

NutriEXPO 2026: un punto de encuentro para descubrir las novedades en nutrición, alimentación y salud



PROGRAMA	ENTREVISTA	NUTRICIÓN	ENTREVISTA
4 Programa de actividades de NutriEXPO	8 Dra. Iva Marques Lopes, Dietista-Nutricionista y Profesora titular de Nutrición y Bromatología	15 ¿Qué puede hacer un dietista-nutricionista por ti?	16 Dr. Giuseppe Russolillo, Presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética



Para mujeres con sequedad y mucosas sensibles

- Contiene **extracto de SBA24**, elaborado a partir de bayas y semillas de espiño amarillo.
- Con vitamina A que favorece el bienestar de la piel, la visión y las mucosas.
- Documentado científicamente.
- Apto para vegetarianos y veganos.



Encuétranos en Facebook

y únete a nuestra comunidad Pharma Nord Spain Academy

¡Descubre las novedades del mundo de la salud!
Suscríbete a nuestro boletín en
www.pharmanord.es



Pharma Nord

www.pharmanord.es

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.

NutriEXPO: punto de encuentro para descubrir las novedades en nutrición, alimentación y salud



©NutriEXPO

Los próximos 16 y 17 de octubre, Barcelona acogerá la tercera edición de NutriEXPO, el salón dedicado a la nutrición, la dietética, la alimentación y el bienestar. Organizado por la Academia Española de Nutrición y Dietética, el evento reunirá durante dos jornadas a profesionales, expertos y marcas del sector en un espacio pensado para compartir conocimiento, descubrir novedades y acercar las tendencias en nutrición a la práctica cotidiana de los profesionales del sector.

NutriEXPO 2026 tiene una vocación práctica. Además de conocer las últimas novedades que llegan al mercado, los asistentes podrán

aprender, probar, participar en actividades y conocer de primera mano las propuestas de las marcas.

Dos días de conferencias y talleres

El programa de NutriEXPO ofrecerá dos jornadas de conferencias y talleres. La programación abordará cuestiones como la microbiota y la salud digestiva, la longevidad, la neuroinflamación y la función cognitiva, la salud metabólica, la nutrición *plant-based* o la suplementación personalizada.

También habrá espacio para hablar de micronutrientes, complementos alimenticios, enzimas digestivas, alimentación infantil,

salud de la mujer y menopausia, así como nutrición deportiva y dietas especiales.

Entre los contenidos también están previstos temas de actualidad como el papel de determinados nutrientes e ingredientes —como la coenzima Q10, la glicina, el kéfir, la *Akkermansia muciniphila* o los hongos medicinales— y su relación con diferentes aspectos de la salud.

La nutrición también se cocina

Una de las propuestas más prácticas será el *showcooking* “Cocina funcional para la digestión: recetas para mejorar la digestibilidad en la cocina diaria”, impartido por Luis

EL BOTIQUÍN NATURAL

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





A. Zamora. A través de la cocina en directo, los asistentes podrán descubrir cómo preparar recetas sencillas y equilibradas incorporando alimentos y productos que pueden ayudar al bienestar digestivo. También se mostrarán técnicas culinarias para mejorar la digestibilidad de los alimentos sin renunciar al sabor ni al disfrute de comer.

Además de las conferencias, talleres y actividades, los visitantes podrán participar en un sorteo de lotes de productos de las marcas expositoras. Para hacerlo, deberán completar un pasaporte recorriendo los diferentes stands de NutriEXPO y registrando sus visitas.

Un salón de exposición comercial para conocer las novedades

Junto al programa de actividades, NutriEXPO contará con un espacio de exposición comercial de 1.500 m², en el que estarán presentes empresas y marcas relacionadas con la alimentación, la nutrición, la farmacia, la gastronomía y la restauración colectiva.

La exposición estará organizada en diferentes áreas temáticas para facilitar el recorrido y permitir descubrir propuestas relacionadas con *alimentación plant-based*; los alimentos funcionales, enriquecidos o reformulados; los complementos alimenticios y la fitoterapia; los alimentos para usos médicos especiales; la alimentación infantil; la nutrición deportiva; la alimentación en colectividades, gastronomía y cocina; y herramientas y soluciones para la consulta dietética y el ejercicio profesional.

El salón de exposición comercial será, por lo tanto, una oportunidad



sobre hacia dónde se dirige la nutrición. La creciente preocupación por la salud digestiva, el interés por la alimentación basada en plantas, la personalización de la suplementación, la nutrición deportiva o el papel de la tecnología son algunos de los fenómenos que están cambiando la forma en que nos relacionamos con la alimentación y el bienestar.

En este contexto, la Academia Española de Nutrición y Dietética plantea NutriEXPO como un punto de encuentro en el que diferentes perspectivas puedan convivir y donde el conocimiento y la evidencia científica tengan un papel central. La organización cuenta con un Comité de NutriEXPERTOS, formado por profesionales con experiencia en nutrición y práctica dietética, que aportan sus conocimientos y experiencia y que dan rigor al programa del evento.

El Botiquín Natural, periódico oficial de NutriEXPO 2026

El Botiquín Natural será el periódico oficial de NutriEXPO 2026 y contará con la edición especial que el lector tiene entre las manos. Se trata de una publicación pensada para acompañar al visitante durante su recorrido por NutriEXPO y ofrecerle una visión cercana y divulgativa de las principales novedades, tendencias y protagonistas del sector de la nutrición, la alimentación saludable y el bienestar.

Esta edición especial es también un escaparate para las empresas y marcas participantes, que tienen la oportunidad de presentar sus productos y novedades directamente a un público interesado en la salud y la nutrición. ■

para conocer de cerca nuevos alimentos, productos y soluciones que ya forman parte o que empiezan a formar parte de la oferta disponible para los consumidores, y también para conocer las tendencias que están transformando el sector.

Una experiencia pensada para la práctica profesional

NutriEXPO también tiene como objetivo que la visita tenga una aplicación directa en el día a día de los profesionales. El programa permitirá descubrir nuevos alimentos y bebidas, profundizar en el uso y la prescripción de complementos alimenticios y suplementos, conocer

herramientas y tecnologías aplicables a la consulta, la clínica y la restauración colectiva, y adquirir nuevos conocimientos y protocolos de trabajo.

El encuentro es también una oportunidad para entrar en contacto con proveedores y marcas, establecer nuevas relaciones profesionales y explorar soluciones que ayuden a mejorar la práctica de la nutrición y la dietética.

Una mirada al futuro de la nutrición

NutriEXPO pretende ser también un espacio para reflexionar



Nuevo

PAN DE TRIGO ESPELTA INTEGRAL PROTEICO MASA MADRE

Descubre el **nuevo pan de molde alto en proteínas**, elaborado con masa madre de trigo espelta integral 89%, soja y semillas de lino, sésamo, calabaza, girasol.



