

## En el marco del XXX Congreso Nacional SEMERGEN

### Los especialistas alertan del aumento de consumo de grasas saturadas en la población española

- *Expertos del Instituto Flora han aclarado que, hoy por hoy en España, las grasas trans no tienen un consumo superior al máximo indicado por la OMS mientras que, en otros países como Estados Unidos, el aumento en el consumo de grasas trans sí excede todas las recomendaciones nutricionales junto con el de grasas saturadas, lo que supone un problema de salud pública*

**Barcelona, 20 de octubre de 2008.-** La dieta española tiene un exceso de grasa saturada. Además, los españoles no hacemos suficiente ejercicio y fumamos. La alerta la lanzaban en el Simposio **“Alimentación, grasas y salud cardiovascular en Atención Primaria”** los expertos participantes en la mesa redonda patrocinada por Unilever y moderada por Rosario Corio, Médico de Familia y coordinadora del Grupo de Nutrición de SEMERGEN que tuvo lugar el pasado viernes en el XXX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.

El encuentro sacó a relucir un tema de actualidad como es la preocupación de médicos y consumidores sobre el consumo de grasas trans en nuestro país. La profesora de la Universidad Católica San Antonio de Murcia y miembro del Instituto Flora, Dra. Juana Morillas, recordó que seguir una alimentación cardiosaludable implica disminuir el consumo de grasas saturadas y *trans*, sustituyéndolas por grasas mono o poliinsaturadas como las del aceite de oliva, los frutos secos, los pescados azules o la margarina (que prácticamente ha eliminado las grasas *trans* de su composición). Según la Profesora, “a diferencia de lo que está ocurriendo en la población norteamericana, en el entorno europeo el exceso en el consumo se localiza, sobre todo, en las grasas saturadas”. En relación con las grasas *trans* y a nivel nacional, Morillas indicó que en España la ingesta media en adultos y en escolares es inferior al 1% sobre el VET (Valor Energético Total) de la dieta, por lo que se encuentra dentro del rango permitido por las recomendaciones dietéticas de las diversas Sociedades de Nutrición tanto nacionales como internacionales.

Durante la jornada, la profesora del departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid y miembro del Instituto Flora, **Rosa Ortega**, recordó que “la recomendación de la OMS respecto al consumo de grasas es que aporten el 30-35% de las kilocalorías totales ingeridas cada día. También destacó que mientras el consumo de grasa saturada y grasa trans debía ser controlado y reducido, el aporte de ácidos grasos esenciales y semiesenciales (DHA y EPA) resulta inferior al recomendado en un elevado porcentaje de individuos y debe ser vigilado. En relación con las grasas de la dieta los aspectos cualitativos

Para más información:  
Gabinete de prensa  
Gloria Almirall/Mónica Perpiñá-Robert  
93 201 10 28  
Gloria.Almirall@bm.com



son tan importantes como los cuantitativos y no solo debemos pensar en reducir la ingesta de grasa, sino en mejorar su calidad y corregir desequilibrios en el aporte, para mejorar la salud. En el momento actual existe un gran desconocimiento entre la población sobre los aportes que se deben alcanzar para optimizar la salud y también muchos errores y simplificaciones al respecto”. Por ello, invitó a los asistentes “a investigar más y a establecer un mayor control de los conocimientos y hábitos en el futuro”.

El Presidente de la Sociedad Española de Dietética y Alimentación y miembro del Instituto Flora, **Jesús Román**, destacó la importancia de la alimentación y de un estilo de vida saludable donde se incluya “la realización de ejercicio físico moderado adaptado a cada paciente y el abandono del tabaquismo son esenciales para prevenir enfermedades del sistema cardiovascular”. Román insistió en la “conveniencia de educar a la población para que adquiriera hábitos alimentarios saludables:”

En este sentido, otro de los participantes en el encuentro, el **Dr. Vicente Pascual** del Centro de Salud Palleter de Castellón, habló de “la dificultad de implantar y seguir las pautas dietéticas para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular en la población” centrándose en las estrategias que impulsar cambios en los hábitos dietéticos en la población de riesgo en el ámbito de medicina en Atención Primaria.

Para más información:  
Gabinete de prensa  
Gloria Almirall/Mónica Perpiñá-Robert  
93 201 10 28  
Gloria.Almirall@bm.com