

**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).

En el marco del 62 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Alimentación saludable y sostenible en época de crisis económica y novedades en el tratamiento nutricional de patologías digestivas

- **El proyecto “Comida Saludable y Económica” tiene como objetivo fomentar la adquisición y el consumo de alimentos saludables y de temporada en tiempos de crisis**
- **En este proyecto se dan recomendaciones para realizar una alimentación sana y equilibrada, con propuestas de menús en las que el precio del plato por persona no supera los 2€, así como ideas de desayunos, medias mañanas y meriendas confeccionando un menú diario por menos de 5€ por persona**
- **El uso de enzimas en el abordaje nutricional tras cirugía gástrica y duodenopancreática ha sido otro de los temas de Nutrición destacados tratados en esta reunión científica. Los cambios fisiológicos que ocurren tras cirugía gástrica y duodenopancreática son frecuentemente infravalorados en práctica clínica habitual**
- **El uso de tratamientos por y para nuestra microbiota se está extendiendo y en un futuro será la base para la implementación de una medicina personalizada mediante el uso de dietas específicas, pro y prebióticos de nueva generación, o el trasplante de microbiota intestinal para el tratamiento de enfermedades metabólicas y proteger, principalmente (pero no solo), nuestro hígado**

Sevilla, 13 de octubre de 2021.- Existe la creencia de que los alimentos sanos son más caros. Por esta razón, una posible crisis económica podría derivar en una alimentación menos saludable, adquiriendo mayor proporción de alimentos preparados y procesados. Por este motivo, la doctora Mercedes Ceinos, la internista y coordinadora del Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud de Madrid Salud, ayuntamiento de Madrid, ha sido la encargada de presentar durante el 62 Congreso que la sociedad científica está celebrando en Sevilla los días 13, 14 y 15 de octubre el proyecto “Comida Saludable y Económica”, que tiene como objetivo fomentar la adquisición y el consumo de alimentos saludables y de temporada en tiempos de crisis.

En concreto, en este proyecto se ofrecen recomendaciones para realizar una alimentación sana y equilibrada en todo el proceso de la alimentación, desde la compra, pasando por el etiquetado y las técnicas de cocinado, con propuestas de menús con recetas en las que el precio del plato por persona no supera los 2€. También se presentan ideas de desayunos, medias mañanas y meriendas confeccionando un menú diario por menos de 5€ por persona y se dan técnicas sobre la cocina de aprovechamiento.

Está demostrado que tener un estilo de vida saludable, con una alimentación sana y equilibrada y hacer deporte de forma regular mejoran la calidad de vida de las personas y previene enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. En el momento actual, la incidencia de estas enfermedades está aumentando debido a que no cumplimos con estas premisas y sumado a una crisis económica y alimentaria podría influir de manera aún más negativa.

Alimentación en la crisis económica que viene: alimentos prioritarios en la cesta de la compra

En este proyecto se propone de forma clara, concreta y con mensajes sencillos el procedimiento para comprar de manera saludable y realizar una dieta sana y equilibrada. Se recomienda la compra de alimentos frescos, de temporada y, si es posible, de cercanía, evitar los alimentos preparados y ultraprocesados, así como los que contienen un alto contenido en sal, azúcar y grasas.

“El proyecto está dirigido a la población general y especialmente a las personas en situación de vulnerabilidad, receptoras de ayudas alimentarias y a los profesionales que trabajan con ellas. Se propone trabajar de forma individual y grupal además de la difusión virtual”, explica la Dra. Ceinos, que matiza que se enmarca dentro del Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud en el que se trabaja desde el ayuntamiento de Madrid desde hace 10 años.