ALTO EN
PROTEÍNAS
SIN LACTOSA
SIN HUEVO
VEGANO
FUENTE
DE FIBRA



DESCUBRE
TODA LA GAMA





Agenda de la NutriEXPO

Innovación, Exposición Comercial
y Nutrición Profesional

AUDITORIO · VIERNES 16 DE OCTUBRE

HORARIO	TÍTULO DE LA CONFERENCIA CORTA/TALLER	PONENTE	FILIACIÓN	ORGANIZA
9:30 - 10:00	Los insectos comestibles: cultura, nutrición y sostenibilidad	Ligia Esperanza Díaz Prieto	Grupo de Inmunonutrición. Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN)-CSIC	la Academia
10:00 - 10:30	De la microbiota a la longevidad: ciencia aplicada a la consulta.	Blanca León González	Product Developer en Naturitas	NATURITAS
10:45 - 11:15	Neuroinflamación y disfunción cognitiva: causas, impacto clínico y abordaje integral	Susagna Muns	Graduada en Nutrición y en Naturopatía. Especializada en Nutrición Oncológica y Enfermedades Crónicas degenerativas	NORSAN
11:30 - 12:00	Avances en salud digestiva: nuevas estrategias dietéticas para mejorar la tolerancia digestiva	Júlia Farré Moya	Directora del Centro de Nutrición y Psiconutrición Júlia Farré de Barcelona	DANONE
12:15 - 12:45	Complementos alimenticios: guía rápida para entender los etiquetados	Mercedes Aguirre Lipperheide	Directora de innovación y desarrollo de los laboratorios Nua Biological Innovations S.L.	NUA BIOLOGICAL
13:00 - 13:30	Libro Blanco de los Lácteos: Su papel en la salud a lo largo de la vida	Rosaura Leis Trabazo	Catedrática de Pediatría de la USC. Presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)	Organización Interprofesional Láctea
13:45 - 14:15	El día después del GLP-1: Protocolo de deshabitación y control de la saciedad basado en evidencia científica	Macarena Carranza Pérez-Tinao	Directora de Formación, Calidad y Relaciones Institucionales en IVB Wellness Lab	IVB WELLNESS
14:15 - 15:30	Descanso y <i>networking</i>			
15:30 - 16:00	Potencial de la Tridocosahexanoína-AOX en el cuidado de la salud	Leia Garrote Gallego	Directora Médica y de Marketing, Brudylab.	BRUDYLAB
16:15 - 16:45	Primeros bocados con sentido: alimentación complementaria y cereales infantiles	Rosaura Leis Trabazo	Catedrática de Pediatría, Universidad de Santiago de Compostela. Coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago	Nestlé infant
17:00 - 17:30	Comidas Llenas de Vida: mesas que unen generaciones	Mariano Sánchez Martínez	Director de la Cátedra Macrosad de Estudios Intergeneracionales de la Universidad de Granada e Investigador Principal del proyecto “Comidas llenas de vida”	Nestlé infant
17:45 - 18:15	Crono-suplementación. Un paso más hacia la suplementación personalizada	Juan Pedro Ramírez García	Director del Departamento Médico y de la Unidad de Investigación Clínica de Soria Natural	SORIA NATURAL
18:30 - 19:00	Uso de enzimas digestivas en intolerancias e intestino irritable ¿cuándo, cómo y por qué?	Anna Paré Vidal	Autora y divulgadora con especialidad en salud digestiva y nutrición cerebral	INTOLERAN
19:15 - 19:45	La bebida fermentada dentro de la Dieta Mediterránea: la cerveza.	Ascensión Marcos	Profesora de Investigación del CSIC, fundadora del Grupo de Inmunonutrición, presidenta de la International Society for Immunonutrition (ISIN)	Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida (FICYE)

SHOWCOOKING · VIERNES 16 DE OCTUBRE

HORARIO	TÍTULO DE LA CONFERENCIA CORTA/TALLER	PONENTE	FILIACIÓN	ORGANIZA
15:30 - 16:30	Cocina funcional para la digestión: recetas para mejorar la digestibilidad en la cocina diaria	Luis Zamora	Experto en Comunicación de Salud y Nutrición	DANONE
17:00 - 18:00	Habilidades culinarias para enriquecer platos con fibra by Psyllogel® Fibra	Giuseppe Russolillo Femenías	Profesor de Habilidades Culinarias, Dietética y Alimentación Hospitalaria en la Universidad de Mallorca y en la Universitat de les Illes Balears	BOIRON



AUDITORIO · SÁBADO 17 DE OCTUBRE

HORARIO	TÍTULO DE LA CONFERENCIA CORTA/TALLER	PONENTE	FILIACIÓN	ORGANIZA
10:00 - 10:30	Akkermansia muciniphila en el contexto metabólico: obesidad y resistencia a la insulina	María Puntí Roda	Fundadora de centro sanitario MPUNTI y HOM CO Fundadora de Integra Health	NPRO
10:45 - 11:15	Optimización de Micronutrientes en la Práctica Clínica: Claves para un Manejo Nutricional Personalizado	Carolina Becerra Cerqueiras	Gerente Clínica de Nutrición y Dietética CB	Nestlé Health Science
11:30 - 12:00	Antes de la perimenopausia: preparar la salud de la mujer para la transición menopáusica	Dra. Marta R. Pardo	Gerente OleumDietética.	OLEUMDIETÉTICA S.L.
12:15 - 12:45	Intervención nutricional en el desgaste articular: De la matriz extracelular a la recuperación del movimiento	Ruymán Rodríguez Lorenzo	Cofundador y CEO de OleumDietética.	OLEUMDIETÉTICA S.L.
13:00 - 13:30	Glicina: un aminoácido pequeño con un gran impacto metabólico	Jordina Soler	Delegada de visita médica de Solaray	SM Natural Solutions / SOLARAY
13:45 - 14:15	Energía celular y fatiga crónica: el papel clínico de la Coenzima Q10	Jordi Villa Fontes	Coordinador de formación y especialista de producto de Pharma Nord	PHARMANORD
14:15 - 15:30	Networking y SORTEO LOTE PRODUCTOS de 14:30 a 15:30 horas en el stand de la Academia			
15:30 - 16:00	Beneficios del kéfir en la salud	M ^a del Mar Larrosa Pérez	Profesora Titular en el Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid. Investigadora Principal del grupo Masmicrobiota	Nestlé Lactalis
16:15 - 16:45	Hongos medicinales en consulta: fórmulas basadas en evidencia clínica	Vanessa Núñez Cruz	Global Medical Advisor en Hifas da Terra, biotech internacional especializada en I+D de hongos medicinales con aplicaciones nutraceuticas innovadoras	HIFAS DA TERRA
17:00 - 17:30	Evolución de las dietas especiales	Sandra Bodas Peño	Coordinadora de nutrición Ausolan- SUR	AUSOLAN
17:45 - 18:15	Del servicio a la estrategia: los múltiples roles del dietista nutricionista en la restauración colectiva	Rosa Gel Arnó	Directora de Calidad Aramark	ARAMARK

SHOWCOOKING · SÁBADO 17 DE OCTUBRE

HORARIO	TÍTULO DE LA CONFERENCIA CORTA/TALLER	PONENTE	FILIACIÓN	ORGANIZA
12:00 - 13:00	Food Pairing: atrévete a combinar	Vilma Notario Rodríguez	Graduada en Gastronomía y Artes Culinarias, CEO de Gastrosphera y formadora en creatividad e innovación gastronómica	la Academia
13:30 - 14:30	Sabor que nutre: especias, texturas y placer saludable	Vilma Notario Rodríguez	Graduada en Gastronomía y Artes Culinarias, CEO de Gastrosphera y formadora en creatividad e innovación gastronómica	la Academia
14:30 - 15:30	Networking y SORTEO LOTE PRODUCTOS de 14,30 a 15,30 horas en el stand de la Academia.			
15:30 - 16:30	Otra textura, el mismo plato: cocina texturizada sin renunciar a la identidad gastronómica	Miriam Martí Navarro, Darren Kellener y Josep Maria Salmerón	Miriam Martí Navarro. Responsable de Nutrición y Seguridad Alimentaria de Colisée. Darren Kellener y Josep Maria Salmerón. Chefs de cocina de Colisée	Colisée



Espacio de encuentro entre profesionales de la nutrición, dietética y alimentación y las empresas del sector.





Omega-7 y mucosas: un apoyo nutricional en la menopausia

La menopausia no se limita a los sofocos. El descenso progresivo de estrógenos también afecta a tejidos que dependen de una buena hidratación y elasticidad, especialmente las mucosas. Sequedad vaginal, molestias durante las relaciones sexuales, irritación o mayor sensibilidad son síntomas frecuentes y forman parte, en muchos casos, del llamado síndrome genitourinario de la menopausia.

En este contexto ha aumentado el interés por el omega-7, una familia de ácidos grasos monoin-saturados entre los que destaca el ácido palmitoleico. Aunque el organismo puede sintetizarlo, no es especialmente abundante en la dieta. Una de sus fuentes vegetales más conocidas es el espinillo amarillo (*Hippophae rhamnoides*), cuyo aceite obtenido de la pulpa del fruto puede contener cantidades relevantes de ácido palmitoleico. No debe confundirse, sin embargo, con el aceite de las semillas de la misma planta, cuya composición en ácidos grasos es diferente.

¿Por qué se relaciona con las mucosas?

