

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 64º Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Los disruptores endocrinos, presentes en objetos como plásticos o cosméticos, pueden provocar enfermedades como Obesidad y Diabetes

- Los expertos reclaman a las autoridades europeas y nacionales que impongan normativas para que se prohíban determinados compuestos presentes en comidas y bebidas que actúan como disruptores endocrinos.
- “Cada vez será más habitual encontrar insectos como ingrediente proteico, en forma de harina o granulados”, según los especialistas.
- Los endocrinólogos mantienen que una dieta vegetariana “convenientemente planificada” puede ser saludable, pero “debe incluir el consumo de alimentos fortificados y suplementar esta dieta con nutrientes específicos como la vitamina B12”.

Barcelona, 19 de octubre de 2023.- “Los disruptores endocrinos aumentan la probabilidad de desarrollar determinadas enfermedades como la Obesidad, la Diabetes, los cánceres hormono dependientes como el de próstata o el de mama, alteraciones del aparato reproductor masculino y femenino pudiendo causar infertilidad, así como alterar la función de la glándula tiroides”, ha indicado **Ángel Nadal, catedrático de fisiología en la Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante)**, en la ponencia ‘Identifying the effects of endocrine disruptors on human health’, organizada en el marco del 64º Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), que se está celebrando en el Centro de Convenciones Internacional de Barcelona (CCIB) los días 18, 19 y 20 de octubre.

Los disruptores endocrinos son compuestos químicos exógenos, naturales o artificiales, que se encuentran en una gran cantidad de objetos cotidianos como los plásticos, los detergentes, los cosméticos, etc. En palabras del catedrático en fisiología, los disruptores endocrinos podrían agravar también enfermedades que ya se padecen y aumentar su prevalencia al cambiar los niveles de las hormonas, aumentándolos o disminuyéndolos, o por la alteración en la acción de estas hormonas en determinados tejidos si ya se sufre una alteración endocrina.

Nadal ha hecho referencia a una lista de la Unión Europea en la que se contemplan más de 500 compuestos que son disruptores endocrinos o “sospechosos de serlo” a los que “todos estamos expuestos”. En concreto, el catedrático ha aseverado que durante el embarazo es cuando las gestantes deben evitar más la exposición a los disruptores endocrinos porque el feto está en desarrollo y, por lo tanto, es un periodo donde se está produciendo mucha expresión de genes:



“Durante el periodo fetal su acción es más crítica y puede producir efectos que se mantengan durante toda la vida e igualmente sucede durante la infancia, al menos los primeros 3 años, lo que no significa que cuando somos adultos no puedan ser perjudiciales o incluso en edades avanzadas”.

Cómo evitar la exposición a los disruptores endocrinos

Nadal ha sugerido una serie de recomendaciones para evitar la exposición al bisfenol A y los ftalatos, que están en los plásticos, como no comprar alimentos envasados en plástico, sobre todo, los que son grasos que están en contacto directo con el plástico porque hay migración, eludir calentar los recipientes de ese material con comida en su interior, ya que en ese caso se migra más, no utilizar los contenedores de plástico durante mucho tiempo cuando ya se agrieta y no lavarlos en el lavavajillas, comer comida orgánica y abrir las ventanas para ventilar la casa durante 10 o 15 minutos cada día, ya que los disruptores que son volátiles y están en el aire se pueden eliminar.

Asimismo, el catedrático en fisiología ha hecho hincapié en la necesidad de que *“las autoridades europeas y nacionales impongan normativas para que se prohíban determinados compuestos presentes en comidas y bebidas que actúan como disruptores endocrinos”*. Nadal alaba la gran labor que han realizado las sociedades científicas como la de Endocrinología para disminuir la exposición a los disruptores endocrinos, sobre todo, en los periodos de mayor susceptibilidad, aunque considera que *“es una tarea difícil, ya que hay más de 100.000 compuestos químicos en el mercado y se liberan nuevos todos los años”*.

