

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos), y no nutricionistas ni dietistas.

61 CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Las alteraciones de horarios, el estrés y el sedentarismo asociados al desarrollo tecnológico generan un entorno propicio para el desarrollo de obesidad

- El desorden en el horario de comidas y en el ritmo sueño-vigilia son factores asociados al ambiente obesogénico
- El 60% de la población adulta y el 18% de los niños en España están por encima de un peso saludable
- No hay evidencia de que una dieta vegana produzca disminución de peso a largo plazo
- El ayuno intermitente no es una opción recomendada por las sociedades científicas en las guías de práctica clínica actuales, aunque hay un gran interés científico en el tema

Madrid, 15 de octubre de 2020.- La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), celebra estos días su 61 Congreso Anual, que en esta convocatoria tiene lugar de forma virtual. Desde este foro científico, los expertos lanzan una advertencia sobre los efectos del desarrollo tecnológico en la salud.

La falta de pautas alimenticias adecuadas, las alteraciones de horarios y jornadas laborales, el sedentarismo, y otros factores que vienen de la mano del desarrollo tecnológico son algunas de las causas que contribuyen a generar un ambiente obesogénico. Este fenómeno explica en gran parte la progresión creciente de la prevalencia de obesidad a nivel mundial, advierten los expertos.

En palabras del **Dr. Javier Salvador, profesor titular de Endocrinología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra y miembro del Área de Neuroendocrinología de la sociedad científica**, “el ambiente obesogénico comprende una serie de factores que se encuentran presentes a nuestro alrededor y que contribuyen a generar -o perpetuar- la obesidad”. Estos factores incluyen elementos que emanan desde políticas administrativas o educativas hasta otros relacionados con el entorno socioeconómico, laboral, escolar, familiar y sanitario, ha explicado el especialista.

El problema de la cronodisrupción

Un elemento a destacar en este contexto es la cronodisrupción (alteración de los ritmos de actividad y descanso), que hace que los ritmos vitales y los hábitos estén desacompañados, con la perniciosa combinación de descanso nocturno escaso y sedentarismo. Igualmente, ha

aclarado el Dr. Salvador, “el estrés característico de la vida en los tiempos actuales, y el estigma relacionado con el peso, que sufren muchas personas con obesidad son elementos muy perjudiciales. Estos elementos generan situaciones que desequilibran la regulación del comportamiento alimentario y del gasto energético, favoreciendo la ganancia excesiva de masa grasa y peso corporal”.

El especialista ha recordado que son numerosas las evidencias científicas que demuestran que el desorden en el horario de comidas y en el ritmo sueño-vigilia se asocian con un riesgo aumentado de obesidad, alterando los reguladores del metabolismo y del balance energético. A su modo de ver, el ambiente obesogénico “debe ser evaluado y priorizado en la prevención y tratamiento de la obesidad”.

España, territorio obesogénico

Aunque la obesidad es una pandemia de alcance mundial, España ostenta el dudoso honor de estar en uno de los puestos destacados en cuanto al avance de la enfermedad.

“En nuestro país la prevalencia de obesidad sigue siendo muy elevada, situándose en torno al 23% en la población adulta, de modo que en este segmento de población el exceso de peso (obesidad más sobrepeso) supera al 60% de habitantes. Las cifras en infancia y adolescencia varían según los estudios y los márgenes de edad, pero alcanzan el 18% en algunas series advirtiéndose exceso de peso global en hasta 40% en algunos rangos de edad”, asegura el Dr. Salvador.

Para atajar esta enfermedad, sobre la que el Dr. Salvador indica que “se han dado algunos avances, pero aún no suficientes”, el especialista propone como principal herramienta “la concienciación y el conocimiento de la población acerca de la problemática que representa la obesidad”. El control de la obesidad tiene “extraordinarias repercusiones sobre la prevalencia de complicaciones como las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, psiquiátricas y el cáncer, lo que se traduce en impactos muy favorables sobre la calidad y expectativa de vida”.

La solución: una dieta para cada paciente

Para el **Dr. José Manuel García Almeida, miembro del Comité Gestor del área de Nutrición de la SEEN**, el único medio para hacer frente a los problemas que genera el sobre peso y la obesidad es la modificación de la dieta y aumento del gasto energético mediante la actividad física.

Según ha indicado este experto “las sociedades científicas, tanto a nivel nacional como internacional recomiendan que la dieta sea hipocalórica equilibrada, disminuyendo unas 500 calorías de gasto energético del individuo y basándolo en un reparto equilibrado de macro y micronutrientes”.

Asimismo, ha matizado que en el estudio metabólico de cada individuo presenta variaciones que pueden hacer interesante el cambio de patrón. Se están imponiendo nuevas líneas de valoración que no sólo se basan en los kilos de más y en el Índice de Masa Corporal (IMC) sino también en la observación del porcentaje de masa libre de grasa en el organismo. Para este médico endocrinólogo, estos resultados combinados con un patrón analítico pueden ofrecer una visión sobre el tipo de la afectación de obesidad que padece el individuo para individualizar la dieta.



El Dr. García Almeida descarta el veganismo como elemento corrector de la obesidad. Aunque hay estudios epidemiológicos que asocian la limitación de consumo de productos de origen animal con mejores estándares de salud, “no hay evidencia de que una dieta vegana produzca una disminución de peso mantenida a largo plazo o sea una línea de intervención para inducir la pérdida de peso y la obesidad con mejores resultados globales”. El veganismo como tal “no establece el patrón de restricción de calorías, sino el que limita el consumo de alimentos de origen animal y por tanto no hay una relación causal directa con la pérdida de peso”.

Igualmente, asegura que el ayuno intermitente no puede considerarse una opción recomendada por las sociedades científicas en las guías de práctica clínica actuales. Según ha explicado, “ninguna dieta que no limite las calorías totales conseguirá la pérdida de peso”. Por ello indica que, “el mecanismo por el cual el ayuno intermitente pudiera producir una pérdida de peso está claramente relacionado con los mecanismos de limitación de la energía que se aporta, independientemente de los otros efectos fisiológicos que pueden producir en la regulación endocrina”.

“Existen en marcha ensayos clínicos que tratan de analizar la eficacia del ayuno intermitente frente a la dieta convencional, pero actualmente no es una de las opciones establecidas en las guías y las recomendaciones de las sociedades científicas”, ha apostillado.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Para más información:

[Consulta el programa aquí](#)

#SEEN2020 [@SociedadSEEN](#)

[61 Congreso SEEN en Telegram](#)

Gabinete de prensa:

BERBÉS - 91 563 23 00

Clara Compairé / Sandra Melgarejo / Paula Delgado

claracompaire@berbes.com / sandramelgarejo@berbes.com / pauladelgado@berbes.com

661 67 82 83 / 678 88 96 12 / 664 23 88 62