Las mucosas constituyen superficies de protección y contacto con el exterior. Para mantener su función necesitan un epitelio íntegro, una adecuada composición lipídica y capacidad para conservar la humedad. Los ácidos grasos forman parte de las membranas celulares y participan en el mantenimiento de la barrera cutánea y mucosa. De ahí el interés por estudiar determinados aceites ricos en omega-7 en situaciones caracterizadas por sequedad.

El espinillo amarillo aporta, además del ácido palmitoleico, otros ácidos grasos y compuestos bioactivos. La investigación disponible sugiere que el efecto de su aceite no debería atribuirse exclusivamente al omega-7, sino al conjunto de su matriz lipídica.

Menopausia y sequedad vaginal

Durante la perimenopausia y la menopausia, la disminución de los estrógenos puede hacer que el tejido vaginal se vuelva más fino, seco y menos elástico. También puede reducirse la lubricación y aparecer ardor, picor o dolor durante las



123rfLimited@peopleimages12

relaciones sexuales. Cuando estos cambios se acompañan de síntomas urinarios se habla de síndrome genitourinario de la menopausia.

Uno de los estudios clínicos más citados sobre espinillo amarillo y salud de las mucosas evaluó durante tres meses a mujeres posmenopáusicas con sequedad, picor o sensación de quemazón vaginal. Las participantes recibieron aceite de espinillo amarillo por vía oral o placebo. Al finalizar la intervención se observó una mejor evolución de la integridad del epitelio vaginal en el grupo que tomó el aceite. Otros parámetros mostraron tendencias favorables, aunque no todos alcanzaron significación estadística.

El resultado es interesante, pero debe interpretarse con prudencia. Se trata de un estudio de tamaño relativamente reducido y no permite afirmar que el omega-7 trate por sí mismo la sequedad vaginal ni sustituya a los tratamientos utilizados en el síndrome genitourinario de la menopausia. Sí abre una línea de investigación sobre el papel que determinados lípidos dietéticos pueden desempeñar como apoyo nutricional a la integridad de las mucosas.

Más allá de la mucosa vaginal

El interés por el espinillo amarillo no se ha limitado al ámbito ginecológico. También se ha estudiado

en relación con la sequedad ocular y la salud de la piel. Estos trabajos apuntan hacia su posible influencia sobre las barreras epiteliales, aunque la evidencia clínica continúa siendo limitada.

En la práctica, la sequedad de mucosas durante la menopausia debe abordarse de forma individual. Mantener una alimentación equilibrada, con suficiente aporte de grasas insaturadas, proteínas, vitaminas y minerales, forma parte del cuidado general de los tejidos. Cuando existe sequedad vaginal persistente, dolor, sangrado o síntomas urinarios, conviene consultar con un profesional sanitario. Los hidratantes y lubricantes vaginales son opciones habituales para los síntomas leves, y existen también tratamientos hormonales locales y otras alternativas cuando están indicados.

El aceite de espinillo amarillo, rico en omega-7, representa un campo de interés dentro de la nutrición aplicada a la salud de las mucosas, especialmente por el estudio del aceite de espinillo amarillo en la menopausia. Pero la clave está en situarlo donde corresponde: como un posible apoyo nutricional dentro de un abordaje más amplio, y no como una solución aislada. En una etapa en la que la sequedad puede afectar al bienestar y a la calidad de vida, disponer de opciones basadas en evidencia y adaptadas a cada mujer es lo realmente relevante. ■

El espinillo amarillo aporta, además del ácido palmitoleico, otros ácidos grasos y compuestos bioactivos



123rf Limited@maxsol7. Espinillo amarillo



Natural. Premium. Vital.

Magnesio



La variante perfecta para cada necesidad

Citrato de Magnesio, Bisglicinato de Magnesio o Magnesio Complex.
En formato polvo o en cápsulas.



raabvitalfood.de y en tiendas especializadas





La alimentación vegetariana y vegana está cada vez más presente en la consulta nutricional, pero también sigue rodeada de mitos y simplificaciones. Hablamos con la Dra. **Iva Marques Lopes**, dietista-nutricionista y profesora titular de Nutrición y Bromatología, sobre qué dice hoy la evidencia, qué aspectos requieren mayor atención y cómo abordar estas dietas en etapas como la infancia o en el deporte. Como miembro del comité científico de **NutriEXPO**, también analiza qué herramientas necesita el profesional para trasladar mejor la evidencia a la práctica clínica.

Las dietas veganas y plant-based tienen cada vez más presencia en la consulta y en la sociedad. ¿Qué ha cambiado en la evidencia científica y qué mitos siguen condicionando el debate?

La evidencia ha pasado de preguntarse si una dieta vegetariana es viable a describir con bastante detalle en qué condiciones lo es o no. Los grandes estudios prospectivos, como EPIC-Oxford o el Adventist Health Study-2, muestran menor riesgo de diabetes tipo 2, cardiopatía isquémica, hipertensión y obesidad. También señalan aspectos que no conviene ocultar: mayor riesgo de fractura y, en EPIC-Oxford, algunas alteraciones entre quienes no cubren bien calcio, proteína o vitamina B12. Así que ese es el enfoque actual: el patrón total o mayoritariamente vegetal bien planificado puede proteger de enfermedad crónica, pero mal planificado, no es inocuo.

Entre los mitos, el más persistente sigue siendo el de la proteína: no es deficitaria cuando la dieta aporta energía suficiente. Le siguen el miedo a la soja, la idea de que en la infancia y en el embarazo no pueden seguir este patrón y, en el extremo opuesto y quizá más problemático hoy, suponer

Dra. Iva Marques Lopes, dietista-nutricionista y profesora titular de Nutrición y Bromatología



@Iván Iglesias. Caldereta de Seitán

que vegano es equivalente a comer de forma saludable. Ahora mismo, la atención está puesta en la dependencia de ultraprocesados.

Eliminar los alimentos de origen animal no convierte automáticamente una dieta en saludable. ¿Qué criterios deberían guiar una alimentación vegana bien planificada?

El primer criterio es que la dieta se construya en base a buscar en los vegetales alternativas que aporten suficiencia nutricional. Sustituir carne por análogos ultraprocesados no mejora el perfil nutricional; el eje debe ser la legumbre a diario, incluida la soja y sus derivados, junto a cereales integrales, frutos secos, semillas, verduras, frutas y aceite de oliva.

El segundo es la biodisponibilidad. Remojo, fermentación, germinado y tostado reducen el contenido en fitatos; la vitamina C de la propia comida mejora la absorción del hierro no hemo, y conviene separar té y café de las comidas principales.

El tercero es cubrir los puntos críticos: calcio (bebidas y yogures vegetales fortificados, tofu cuajado con sales de calcio, sésamo, verduras de bajo contenido en oxalatos), omega-3 (lino, chía, nueces), yodo mediante sal yodada y vitamina D.

Y el cuarto, que suele olvidarse: energía suficiente, palatabilidad,

cultura alimentaria y competencia culinaria. Una pauta que no se sostiene en el tiempo no está bien planificada por muy correcta que parezca sobre el papel.

¿Qué nutrientes requieren una atención especial en una dieta vegana y qué errores se cometen con la suplementación?

La B12 debe estar siempre suplementada, porque no existe una fuente vegetal fiable. Las pautas habituales son 1000 a 2.000 µg semanales o 25-100 µg diarios de cianocobalamina. Los errores clásicos: confiar en espirulina, algas, fermentados o levaduras no fortificadas; abandonar la suplementación porque la analítica salió bien; y valorar solo B12 sérica sin homocisteína, ácido metilmalónico u holotranscobalamina. La vitamina D se ajusta a exposición solar y latitud, igual que en el resto de la población. El yodo es el gran olvidado: sal yodada o suplemento, con cautela ante las algas por su contenido errático y a veces excesivo. Para los omega-3 (EPA y DHA), conviene valorar aceite de microalgas en embarazo, lactancia e infancia, al menos hasta los 2 años. Hierro, zinc y calcio se deben abordar primero desde la dieta. El hierro no debería suplementarse sin ferritina y hemograma, porque el exceso tampoco es inocuo. El multivitamínico genérico, por último, no sustituye a una pauta individualizada.