“Uso de enzimas en el abordaje nutricional tras cirugía gástrica y duodenopancreática”

Durante el Congreso otro tema de Nutrición destacado ha sido sobre el abordaje nutricional tras una cirugía gástrica. El **doctor Juan Enrique Domínguez-Muñoz, profesor titular de Medicina y jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela**, ha explicado que los cambios anatómicos que resultan de la cirugía gástrica y duodenopancreática producen cambios en la fisiología digestiva entre los que destaca el desarrollo de insuficiencia pancreática exocrina. *“Estos pacientes requieren de un tratamiento enzimático sustitutivo adecuado para mantener una digestión y absorción de nutrientes normal y, por tanto, un estado nutricional normal”*. En concreto, estas personas pueden y deben seguir una dieta sana y equilibrada, como cualquier otra persona, pero, advierte este experto, *“lógicamente deben moderar el consumo de alimentos que toleren mal, sobre todo alimentos de difícil absorción y fermentables en el colon”*. Y es que los pacientes que desarrollan insuficiencia pancreática exocrina, que son la mayoría tras cirugía gástrica y, sobre todo, duodenopancreática, precisan de tratamiento enzimático sustitutivo para evitar síntomas de malabsorción y déficits nutricionales, así como las complicaciones asociadas a los mismos.

Este experto reflexiona que los cambios fisiológicos que ocurren tras cirugía gástrica y duodenopancreática son frecuentemente infravalorados en práctica clínica habitual. *“La insuficiencia pancreática exocrina en estos pacientes es una complicación frecuentemente infradiagnosticada y, por lo tanto, infratratada, lo cual tiene consecuencias relevantes sobre el estado nutricional, la calidad de vida y el riesgo de complicaciones en estos pacientes”*.

Modificar la microbiota para nutrir mejor el hígado

La microbiota, que muchos han descrito como un órgano nuevo de nuestro cuerpo, juega un papel importante en la regulación de la homeostasis de lípidos y carbohidratos, así como un

control hormonal de la saciedad y en el mantenimiento de la barrera intestinal, previniendo en parte la inflamación. Aunque la relación de causalidad especie o diversidad-fenotipo no ha sido aun demostrada en todos los casos, un control de la composición de nuestros microorganismos intestinales tendrá un impacto sobre el desarrollo y progresión de enfermedades metabólicas. El **doctor Antonio Gil, doctor en Biología Molecular, Biomedicina e Investigación Clínica**, explica que *“un estilo de vida saludable con una dieta basada en proteínas de origen vegetal, grasas insaturadas, rica en fibras e incluyendo productos fermentados, impedirá la disbiosis manteniendo una microbiota estable, altamente diversa y con una relación Bacteroidetes/Firmicutes alta”*. Así, asegura que el uso de tratamientos por y para nuestra microbiota se está extendiendo y en un futuro será la base para implementación de una medicina personalizada mediante el uso de dietas específicas, pro y prebióticos de nueva generación, o el trasplante de microbiota intestinal para el tratamiento de enfermedades metabólicas y proteger, principalmente (pero no solo), nuestro hígado.

El hígado es el órgano sólido más grande del cuerpo humano y realiza más de 500 funciones vitales para el organismo, está en contacto estrecho con todos los productos de la digestión y subproductos bacterianos a través del conocido como “eje intestino-hígado”. *“Tener un hígado nutrido implica conseguir un equilibrio de este sistema, gracias a la dieta, equilibrando la cantidad y la fuente de calorías, la fibra y productos fermentados. Aunque hay otros factores a tener en cuenta, un estilo de vida saludable mantendrá el hígado sano y “nutrido”, siendo capaz de desarrollar todas sus funciones y manteniendo el control de la homeostasis energética en nuestro cuerpo, previniendo la aparición de diversas enfermedades”*.

Sobre la 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, 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:

Programa: [programa62congresoseen -.pdf \(congresoseen2021.com\)](#)

#62CongresoSEEN

[@Tuendocrino](#) y [@SociedadSEEN](#)

Para acreditarse como prensa en el Congreso, contactar con:

BERBÉS

Gabinete de Prensa
BERBÉS – 91 563 23 00
Clara Compairé / Paula Delgado
697 55 99 61 / 664 23 88 62



claracompaign@berbes.com; pauladelgado@berbes.com