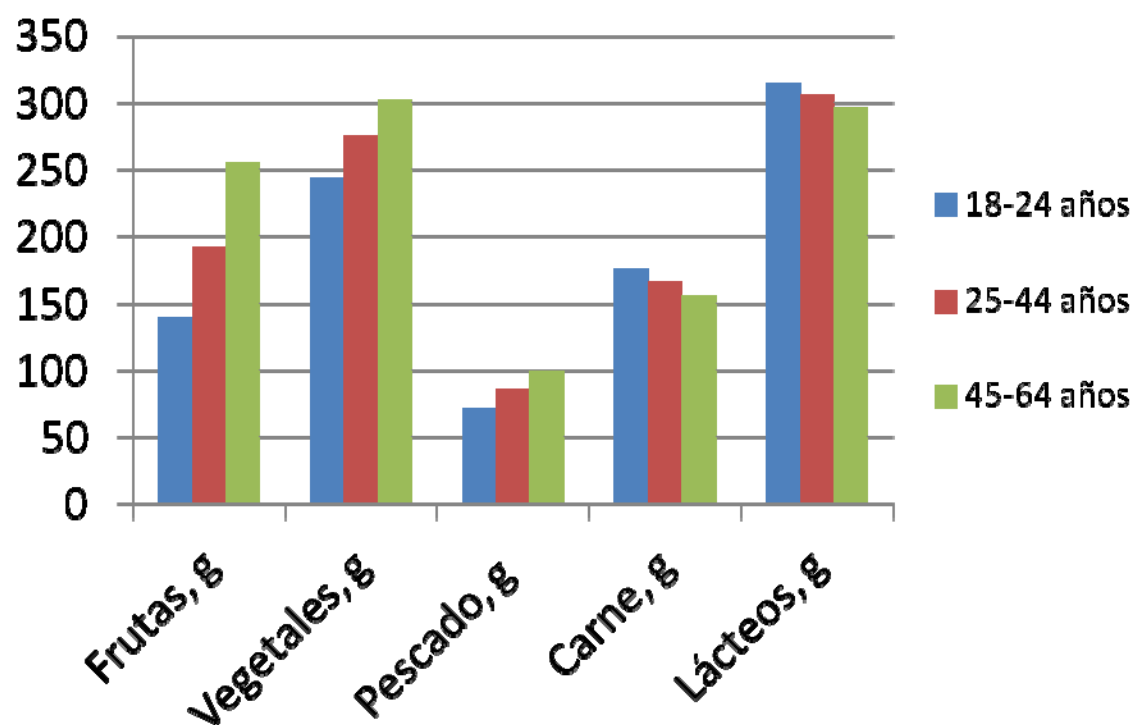
¿QUÉ NOS DICEN LAS ESTADÍSTICAS ACTUALES?



# 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	<b>8.0 (7.4–8.6)</b>
Consumo $\geq$ 2 porciones/día de verduras	<b>12.3 (11.6–13.0)</b>
Consumo $\geq$ 3 piezas de fruta/día (incluyendo zumos de frutas naturales)	<b>13.4 (12.6–14.2)</b>
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	<b>15.7 (14.8–16.5)</b>
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)**

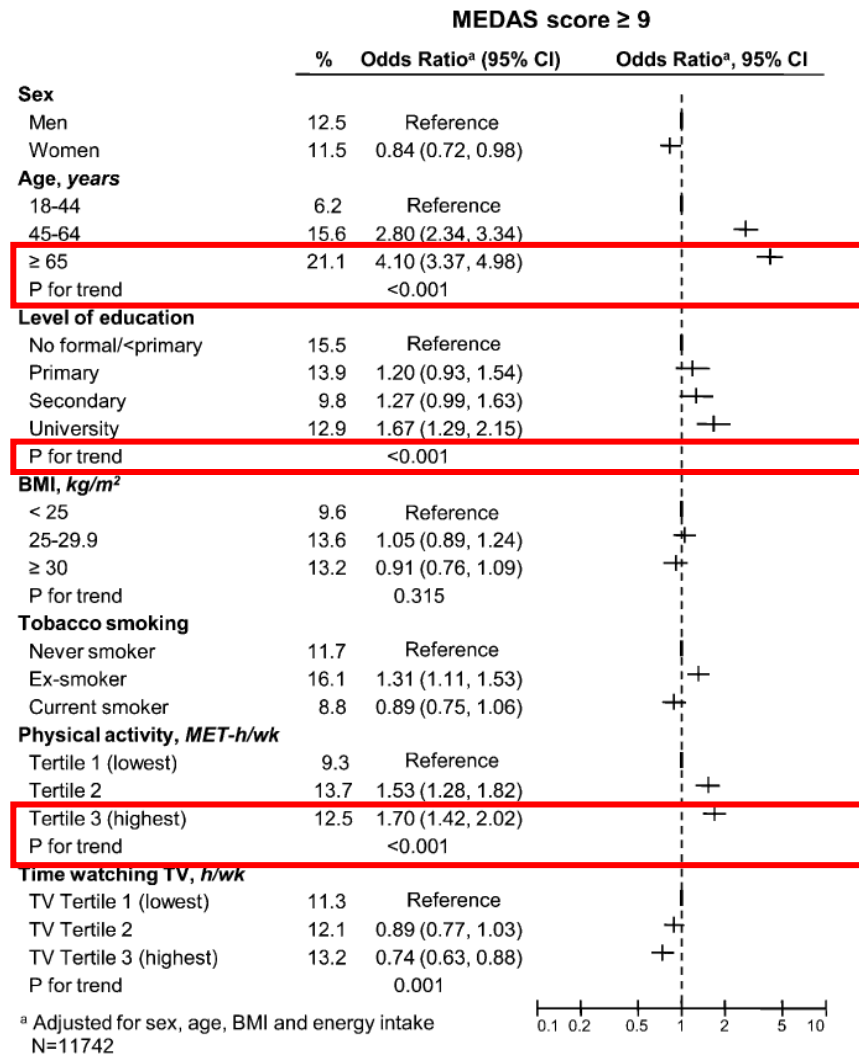
**Los españoles se están alejando de la progresivamente de la dieta Mediterránea y están adoptando una dieta occidentalizada menos saludables**

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**