Una dieta vegana bien planificada es adecuada durante la infancia, pero aquí exige más rigor y más seguimiento

Usted dirige formación especializada en nutrición del niño vegano. ¿Qué aspectos deben cuidarse especialmente durante el crecimiento?

Una dieta vegana bien planificada es adecuada durante la infancia, pero aquí exige más rigor y más seguimiento. El punto crítico es la densidad energética y nutricional. El volumen y la fibra sacian antes de que se cubran las necesidades, así que trabajamos con cremas de frutos secos, aguacate, aceite de oliva, tofu, legumbre bien texturizada y varias tomas al día. Monitorizar peso, talla y percentiles en cada visita es necesario.

B12 desde el inicio, a través de la madre durante embarazo y lactancia y de forma directa después; vitamina D según pauta pediátrica; y atención a hierro, zinc, yodo, calcio y omega-3. Las bebidas vegetales no sustituyen a



@Iván Iglesias. Caldo casero de verduras

la leche materna ni a la fórmula antes del año, y conviene evitar la bebida de arroz en menores de seis años por el arsénico inorgánico. Y trabajar con la familia sin dogmatismo, vigilando en la adolescencia el vegetarianismo que encubre una conducta restrictiva.

¿Puede una dieta vegana cubrir las necesidades del deportista con el mismo rigor? ¿Dónde suelen estar los principales retos de planificación?

Puede cubrirlas, pero exige una planificación fina. El primer reto casi nunca es la proteína: es la energía. El volumen y la fibra dificultan alcanzar ingestas altas, y ahí aparece el riesgo de baja disponibilidad energética, con su impacto hormonal y óseo.

En proteína trabajamos en el rango de 1,2-2,0 g/kg, con cierto margen al alza por la menor digestibilidad y el perfil de aminoácidos de algunas fuentes vegetales,

repartida en cuatro o cinco tomas y asegurando leucina suficiente en cada una. La soja, el resto de legumbres, y las combinaciones cereal-legumbre utilizando también el seitán resuelven bien las comidas.

Alrededor del entrenamiento conviene reducir fibra y priorizar densidad energética. Vigilamos hierro, sobre todo en mujeres y en deportes de resistencia, además de zinc, calcio, vitamina D, yodo y B12. Las cantidades musculares de creatina y carnosina son menores en veganos y la respuesta a la suplementación suele ser mayor.

Ha trabajado en sistemas de intercambios para confeccionar dietas y menús. ¿Qué aportan estas herramientas a la personalización y a la adherencia del paciente?

Los sistemas de intercambio traducen una prescripción nutricional en comida real. Permiten alcanzar objetivos de energía y macronutrientes sin pesar todo ni repetir siempre el mismo menú, y devuelven al paciente algo esencial: capacidad de decidir. En dieta vegetariana su valor es todavía mayor, porque las tablas clásicas se construyeron sobre alimentos de origen animal y agrupan mal la legumbre, la soja y sus derivados o los frutos secos, que aportan a la vez proteína y grasa. Reordenar los grupos con criterio permite planificar menús vegetarianos equilibrados de forma sistemática y reproducible.

Como miembro del comité científico de NutriEXPO, ¿qué debería llevarse un profesional de esta edición para aplicar mejor la evidencia en consulta?

Me gustaría que se llevara tres cosas. La primera, criterio para leer la evidencia: distinguir entre un titular, un estudio observacional y una recomendación sólida, y saber trasladar esa diferencia a la consulta.

La segunda, herramientas aplicables el lunes siguiente: pautas de suplementación concretas, parámetros analíticos que merece la pena solicitar, sistemas de planificación de menús y recursos para el profesional en general.

Y la tercera, una visión de conjunto del sector. Las áreas de la exposición, de los alimentos *plant-based* o los de usos médicos especiales a los complementos, la nutrición infantil y deportiva o las colectividades, junto con las conferencias, los talleres y el *showcooking*, permiten algo que no da la lectura: hablar con quien fabrica un producto, probarlo, preguntar por su composición y volver a la consulta sabiendo qué hay realmente disponible. Y hacer *networking* con colegas de ámbitos distintos al propio. ■

NaturesPlus®

¡Energía y bienestar natural!



vitalart

El arte de recuperar la vitalidad



Entre los mitos, el más persistente sigue siendo el de la proteína: no es deficitaria cuando la dieta aporta energía suficiente



Alimentos ecológicos y densidad nutricional

Los alimentos ecológicos se asocian con una forma de consumir más respetuosa con el medio ambiente y con la salud. Favorecer la conservación de los suelos, proteger los ecosistemas o reducir la exposición a sustancias químicas son algunos de sus beneficios más conocidos. Sin embargo, muchas personas se preguntan si los alimentos ecológicos pueden tener una mayor densidad nutricional. En este artículo hablamos de ello.

Cuándo un alimento puede considerarse ecológico

Para saber si los alimentos ecológicos son más nutritivos, primero debemos comprender qué son y qué características tienen. En Europa, para que un alimento pueda ser certificado como ecológico, debe haber pasado por una serie de controles estrictos. Estos controles garantizan que el método de producción no haya utilizado pesticidas, herbicidas ni fertilizantes de síntesis química, salvo un número limitado de sustancias autorizadas por la normativa ecológica; que al menos el 95% de sus ingredientes sean ecológicos;



123RF Limited@valenike

que no contenga organismos modificados genéticamente; y que haya sido cultivado respetando la biodiversidad y aplicando prácticas sostenibles.

Principales diferencias entre la agricultura convencional y la ecológica

En primer lugar, conviene destacar que, cuando hablamos de suelos, nos referimos a un hábitat vivo en el que habitan bacterias, hongos y levaduras, helmintos, insectos y otros organismos que desempeñan funciones imprescindibles para mantener la tierra llena de nutrientes y de vida. La calidad del suelo varía según el tipo de agricultura que se practique.

La agricultura convencional tiene como objetivo obtener la máxima producción en el menor tiempo posible, reduciendo los costes y aumentando los beneficios económicos. Para conseguirlo, recurre a los monocultivos, que son plantaciones de una sola especie en grandes extensiones de tierra. Esto provoca una pérdida de hábitat para la fauna y la flora de la zona, alterando el ecosistema. Además, en este tipo de agricultura se utiliza el método del arado intensivo, que modifica la estructura del suelo, favorece la erosión y reduce su capacidad para retener agua y nutrientes. Por otra parte, el cultivo y la cosecha constantes no dejan tiempo a la tierra

para recuperarse y regenerarse, lo que a largo plazo genera suelos empobrecidos e infértiles. Por último, la agricultura convencional emplea productos como pesticidas y herbicidas de síntesis química con el objetivo de controlar plagas animales y vegetales, pero que al mismo tiempo eliminan muchos de los organismos beneficiosos del suelo. Paralelamente, con frecuencia se aplican fungicidas o tratamientos postcosecha para prolongar la conservación del producto.

En contraposición, la agricultura ecológica utiliza prácticas agrarias más respetuosas. Entre sus técnicas destacan la aplicación de compost

Cuanto menos tiempo pasa desde la cosecha hasta el consumo, menor es la oxidación de nutrientes sensibles como la vitamina C o los polifenoles

**BIOECO**
ACTUAL**SUSCRÍBETE**

gratis escaneando el código



bioecoactual.com/suscripcion





En nuestro intestino tenemos una auténtica fábrica de nutrientes: nuestra microbiota intestinal

orgánico, la rotación de cultivos y, en muchos casos, el arado mínimo. Este tipo de agricultura fomenta la diversidad microbiana y la regeneración del suelo, además de aumentar la captación de dióxido de carbono y reducir la emisión de gases de efecto invernadero. Asimismo, la agricultura ecológica apuesta por la diversificación, mediante prácticas como la rotación y asociación de cultivos, que reducen el agotamiento de nutrientes y la aparición de plagas sin necesidad de utilizar pesticidas o herbicidas químicos.

