



## Más claves

### PESCADO EN CONSERVA

Javier Aranceta

## «Todos sabemos que hay que tomar más»



El doctor Javier Aranceta leyó la conferencia *Las conservas de pescado en el marco de una alimentación saludable*. Explicó que seis de cada 10 españoles reconoce que debería tomar más pescado. No lo

hacen por falta de tiempo (46%) y el coste de los productos (30%). Los pescados y mariscos tienen gran trascendencia en la salud cardiovascular, los aspectos cognitivos, la salud ósea y el estado nutricional. Las proteínas (en el atún, bonito, bacalao, merluza y sardinas) y los ácidos grasos (en atún, salmón, caballa, mejillones y sardinas) son dos de los componentes nutricionales más importantes que aportan los pescados.

### LEGUMBRES

American Journal of Clinical Nutrition



## «Buenas contra el infarto»

Una dieta rica en legumbres, basada en cuatro raciones semanales de 100 gramos, reduce en un 14% el riesgo de sufrir un infarto o una angina de pecho, según ha mostrado un metaanálisis publicado en *American Journal of Clinical Nutrition*. La investigación se ha basado en 27 trabajos realizados en América, Europa y Asia con 501.791 participantes. Asimismo, otro metaanálisis de la Universidad de Toronto ha establecido que la ingesta de legumbres reduce los niveles de colesterol LDL y el riesgo cardiovascular.

### MUJER

Hospital Sanchinarro



## «A ellas les preocupa más»

El 60% de los pacientes que acuden a la Unidad Endoscópica de la Obesidad del Hospital Universitario Madrid Sanchinarro para someterse a una endoscopia contra la obesidad o el sobrepeso son mujeres con una edad media de 38 años, un nivel socioeconómico medio y más preocupadas por su salud que por la estética. El 53,7% de los españoles padece obesidad o sobrepeso. La tasa es algo superior en varones que en mujeres.

### NUTRICIÓN DIGITAL

Agencia Ketchum



## «Los hábitos de consumo han cambiado»

La agencia de comunicación Ketchum debatió la víspera del congreso el nuevo rol del consumidor en la nutrición en la era digital. Presentó además el estudio *Food 2020. El nuevo consumidor como experto*.



Barry Sears en un momento de la entrevista para la televisión. / El Correo TV

# «La dieta de la zona no es otra cosa que la dieta mediterránea mejorada»

### M. B.-F. V.

El doctor Barry Sears, bioquímico y pionero en el campo de la biotecnología, ha participado en el III Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética (Fesnad) en Sevilla, donde ha impartido la ponencia *La nutrición antiinflamatoria: la dieta de la zona en busca del equilibrio hormonal y el control de peso* ante más de 600 profesionales de la nutrición. Además, explicó para los espectadores de El Correo de Andalucía TV y para este periódico en qué consiste la dieta de la zona.

«La dieta de la zona está organizada para mantener las inflamaciones dentro de una zona, ni demasiado alta que pueda ser peligrosa para el organismo, ni demasiado baja donde no puede luchar contra las infecciones bacterianas. El motivo de su importancia es que el exceso de inflamación en el organismo nos hace engordar, nos enferma y nos hace envejecer más deprisa. Por lo tanto la dieta de la zona sirve para ralentizar el proceso, para que nos sintamos mejor y además en ese proceso se pierde grasa corporal».

«La dieta de la zona se puede comenzar desde niño o desde anciano», prosiguió el doctor. «Lo importante es mantenerla como estilo de vida durante toda la vida. Cuando la gente oye hablar de dieta mediterránea piensan en un estilo de vida y tienen razón. Tenemos que comer, pero de forma inteligente y además a lo largo de toda nuestra vida. La dieta de la zona es como la evolución de la dieta mediterránea, que es una dieta muy buena, pero que se puede mejorar», recalcó. Al respecto, añadió que, con los principios de la dieta de la zona, todo es posible y viable. Sólo se necesitan, a su juicio, tres cosas para seguir esta dieta: un ojo, una mano y un reloj. Así, su consejo es que todas las comidas haya una división del plato en tres sectores. En un tercio se ponen proteínas bajas en grasa, como pollo o pescado. Los otros dos tercios se llenan de hidratos de carbono de colores, fruta y verdura. Y finalmente, un po-



Barry Sears. / El Correo

quito de aceite de oliva. «¿Cómo se sabe si funciona? El reloj lo dirá: si sigues sin hambre las siguientes cinco horas».

«Otras dietas», comparó, «son desequilibradas. Dicen: ahí está el malo. ¡Elimina la grasa! Para otros el malo son los hidratos de carbono. Y hay quienes dicen 'deja que la gente coma lo que quiera', incluidos hidratos de carbono de color blanco como la pasta, el pan o las patatas. La dieta de la zona es la más equilibrada y permite controlar las hormonas, y las hormonas pueden paliar la expresión de los genes».

Sobre Andalucía explicó el doctor Sears que es uno de los territorios donde es más fácil seguir la dieta de la zona debido a la abundancia de pescados, fruta y verdura, además de la importancia del aceite de oliva. «Si hay recetas para la dieta de la zona, éstas son las de la cocina tradicional española, con menos pan blanco y más verdura de colores». En general, expuso, en todo el arco mediterráneo es fácil seguir su dieta porque a la gente le encanta comer pescados, verdura y fruta. «Desgraciadamente, también les gusta el pan blanco», apostilló el bioquímico. ■

dentarismo es el gran aliado de la grasa y de la diabetes, e incluso se leyeron ponencias relacionadas con la cirugía en relación con la obesidad y la diabetes.

Todas estas decenas de ponencias y de temas de trabajo se resumen asimismo en recomendaciones básicas. Entre ellas el de no abandonar la dieta mediterránea ni el modo de vida propio de esta parte del planeta, que como mínimo favorece el caminar como actividad física, pero asimismo una enriquecedora vida social y no el enclaustramiento en el hogar.

La Fesnad está integrada por un amplio número de sociedades científicas españolas de prestigio y trata la Nutrición desde un enfoque global y coordinando los distintos puntos de vista de las diferentes especialidades. Las sociedades participantes se especializan en la nutrición y la dietética, la tecnología de los alimentos, las ciencias de la alimentación, la endocrinología, la gastroenterología, la hematología, la nutrición pediátrica, la nutrición parenteral y enteral y la obesidad. ■