La ingesta de insectos, ‘cada vez más habitual’

Otras de las ponencias que han cosechado un gran interés en el 64º Congreso de la SEEN es Insectos, ¿qué hacemos con Pepito Grillo?, impartida por **Andrés García de Lis, co fundador de Origen Farms**, quien ha destacado que, en el futuro de la nutrición, es crucial explorar y adoptar fuentes de proteínas sostenibles y nutritivas: *“El polvo de grillo (70% proteína) se presenta no solo como una fuente rica en proteínas, sino también como un alimento con propiedades antioxidantes y un perfil de aminoácidos completo. Su potencial en la industria alimentaria y médica es innegable, por lo que podría desempeñar un papel clave en la alimentación de la próxima década”*. En concreto, *“los grillos muestran un valor k-PDCAAS de 1, lo que es equivalente a fuentes tradicionales de alta calidad como la leche, los huevos y la leche de vaca”*, ha informado García de Lis.

No obstante, el ponente ha remarcado que los insectos nunca deben consumirse crudos, ya que es necesario cocinarlos para garantizar la seguridad alimentaria. Además, se recomienda que hayan sido congelados antes de su cocción u horneado. En relación a la ingesta de insectos en el futuro, García de Lis ha manifestado que cada vez será más habitual encontrarlos como ingrediente proteico, en forma de harina o granulados, aunque nunca como insecto entero principalmente por razones culturales. Por ello, este especialista ha augurado que *“está claro que sustituirá parcialmente a la alimentación de ganado, ya que es una manera más escalable y sostenible que la actual”*.

En cuanto a los avances en este ámbito, García de Lis ha declarado que, a pesar de que cada vez más laboratorios y empresas están invirtiendo en investigación y desarrollo dentro del sector, es un mercado en el que *“falta claridad en las normativas, lo que ralentiza la adopción del*

ingrediente". Asimismo, ha reivindicado la necesidad de invertir en tecnología para mejorar la accesibilidad tanto a nivel de sostenibilidad como a nivel económico: *"La solución no es la eliminación de la ganadería convencional, sino una evolución en la tecnología y en la alimentación para ganado, producción, etc."*.

Una dieta vegetariana 'convenientemente planificada' puede ser saludable

Por otra parte, **Pilar Vaquero, investigadora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición del CSIC**, ha subrayado en la ponencia 'Dietas vegetarianas: beneficios y riesgos para la salud' que una dieta vegetariana *"convenientemente planificada"* puede ser saludable, pero *"debe incluir el consumo de alimentos fortificados y suplementar esta dieta con nutrientes (componente de los alimentos que debe ingerirse porque el organismo no es capaz de sintetizarlo en cantidades suficientes) específicos como la vitamina B12"*.

La investigadora ha incidido en que lo más eficaz para prevenir el déficit de la vitamina B12 es ingerir una dosis diaria o semanal de cobalamina y ha apuntado también que *"suelen ser frecuentes las deficiencias de vitamina D, yodo y hierro, entre otras"*. Por este motivo, Vaquero ha insistido en que es necesario incorporar todos los nutrientes. En relación a la vitamina D, *"esta es muy abundante en los lácteos, siendo la exposición solar la principal fuente de esta vitamina excepto en invierno. Por lo tanto, quienes sigan dietas veganas y durante el invierno, presentarán un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D"*.

Sin embargo, la especialista ha señalado que las dietas vegetarianas proporcionan otras vitaminas como la C o el folato e incluso la E en abundancia. *"En relación a los minerales, la cantidad de hierro que aportan generalmente es alta, pero su biodisponibilidad es muy baja, por lo que hay que aprender a combinar correctamente los alimentos para que pueda absorberse de forma eficaz"*. Por último, Vaquero ha remarcado que la edad pediátrica merece una especial atención, así como la edad fértil en las mujeres, ya que la combinación de dieta vegetariana y las elevadas pérdidas menstruales aumenta el riesgo de anemia ferropénica (por falta de hierro).

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 2.321 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.



Gabinete de prensa

**BER
BÉS**

BERBÉS - 91 563 23 00

Mar de las Heras/ Vanessa Martín / Ana Serrano

mardelasheras@berbes.com; vanesamartin@berbes.com; anaserrano@berbes.com/