La alimentación ecológica y la densidad nutricional

Los microorganismos presentes en la tierra, como bacterias y hongos, descomponen la materia orgánica para alimentarse y, como resultado, liberan otros nutrientes que pueden ser absorbidos por las plantas. Según la evidencia actual, varios metaanálisis indican que los alimentos procedentes de la agricultura ecológica contienen más antioxidantes y polifenoles. En cuanto a las vitaminas y minerales, tienden a tener cantidades algo superiores, aunque la diferencia no siempre es significativa.

En nuestro intestino tenemos una auténtica fábrica de nutrientes:



©Veritas

nuestra microbiota intestinal. Este maravilloso y complejo conjunto de microorganismos que habitan en nuestro intestino desempeña numerosas funciones beneficiosas, como la síntesis de vitaminas, la transformación de polifenoles y otros compuestos en moléculas activas antioxidantes y antiinflamatorias, la modulación de la absorción y eliminación de sustancias según su naturaleza, y la fermentación de fibras y almidones resistentes que produce ácidos grasos de cadena corta, necesarios para obtener energía y regular la inflamación. Cuando consumimos de forma habitual alimentos tratados con pesticidas químicos, podríamos generar un impacto negativo en nuestra microbiota, alterando sus funciones, según sugieren algunos estudios, sobre todo en animales. En cambio, al optar por alimentos eco-

lógicos podríamos favorecer el equilibrio y la diversidad de la microbiota responsable de generar y ayudar a absorber nutrientes..

La agricultura ecológica utiliza variedades tradicionales de vegetales, que se ha observado que contienen mayores cantidades de polifenoles, antioxidantes y minerales como calcio, hierro o zinc, en comparación con las variedades modernas. Por su parte, la agricultura convencional recurre a fertilizantes químicos con el fin de acelerar el crecimiento de los cultivos. Como consecuencia, las plantas acumulan más agua y carbohidratos, pero disminuye la concentración de minerales y vitaminas. Por tanto, los vegetales ecológicos, al tener un ritmo de crecimiento más lento y natural, mantienen mejor su calidad nutricional.

Además, muchos de los productos ecológicos suelen ser locales o de proximidad, ya que tienen una vida útil más corta. Cuanto menos tiempo pasa desde la cosecha hasta el consumo, menor es la oxidación de nutrientes sensibles como la vitamina C o los polifenoles, y, por tanto, menor la pérdida nutricional. ■



ASÍ SE IDENTIFICA UN PRODUCTO ECOLÓGICO

En toda la Unión Europea los productos ecológicos cuentan con la Euro Hoja. ¡Búscala en tus compras!

Veritas,
alimentamos tu forma
de quererte 

veritas



¿Por qué tengo hambre a todas horas?

La radiografía de una persona con la sensación de hambre constante es fácil de identificar. Son esas personas que, incluso tras una gran comilona, tienen ganas de seguir picoteando. Que les resulta imposible pasar de largo por la nevera sin abrirla, tienen el coche lleno de *snacks* por si les pilla un atasco o son incapaces de sentarse a ver una película sin nada que llevarse a la boca. Sentir hambre constantemente es una situación más frecuente de lo que podría parecer, pero en ningún caso debe asumirse como normal o saludable.

Para abordarlo y manejarlo adecuadamente lo primero es identificar qué causa ese apetito desenfrenado.

Mi hambre constante, ¿es algo físico o psicológico?

Hambre constante por enfermedad. Los humanos contamos con un mecanismo de regulación del hambre y la saciedad modulado principalmente por la grelina y la leptina. Es un mecanismo muy complejo que puede verse afectado por factores muy diversos, pero si hay algo claro es que tener hambre a todas horas, sin importar si el estómago está vacío o lleno, no es normal.

Por eso quienes lo sufren lo primero que se plantean al hacerse la pregunta de 'por qué tengo hambre constantemente' es si esa sensación de ansiedad y hambre constante no será solo la punta del iceberg de alguna dolencia. Tener una sensación de hambre continua puede deberse, por ejemplo, a una diabetes mal controlada, o a un debut de la enfermedad. La persona con diabetes puede tener el azúcar en sangre alto, sin embargo, sus células no son capaces de acceder correctamente a la glucosa. Por eso esa persona es normal que sienta hambre de forma constante.

Sentir hambre constantemente es una situación más frecuente de lo que podría parecer, pero en ningún caso debe asumirse como normal o saludable



123RFLimited@massonforstock

También puede ocurrir que haya bajadas de glucosa por un mal control de la diabetes. "La consecuencia también va a ser una sensación de hambre constante, ya que nuestro cuerpo acusa una bajada de glucosa", explica Amparo Bayarri, diplomada en Nutrición Humana y Dietética y miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Hambre emocional. Ese apetito también puede deberse a causas emocionales o psicológicas. Son esas situaciones en las que esa sensación de hambre se relaciona con las propias emociones que se derivan de comer, o, más en concreto, de comer alimentos concretos. "Puede ser que el sabor, el aroma o la textura de un alimento traslade a una persona a un momento emocionalmente bueno o bonito para ella. Por eso lo busca cuando se encuentra mal emocionalmente o aburrido", relata Bayarri.

Otras veces es, sencillamente, que atraviesa una etapa de mucho estrés o ansiedad donde ciertos alimentos se convierten en una recompensa.

Esos alimentos llamémoslos 'calmantes' suelen ser casi siempre de un perfil nutricional muy determinado que no hacen más que sumergirnos en una especie de espiral de deseo por la comida. "Para algunas personas, los alimentos ricos en azúcares y/o grasas, como el chocolate, les aportan sensación de bienestar, relajación y tranquilizan esas emociones, aunque solo sea de un modo subjetivo. Los mecanismos neurológicos, aunque estudia-

dos, aún no están del todo claros", relata la dietista-nutricionista.

Cómo identificar si es hambre real o emocional

La prueba del nueve para detectar si esa hambre responde a la necesidad de ingerir alimentos, o si hay algo emocional, es analizar cómo llega esa sensación. ¿Es paulatina o irrumpe de pronto y con urgencia?

Cuando se trata de hambre real, la sensación llega de forma gradual, como en esas composiciones musicales donde la emoción sube in crescendo. "Se siente una sensación de hambre cada vez mayor. Es como una voz de nuestro cuerpo que nos recuerda que necesita nutrirse", apunta la experta.

En cambio, en el hambre emocional la sensación es repentina e impulsiva, incluso si lo que sentimos es algo parecido a un dolor de estómago y hambre constante. Aparece con urgencia y reclama atención de inmediato y va generalmente asociada a recompensar o a calmar.

Malos hábitos que despiertan un feroz apetito

Caos horario con las comidas. Una de las causas del hambre constante es no llevar un orden y una planificación en las compras y comidas.

Alimentación poco saludable con carencias. También lo puede ser seguir una mala alimentación, entendida como una alimentación poco saludable con carencias de

algunos grupos de alimentos y/o abuso de otros. Estos malos hábitos de alimentación abren las puertas a sufrir hambre emocional, ya que no se aporta al organismo todos los nutrientes que necesita.

Picos de azúcar. También puede suceder que se esté ingiriendo un exceso de azúcares que se absorben y metabolizan rápidamente. Este 'subidón de azúcares' pasa rápido a ser un 'bajón' que provoca una nueva necesidad de ingesta inmediatamente. Esto se explica por los picos de insulina / glucemia que acompañan a la ingesta de alimentos ricos en azúcares.

Ingestas incompletas. "Puede suceder también -recuerda Amparo Bayarri- que la falta de organización, las comidas fuera de horarios, las prisas, etc... hagan que no se complete cada ingesta adecuadamente y se tenga la necesidad de volver a comer en muy poco tiempo". En estos casos los pacientes relatan la aparición de hambre constante y gases, estos últimos relacionados con una mala masticación y una deglución atropellada en la que se acaba tragando aire con cada bocado.

La comida como calmante. En ocasiones un determinado alimento o grupo de alimentos sirven de "ansiolítico natural". La calma que provoca darle un mordisco a un trozo de chocolate o acabar en un suspiro con el croissant no es la misma que genera hincar el diente a un trozo de apio o a una zanahoria. La experta explica que "el estrés y la ansiedad nos dan ham-



bre y a la vez, una mala gestión del estrés puede desequilibrar la dieta e incluso empeorar el estado de ansiedad comúnmente asociado al estrés. Comer puede calmarnos, en especial, cuando se trata de alimentos ricos en azúcares simples o grasas para satisfacer el hambre emocional y sentirnos bien, aunque solo sea por unos instantes”.

