

azúcar

Número 6 Febrero 2000

Investigación

LOS EUROPEOS TIENEN POCO TIEMPO PARA ALIMENTARSE BIEN

El 80% de los europeos piensa que comer correctamente implica un duro esfuerzo. Esta es una de las principales conclusiones del estudio "Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Health" (Comportamiento del Consumidor ante la Alimentación, la Nutrición y la Salud) realizado entre más de 14.000 ciudadanos europeos por el Institute of European Food Studies.

Las razones principales por las que los ciudadanos europeos no siguen una dieta equilibrada, son: la falta de tiempo, irregularidad de horarios y agendas apretadas en el trabajo. Además, la mayoría de los encuestados no quiere cambiar sus hábitos alimenticios y se resiste a sustituir sus platos preferidos por otros menos apetitosos a su entender.

Tan sólo una quinta parte de los europeos encuestados, estarían dispuestos a cambiar sus hábitos alimentarios para seguir una dieta saludable. Además, señalaron que la falta de conocimientos sobre una alimentación sana y el conflicto de opiniones de los expertos sobre lo que es saludable y lo que no lo es, no son impedimentos para cambiar su dieta por otra más sana.

En nuestro país, la irregularidad de los horarios en el

trabajo y la poca fuerza de voluntad, han sido señalados por los españoles como los inconvenientes para comer saludablemente. Datos en los que también coinciden, aunque en menor medida, el resto de los europeos.

La importancia de seguir una alimentación sana para evitar la aparición de numerosas enfermedades, es una cuestión sobre la que insisten importantes entidades del ámbito de la salud. En este sentido, el EUFIC (European Food Information Council) recomienda elegir alimentos variados e incluir en la dieta aquellos que son ricos en hidratos de carbono. Además, recuerda que hay que comer a horas fijas y equilibradamente pero sin renunciar a ningún alimento, así como beber en abundancia y hacer ejercicio físico.

► Disponible documento completo.

Impedimentos para comer saludablemente



EL EJERCICIO FÍSICO PROTEGE A LAS MUJERES CONTRA LA DIABETES

Según un estudio publicado en *The Journal of the American Medical Association*, el aumento de la actividad física está relacionado con una reducción considerable del riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente. Este es el resultado de un trabajo llevado a cabo por un equipo de la Universidad de Harvard, en Boston, que ha estudiado la actividad física de 70.102 mujeres de edades comprendidas entre los 40 y los 65 años.

El estudio desvela que las mujeres que hacen ejercicio, moderado o vigoroso, más de 4 veces a la semana, ven reducido a la mitad el riesgo de padecer diabetes, en comparación con las mujeres que nunca o rara vez hacen ejercicio. Después de analizar los deportes realizados por este grupo de mujeres, los autores del estudio han llegado a la conclusión de que existe una fuerte relación entre caminar y la disminución del riesgo de padecer esta enfermedad, y han valorado este resultado como positivo, ya que la posibilidad de pasear está al alcance de cualquier persona y no conlleva riesgo alguno de fracturas para las mujeres.

Internet



LOS LINKS MÁS INTERESANTES

Página del Consejo Europeo de Información sobre Alimentación: datos e investigaciones de gran interés relacionados con la nutrición. Además, tienen una versión en español. www.eufic.org

► Una de las más prestigiosas revistas médicas, *The Lancet*, también puede consultarse en Internet. www.thelancet.com

Estos links también en www.iedar.es



Azúcar



Instituciones

SE CELEBRA EL PRIMER FORO COMPLUTENSE

La Fundación General Complutense ha puesto en marcha el Foro Complutense, un conjunto de conferencias y debates, donde distintos expertos expondrán los últimos conocimientos sobre diversas áreas temáticas.

Con estos Foros, la Fundación pretende acercar a la sociedad las investigaciones y debates universitarios sobre aspectos relacionados con la ciencia, las humanidades, la sociedad y la salud. Según sus impulsores, se trata de "sacar la Universidad a la calle y llevarla a las discusiones cotidianas, a las tertulias y a los hogares, y dar voz a los científicos y académicos para que puedan comunicar sus trabajos y opiniones".