Bayarri apunta que la comida puede transportarnos a momentos emocionalmente agradables. Este recurso se convierte en una tabla de salvación emocional cuando el paciente atraviesa una mala racha, “ya que nuestro cerebro asocia ese alimento o el simple hecho de comer, a un momento de paz y placer”.

Ahora bien, se sabe que el estrés incontrolable cambia los patrones de alimentación y el consumo de alimentos hiperpalatables. Con el tiempo, esto puede desencadenar adaptaciones neurobiológicas que promuevan un comportamiento cada vez más compulsivo. Esta asociación puede estar mediada por alteraciones en el eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal (HPA). Este eje afecta al metabolismo de la glucosa, a la sensibilidad a la insulina y a otras hormonas relacionadas con el apetito y neuropéptidos hipotalámicos.

Comer puede calmarnos, en especial, cuando se trata de alimentos ricos en azúcares simples o grasas para satisfacer el hambre emocional y sentirnos bien, aunque solo sea por unos instantes

A nivel de neurocircuitos, el estrés crónico puede afectar el sistema dopaminérgico mesolímbico y otras regiones del cerebro involucradas en los circuitos del estrés o la motivación. Cuando todos estos factores coinciden, tenemos la tormenta perfecta: juntos pueden potenciar sinérgicamente la sensibilidad a la recompensa, la preferencia alimentaria y el deseo y la búsqueda de alimentos hiperpalatables. Estas circunstancias, finalmente, pueden llegar a inducir cambios metabólicos que hagan aumentar el peso y la masa grasa corporal de la persona que las padece.

¿Qué podemos hacer para controlar el hambre?

Estar hincando el diente de forma constante, ya sea por causas físicas o emocionales, tiene consecuencias físicas que van desde el aumento de peso a problemas digestivos y dentales. De ahí la necesidad de controlar ese apetito. Bayarri nos da algunas claves para hacerlo.

Identificar si es hambre de verdad. El hambre de verdad es regular y va a ir en aumento con el paso de las horas. El hambre emocional es impulsiva y urgente. “Si aparece la sensación de hambre podemos coger un alimento saludable (una manzana, por ejemplo). Si me lo como y lo encuentro apetecible, es hambre real. Por el contrario, si no lo quiero porque tengo capricho de algún alimento no saludable, como una bolsa de patatas fritas, entonces es hambre emocional. La emocional se asocia a la recompensa y generalmente con alimentos poco saludables”.

Consumir alimentos nutritivos. Elegir alimentos que cubran nuestras necesidades nutricionales y seguir una alimentación saludable contribuye a identificar con mayor certeza el hambre real y emocional. Cuando nuestro organismo está bien nutrido y la alimentación sigue pautas lógicas adaptadas a cada persona, los mecanismos de hambre-saciedad funcionan mejor, evitando en gran medida la necesidad de estar comiendo continuamente.

Si, además, ingerimos alimentos ricos en fibra, tendremos una sensación de saciedad más duradera.

Evitar la cafeína. Dado que el hambre emocional está comúnmente asociado a estrés y ansiedad, es importante limitar o evitar el consumo de los alimentos y bebidas ricos en cafeína. Este excitante tiende a aumentar los niveles de ansiedad y dificultar el sueño. De igual forma conviene evitar las bebidas alcohólicas.

Comer siguiendo un horario. Cada vez cobra más fuerza la crononutrición como respuesta a muchos de los problemas de los ciudadanos con la dieta, el acto de comer y hasta con el peso. Nuestro cuerpo se rige por un reloj interno que marca los momentos idóneos para realizar funciones vitales como comer o dormir. Cenar tarde, lo hemos visto en otras ocasiones, interfiere en el sueño o altera el patrón a la hora de ingerir alimentos. Incluso tomar la mayor parte de la energía dietética más allá de las 15.00 se ha asociado

con problemas para la salud y mayor riesgo de obesidad.

Bayarri recalca la conveniencia de comer siempre a las mismas horas para no llegar con mucha hambre a la siguiente ingesta. Realizar comidas cada 3-4 horas hará que no aparezca tanta hambre de manera impulsiva, siempre, eso sí, adaptando la composición de las comidas a los horarios, nivel de actividad física, y los hábitos y cultura alimentarios. Alimentarse no tiene por qué ser un problema...

Si se gestionan bien los tiempos, los grupos de alimentos, su relevancia en el dieta y se sigue un orden será más fácil reducir los momentos de hambre emocional.

Para facilitar una buena alimentación, también es clave disponer de una despensa saludable y evitar tener de forma habitual alimentos que se puedan asociar al hambre emocional como los ultra procesados ricos en azúcar, sal o grasas.

Hacer ejercicio. La actividad física regular ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. También se segrega dopamina y otras sustancias que dan sensación de bienestar sin necesidad de recurrir a los alimentos ricos en azúcares. Las

técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda también pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

Tratar de gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones. Hay que ser conscientes de los motivos de nuestra hambre, detenernos a pensar, relajarnos, respirar y tranquilizarnos. Comer es un acto natural que requiere su tiempo. No se trata de engullir para cubrir una necesidad, sino de hacerlo de forma mesurada, masticando, respirando, dando tragos de agua de forma regular y, por qué no, charlando con otros comensales. Estos gestos tan sencillos le transmiten a nuestro cerebro una información preciosa: que ya estamos encargándonos de nutrir a nuestro cuerpo de la manera adecuada y saludable.

Más que un abordaje dietético de quitar tal o cual alimento, que siempre genera ansiedad y puede derivar en un mayor riesgo de trastorno de la conducta alimentaria, se trata de abordar el acto de comer de forma sosegada, eso que ahora se conoce como mindful eating. Lo demás, la relajación de ese impulso incontrolable por comer, llegará de forma natural. “Hay que escuchar nuestro cuerpo y saber detectar el hambre emocional para poder controlarla y no caer en ella”. ■



Innovación en fitoterapia desde la evidencia científica

EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA RESULTADOS REALES

Complementos alimenticios a base de ingredientes naturales de alta biodisponibilidad formulados para cuidar de ti y del planeta

FÓRMULAS INNOVADORAS

EVIDENCIA CIENTÍFICA

CALIDAD PREMIUM

PRODUCTO DEL AÑO

FITOTERAPIA AVANZADA

INGREDIENTES NATURALES

CONFIANZA PROFESIONAL

WEBOTANIX.COM



La dieta antiinflamatoria en la menopausia

En los últimos años la dieta antiinflamatoria en la menopausia se ha convertido en uno de los temas estrella en los congresos de dietistas-nutricionistas y ginecólogos. No es para menos, ya que la menopausia y postmenopausia, entendida como la etapa de la vida en la que la mujer sana deja de menstruar de forma permanente, abarca bastante más años de vida que su etapa fértil.

Cambios en el perfil metabólico en la menopausia

En esta etapa el cuerpo de la mujer cambia debido a las modificaciones del perfil metabólico. Es la consecuencia a su vez del cese de la función ovárica y la consecuente disminución en la secreción de estrógenos y progesterona. Todo este torbellino biológico se traduce en una disminución de la masa magra (masa muscular y ósea).

Al mismo tiempo, aumenta la masa grasa en, aproximadamente, unos 450 gramos al año, durante los 10 años de transición entre la menopausia y la postmenopausia. “La masa muscular y ósea consumen mucha energía para mantenerse. La masa grasa, no. Al haber menos músculo, empezamos a acumular grasa”, explica Iva Marques, patrona de la Academia Española de Nutrición y Dietética, licenciada en Nutrición y doctora en Farmacia.

¿Se engorda en la menopausia?

La respuesta es afirmativa en la mayoría de los casos. Y la causa la tenemos en el cambio del perfil metabólico en la menopausia, o, lo que es lo mismo, que nuestro cuerpo empieza a trabajar a menos revoluciones. “Hay una tendencia fisiológica a un menor gasto energético porque cada vez hay menos masa magra”, señala la experta.

Lejos de ser una condena de la que no hay escapatoria, la menopausia es un buen momento para familiarizarse con la actividad física de forma regular. “Esta actividad física va a servirnos, en primer lugar, para gastar calorías; y en segundo, para impedir la disminución fisiológica de la masa magra”, señala Marques.

Practicar deporte, además, produce hormonas de bienestar, como endorfinas o dopamina, que van a ayudarnos a modular los cambios de humor que suelen ir asociados a esta etapa de la vida.



123RF Limited@wavebreakmediamicro. Café con polvo de canela de Ceilán

Inflamación: cómo se manifiesta en la menopausia

Los cambios hormonales de la menopausia producen cuatro cambios fisiológicos que tienen como consecuencia un aumento de la inflamación y el riesgo de síndrome metabólico:

- Aumento en los lípidos sanguíneos, como los triglicéridos o el colesterol.
- Aumento de la glucosa sanguínea.
- Aumento en la tensión arterial.
- Incremento de la grasa abdominal medida por el perímetro de la cintura.

En este contexto metabólico aumenta la respuesta inflamatoria del organismo. Este torbellino inflamatorio afecta a los vasos sanguíneos, a los órganos y a los tejidos en general. De mantenerse durante mucho tiempo en niveles altos, esa inflamación silenciosa da lugar a diferentes enfermedades crónicas degenerativas como la patología cardiovascular, dislipemia, intolerancia a la glucosa, diabetes... Esto explica por qué conviene comer alimentos antiinflamatorios en la menopausia.

Practicar deporte, además, produce hormonas de bienestar, como endorfinas o dopamina, que van a ayudarnos a modular los cambios de humor que suelen ir asociados a esta etapa de la vida

Claves para una dieta antiinflamatoria en la menopausia

No hay una varita mágica que elimine ese estado inflamatorio, pero sí dos herramientas muy poderosas para manejarlo. Una, ya la hemos visto, es la actividad física regular, donde no puede faltar el trabajo de fuerza para contrarrestar la pérdida de masa muscular. La segunda herramienta es acercarnos a una dieta antiinflamatoria en la menopausia.

Marques establece cuatro cambios o pasos para implementar esta nueva dieta en la menopausia.

Cambio 1: más alimentos de origen vegetal

- Aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal, sobre todo hortalizas, frutos secos, legumbres y cereales integrales.
- El aumento de la ingesta de fibra procedente de estos alimentos produce una mayor saciedad que, a su vez, ayuda a controlar las ingestas y a contrarrestar el aumento de peso.
- La fibra tiene, además, un papel regulador muy importante en la glucosa sanguínea y en el microbioma. “Por lo tanto, también contribuye a regular la dislipemia (el aumento de lípidos, como el colesterol, en la sangre) y todas las funciones corporales”, señala Marques.
- Estos alimentos además tienen alto contenido en fitoquímicos y minerales esenciales para el normal funcionamiento de las defensas y sostienen el equilibrio del cuerpo.

Cambio 2: omega-3 en una dieta antiinflamatoria

- Incrementar el consumo de omega-3, los famosos ácidos grasos antiinflamatorios, comiendo más

pescado graso, frutos secos o aceite de oliva, por el ácido linolénico, primer precursor de la línea omega-3.

- Consumir al menos 3-4 raciones de pescado a la semana. Dos de ellas, de pescado graso (sardinas, boquerones, salmón, trucha, jurel, atún...).

Cambio 3: calcio y vitamina D

- Aumentar o reforzar el consumo de calcio y vitamina D, imprescindibles para la salud ósea. El calcio está presente en lácteos y alimentos como las crucíferas, las coles en general y las conservas de pescado.
- En cuanto a los lácteos, es recomendable incrementarlos y, si se sustituyen por bebidas vegetales, que estén enriquecidas con calcio y vitamina D.

Cambio 4: cenar antes

La hora de la cena es clave. Según numerosos estudios “las personas que cenar antes de las nueve de la noche tienen marcadores de inflamación más bajos que las que cenar después de esa hora. Eso está demostrado en adultos y niños”.

Intentar cenar al menos 2 horas antes de irse a la cama. Estamos hablando de cenas entre las 19:30 y las 21 horas.

Recomendaciones nutricionales: alimentos para la menopausia

- Frutos secos no salados.
- Aceite de oliva.
- Legumbres.
- Pescados en general, y los azules en particular (también llamado pescado graso).
- Hortalizas en general, y las crucíferas, como brócoli, coliflor y otras coles, en particular.
- Lácteos en general, y si se sustituyen total o parcialmente por bebidas vegetales, asegura que están enriquecidas con calcio y D.

Dieta mediterránea en la menopausia

Las frutas y las hortalizas que nos proporciona la dieta mediterránea aportan nutrientes clave para mejorar la formación ósea y a disminuir la velocidad de desgaste óseo, propios de la menopausia. No solo por las vitaminas y fitoquímicos. También contiene minerales muy importantes en todas las etapas de la vida, como el magnesio, manganeso, el selenio, el zinc o el calcio. ■



¿Qué puede hacer un dietista-nutricionista por ti?

Adelgazar, mejorar la salud intestinal, o controlar trastornos metabólicos es posible a través de la alimentación, pero hay que saber cómo. Un dietista-nutricionista es el profesional que puede llevar a alcanzar los objetivos, siempre personalizados y en función de nuestro momento vital.

Los ciudadanos son cada vez más conscientes de que la nutrición es un aliado perfecto del bienestar y la salud, pero extraer todo el potencial de la dieta para alcanzar un objetivo concreto no es una tarea fácil.

Pedir consejo y ayuda profesional es una buena decisión para no perderse en la jungla de mensajes y creencias (a menudo carentes de rigor científico) relacionadas con la alimentación. Sin embargo, a partir de este momento ya saltan las primeras dudas: ¿a quién acudir, ¿a un médico endocrinólogo? ¿a un dietista-nutricionista? ¿al farmacéutico?

“Antes, cuando una persona quería ganar o perder peso, iba al endocrino, porque no había dietistas-nutricionistas y porque en esos tiempos era el especialista que más conocimiento tenía de la interacción del nutriente con el organismo. Sin embargo, generalmente, la atención que puede dedicar un endocrino es limitada, bien por falta de tiempo o porque el seguimiento del paciente es espaciado”, explica Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN).

Ahora las cosas han cambiado y “existe la figura del dietista-nutricionista, que es una profesión sanitaria, titulada y regulada, especializada en el abordaje nutricional y dietético de todas las enfermedades que lo necesiten (obesidad, diabetes, cáncer, insuficiencia renal, alergias, intolerancias, etc.) y en todas las etapas fisiológicas que lo requieran (crecimiento, desarrollo, embarazo, lactancia, envejecimiento...)”.

Hechas las matizaciones, Palau deja claro que no son profesionales rivales, al contrario, “el trabajo conjunto entre endocrino y dietista-nutricionista debe existir”, porque en muchos procesos es necesario el tratamiento farmacológico (que prescribe el médico) y el dietético (que corresponde al dietista-nutricionista).

Otra cosa es la cualificación de los farmacéuticos porque, aunque “tienen formación en nutrición y dieté-



123RF Limited@bds

tica, no son dietistas-nutricionistas”, pero sí tienen la obligación de estar actualizados en conocimientos en nutrición y dietética para ofrecer un consejo nutricional puntual a un paciente que acude a la farmacia.

Una dieta no es (solo) un plan para adelgazar

Antes de pedir consejo o ayuda profesional, es importante tener claro el concepto de dieta, que a menudo se relaciona con el peso, cuando realmente es “un plan de alimentación; ni más ni menos”, zanja la presidenta del CGCODN.

Sin embargo, esa simplicidad sólo es aparente, ya que “un plan puede incluir los alimentos recomendados, en las cantidades y frecuencia recomendados, con las técnicas culinarias adecuadas, las texturas adaptadas y, muy importante, teniendo en cuenta los gustos, preferencias, aspectos culturales, gastronómicos y religiosos del paciente”.