El IEDAR ha querido apoyar esta iniciativa con la firma de un acuerdo con la Fundación Complutense para colaborar en los Foros relacionados con la salud. El primero de ellos tuvo lugar en Madrid, donde especialistas como M^a Esperanza Torija, catedrática de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, Ana Requejo, catedrática de Nutrición de la misma Universidad y M^a Luz Carretero, jefe de área de ordenación Alimentaria del Ministerio de Sanidad y Consumo, profundizaron sobre la alimentación de los españoles en el tercer milenio. Durante la sesión, se analizó la evolución histórica de la alimentación en España, los estados nutricionales de los diferentes colectivos españoles, la protección de la salud en el ámbito alimentario y la relación entre alimentación y gastronomía.

► **Más información: Fundación General de la U.C.M.**
Tel. 91 394 63 99.



"A Propósito del Azúcar" es una publicación del Instituto de Estudios Documentales del Azúcar y la Remolacha, (IEDAR). El contenido del presente boletín puede reproducirse sin autorización expresa, siempre y cuando se mencione el IEDAR como fuente. Se ruega enviar un ejemplar de la información publicada. P^o de la Castellana, 52, 7^o Pl. 28046 Madrid. Tel.: 91 745 86 00. Fax: 91 745 86 22. Mail: contacte@iedar.org



Salud

LA FAO REVISAR EL PAPEL DE LOS CARBOHIDRATOS EN LA CARIES DENTAL

La FAO y la OMS señalan en su informe "Los Carbohidratos en la Nutrición Humana" que se debería permitir el planteamiento más científico y racional sobre el papel de los hidratos de carbono en la caries dental. Si, en principio, se intenta prevenir contra el consumo de todos los alimentos cariogénicos, sería ilógico no prevenir, por ejemplo, contra el consumo de leche o fruta, y sólo contra el consumo de azúcar. La recomendación de seguir una dieta variada, junto con una higiene oral y el uso de flúor parece constituir la mejor alternativa.

La caries es una enfermedad multifactorial, en cuyo desarrollo influyen factores infecciosos, genéticos e higiénicos aparte del alimenticio. Así lo creen expertos de todo el mundo que consideran que hay que desmitificar el papel negativo y la asociación popular de que el azúcar produce caries.

En cuanto a la alimentación, según los especialistas, esta enfermedad dental no depende tanto de la cantidad de azúcar que se ingiere, sino de múltiples factores como la consistencia y composición química de los alimentos y el momento en que se toman (durante las comidas, cuando la saliva y los movimientos de la boca facilitan la eliminación de los residuos, o entre horas).



Citas

► Curso de Nutrición y Obesidad (Pamplona)

Organiza: Universidad de Navarra
7 de febrero - 1 de abril de 2000.
Tel: 948 42 56 65 - Fax: 948 42 56 49
e-mail: nutdist@unav.es

► 10th European Congress Obesity (Antwerp-Belgium)

Organiza: The European Association for the Study of Obesity (EASO)
24 - 27 de mayo de 2000.
Secretaría Técnica: Top-Tools International
98 Winston Churchill Avenue B-1180
Brussels
Tel: +32 2 344 44 65. Fax: +32 2 344 75 28
e-mail: info@top-tools.be
www.eco.top-tools.be

► 1^o Congreso de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (Sevilla)

17 - 19 de febrero del 2000.
Secretaría General: SAYCO S.L.
Tel: 95 499 15 00 - Fax: 95 428 11 37
e-mail: sayco@svq.servicom.es

► VI Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Bilbao)

5 - 7 de octubre del 2000.
C/ Luis Briñas, 18, 4^o pl. - Fax: 944 20 44 60



Se ha dicho...

"Ha habido un aumento del consumo de grasas en la dieta a expensas de los hidratos de carbono, lo que ha traído el problema de la llamada obesidad".
Guy Nantel, Director de la División de Nutrición de la FAO, en Diario 16 (25/11/99).

"Diversos test de actitudes han verificado que la ingesta inadecuada de nutrientes implica un bajo desarrollo de la capacidad mental".

Ana María Requejo, Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, en Diario Médico (1/12/99).

"No hay que olvidar que el azúcar constituye el único combustible que utiliza el cerebro para obtener energía, y, si ésta falta, diversos mecanismos internos desviarán rutas metabólicas para obtener azúcar a expensas de cualquier sustrato".

Carmen Ibáñez, Nutricionista, en ABC (12/12/99).