Y todo ello ajustado a una fórmula nutricional que contemple “el aporte calórico, la distribución calórica en las tomas, la proporción de macronutrientes, las cantidades de micronutrientes, fitoquímicos, bacterias lácticas, agua en función de las características del individuo (sexo, edad, situación fisiológica o patológica, medicación, nivel de actividad física, el grado de estrés o el grado de inflamación)”.

Por último, que la dieta sea la más adecuada para el paciente no implica que sea fácil de seguir de un día para otro, porque “puede suponer, por ejemplo entre 5 y 10 cambios de hábitos arraigados, que nos

llevará tiempo modificar y que se van trabajando en la consulta, uno a uno, para que el paciente no siga una dieta, sino que aprenda a llevar la alimentación adecuada. En definitiva, es una tarea de tiempo y constancia, que “puede llevar, al menos, 6 meses de seguimiento”.

¿Cuándo se necesita un dietista-nutricionista? ¿Cuáles son sus funciones?

En casi todas las etapas de la vida. “Las fases de crecimiento y desarrollo infantil son fundamentales -mucho más si el niño nace con una patología congénita- pero también la alimentación de la madre en el embarazo y en la lactancia”.

Más adelante, la adolescencia es otra etapa clave, “tanto por el crecimiento acelerado, en el que hay que prevenir deficiencias nutricionales, como por el autoconcepto físico, el miedo a no ser aceptado por su cuerpo y el elevado riesgo de debutar en trastornos de la conducta alimentaria”.

La mujer, además de en la etapa de gestación y lactancia, necesita atención dietética y nutricional durante la menopausia para monitorizar sus cambios metabólicos y prevenir deficiencias habituales como el calcio, la vitamina D, además de frenar el aumento de peso o por ejemplo, para la práctica deportiva o por un cambio en la estructura familiar y/o su estilo de vida.

Alma Palau hace especial insistencia en el envejecimiento, al ser “una fase de la vida cada vez más duradera y en la que se está poniendo muy poca atención, a pesar de

El dietista nutricionista debe tener “una visión global e integrativa de mi problema y cómo abordarlo”

ser habitual la polimedicación, una condición que requiere una atención nutricional personalizada”. Todo esto lleva a comparar la figura del dietista-nutricionista con la del médico de familia, el dentista o el ginecólogo, que acompaña a la persona a lo largo de su vida.

La presidenta del Consejo apunta que esa figura existe en muchos países y hace el seguimiento de toda la población -sana o con enfermedades crónicas- y sobre todo de los más vulnerables. “Es un profesional que realmente tendría un gran impacto en la salud de la población española, y supondría una gran descarga para los médicos de familia que están absolutamente desbordados”, enfatiza.

Casos en los que un dietista-nutricionista es clave

- Mujeres en situación de embarazo, puerperio o lactancia.
- Deportistas.
- Enfermos.
- Personas mayores.

Cómo elegir a un buen profesional

Una vez conocidas las razones por las que necesitamos consultar con un dietista nutricionista llega la gran duda: ¿Cómo elegir a un buen profesional? “En la sanidad pública son raros de encontrar”, confirma.

Por eso, aconseja fijarse en que esté colegiado, cuál es su especialización y, en el caso de no tenerla, que sepa derivar a otro especialista.

Palau, además, valora positivamente que “el dietista-nutricionista trabaje en un equipo multidisciplinar o con otros profesionales, a los que derivar al paciente en caso necesario”.

Es decir, el dietista nutricionista debe tener “una visión global e integrativa de mi problema y cómo abordarlo”, porque, como dijo Hipócrates, “que el alimento sea tu medicina”. ■



NutriEXPO nació tras años de distanciamiento entre los dietistas-nutricionistas y la industria alimentaria y farmacéutica. **Giuseppe Rusolillo Femenías**, doctor por la Universidad de Navarra y presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética y de la International Confederation of Dietetic Associations, explica por qué los profesionales pidieron recuperar ese contacto. La **tercera edición del salón** se celebra en **Barcelona** los días 16 y 17 de octubre.

NutriEXPO nació para conectar a los profesionales con las empresas. ¿Qué balance hace?

Nació para recuperar el diálogo entre los dietistas-nutricionistas y la industria alimentaria y farmacéutica. Los profesionales nos pedían volver a conocer de primera mano productos que podían ser útiles en su trabajo. En las dos primeras ediciones hemos tenido más de mil asistentes y, para esta tercera, ya se han descargado más de 1.800 entradas. Esperamos unas 800 personas al día.

Dr. Giuseppe Russolillo: “La incorporación a la sanidad pública ya ha comenzado”

La industria también participa en las conferencias. ¿Cómo distingue la evidencia de la promoción?

Desde el principio explicamos a las empresas que necesitábamos ponentes con formación científica solvente: se dirigen a un público exigente. La información comercial tiene su espacio en la zona de exposición; en el auditorio deben aportarse argumentos científicos. Los asistentes puntuaron con un 8 sobre 10 el programa de conferencias y cocina en directo de las dos ediciones anteriores.

¿Existe distancia entre la formación académica y las decisiones que se toman en consulta?

No veo una gran distancia. La formación académica y científica de la profesión ha mejorado, y también la práctica en consulta. Cada vez se toman más decisiones informadas; algunas nacen de la experiencia profesional y no coinciden del todo con la formación académica. Llevar la ciencia a la práctica es encontrar soluciones que faciliten la alimentación familiar, incluidos algunos productos que llegan al mercado.

Redes sociales e inteligencia artificial multiplican los consejos nutricionales. ¿Cómo puede ganar confianza el profesional?

Debe identificarse con claridad: titulación, número de colegiado y, si pertenece a ella, su vínculo con la Academia. Facilitamos un distintivo para que los miembros puedan acreditarlo. Es una manera de ayudar al paciente a distinguir a un profesional sanitario de quienes hablan de nutrición sin la misma formación.

¿En qué punto está la incorporación del dietista-nutricionista a la sanidad pública?

Durante años hubo recelos de otras profesiones sanitarias y faltó voluntad política. Eso está cambiando. Médicos, enfermeras y farmacéuticos nos reclaman en sus equipos, y muchas comunidades autónomas ya han incorporado dietistas-nutricionistas a hospitales y atención primaria. Se están convocando plazas. Espero que en cinco o seis años el proceso haya culminado y estemos presentes en todos los hospitales y centros de salud.

Una alimentación saludable también debe ser sostenible y accesible. ¿Quién tiene la responsabilidad de hacerla posible?

La recomendación debe atender las necesidades de salud, la situación económica, la cultura y las creencias de cada persona, además del im-

pacto ambiental. Pero, a mi juicio, los consumidores tenemos una responsabilidad decisiva. Cada vez que ponemos un alimento en la cesta tomamos una decisión política. Si cambiamos nuestras decisiones de compra, podemos impulsar un sistema alimentario más sostenible.

Desde la Confederación Internacional, ¿qué cambios considera urgentes en España?

Las administraciones deben promover sistemas alimentarios más sostenibles. También hace falta completar la incorporación de dietistas-nutricionistas a hospitales y atención primaria. Su presencia puede ayudar a hacer más sostenibles los sistemas alimentarios de los hospitales públicos.

**¿Qué no deberíamos perder-
nos este año en NutriEXPO?**

Recomiendo aprovechar las conferencias y la cocina en directo. Las empresas participantes se han esforzado en preparar contenidos para el público profesional. Quiero recordar además que la Academia no se financia con la industria alimentaria y farmacéutica. Los ingresos del evento cubrirán sus gastos y el remanente se entregará a terceros para becas, ayudas y proyectos, y se declarará con total transparencia. ■

melatonina



DUO

MELATONINA
DE LIBERACIÓN
SOSTENIDA

100% PURA

1,8 mg de melatonina/comprimido

Combinación de dos tipos de melatonina.

1. Melatonina de acción rápida para conciliar el sueño rápidamente.
2. MeloTime™ de liberación sostenida para mantener el sueño durante toda la noche.

Duerme sin interrupciones...



eficacia
8h

Ayuda a mantener un sueño de calidad durante toooooola noche

www.sorianatural.com







