

# azúcar

Número 4 Julio 1999

## Instituciones



### Directrices para la divulgación de las ciencias de la salud

**L**a alimentación y la nutrición son temas de actualidad en nuestros días que despiertan un gran interés entre la opinión pública. La creciente difusión otorgada a los temas de salud ha carecido, en muchas ocasiones, del enfoque instructivo y didáctico necesario para llegar a toda la población. Por este motivo, la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard y el IFIC (International Food Information Council) han redactado un documento que bajo el título "Directrices para la divulgación de nuevos conocimientos en Nutrición, Alimentación y Salud",

tiene un doble propósito: favorecer la comprensión de los lectores y satisfacer los objetivos de los emisores de la información. Estas directrices han sido elaboradas por un comité consultivo de sesenta expertos, que indican cómo facilitar el contexto, señalando los datos útiles y proporcionando los parámetros claves, para que el público pueda valorar el significado e importancia de cada estudio científico. Aparecen redactadas en forma de preguntas, en lugar de instrucciones preceptivas, y proponen medidas en pro de una información eficaz y responsable.



## Las Directrices:

#### 1) Directrices Generales para el Proceso de Comunicación.

- ¿La información que divulga contribuirá a que el público esté más informado sobre salud y alimentación?
- ¿Proporciona el contexto que acompaña a todo el estudio?
- ¿Ofrece una selección clara de los puntos principales del informe?
- ¿Señala toda la información relevante sobre la financiación del estudio?

#### 2) Directrices para científicos

- ¿Ha facilitado en su informe todos los antecedentes de la investigación en un lenguaje claro y sencillo?
- ¿Satisface su estudio las exigencias de los medios de comunicación?

#### 3) Directrices para directores de prensa y periodistas

- ¿Posee una actitud responsable en la divulgación de los resultados de un estudio?

¿Tiene en cuenta la influencia que la publicación de estudios científicos ejerce en los consumidores?

¿Las normas de publicación de su empresa contemplan la intervención de los científicos para explicar y aclarar los resultados de los estudios?

#### 4) Directrices para la industria, los consumidores y otros grupos interesados

- ¿Ha proporcionado información fidedigna a los medios de comunicación?
- ¿Respeta usted los preceptos éticos que se aplican a la comunicación de información relativa a temas de salud?

.....  
 ► Publicado en FOOTODAY, Boletín del Consejo Europeo de Información sobre Alimentación nº 10.  
 Disponible documento completo.

## Nutrición



### Desayunos con fundamento

**N**o hay nada como un buen desayuno para empezar bien el día. Así lo recomiendan los expertos en nutrición.

Un desayuno equilibrado es fundamental para el rendimiento escolar o laboral y para poder hacer frente, con energía, a cualquier actividad que se desarrolle a lo largo de la jornada.

Para hacer llegar este mensaje a la población, la Fundación Española del Corazón ha puesto en marcha la campaña "Desayunos Cardiosaludables". Esta iniciativa tiene como objetivo enseñar a los niños cuál es el desayuno ideal e inculcarles, desde pequeños, la importancia de una alimentación adecuada para conseguir un desarrollo óptimo y prevenir numerosas enfermedades.

Los expertos recomiendan que en el desayuno se consuman el 25% de las calorías diarias, y como en cualquier comida, ha de contener los nutrientes básicos en las siguientes proporciones: el 60% de hidratos de carbono, entre el 15% y el 25% de grasas y el 15% de proteínas. Estas recomendaciones se materializan en los siguientes alimentos: leche, fruta, azúcar, cereales y mermeladas, repostería casera, derivados lácteos, aceite, pan y cacao.

Con esta variedad de alimentos, se pueden hacer cada día desayunos diferentes y apetitosos que contribuyan a mejorar nuestros hábitos alimenticios y, en definitiva, nuestra salud. ▲



# azúcar

## Salud



### Nuevas recomendaciones sobre la diabetes

La Diabetes Mellitus es una de las enfermedades metabólicas más frecuentes. Se caracteriza por la presencia de niveles elevados de glucosa en sangre debido a una insuficiencia en la secreción o función de la hormona Insulina.

En España, se calcula que hay casi dos millones de diabéticos, aunque el número puede ser mayor ya que hay muchos casos sin diagnosticar, sobre todo en mayores de 45 años.

La Diabetes se clasifica en diferentes grupos, aunque las más frecuentes son la Diabetes Mellitus tipo 1 y la Diabetes Mellitus tipo 2. La Diabetes tipo 1 se produce por la destrucción autoinmune de las células del páncreas encargadas de fabricar y liberar insulina. La enfermedad aparece de manera brusca en niños y jóvenes y son pacientes que suelen necesitar insulina. La Diabetes tipo 2, aparece en la edad adulta y normalmente en pacientes obesos. Está causada por fallos en el mecanismo de liberación de insulina y la subsiguiente acción de ésta.

El tratamiento de esta enfermedad se basa

en tres pilares básicos: una dieta adecuada, medicación destinada a disminuir la glucosa y práctica adecuada de ejercicio.

Hoy en día, se ha pasado de la indicación de una "dieta única" para todos los diabéticos a un concepto más amplio denominado "Tratamiento Nutricional de la Diabetes", basado en que cada paciente reciba unas recomendaciones en alimentación personalizadas.

Además, aunque tradicionalmente se había aconsejado la eliminación del azúcar en la alimentación de los diabéticos, actualmente se ha modificado esta recomendación ya que no afecta a la glucosa de la sangre de forma diferente que otros alimentos de su grupo. Según el Informe de la Comisión de Expertos de la FAO/OMS, "Los carbohidratos en la nutrición humana" el consumo moderado de azúcar está permitido, dentro del contexto de las necesidades energéticas de cada individuo, siempre consumiéndolo con el resto de los alimentos y sin desplazar aquellos que son ricos en fibra. ▲

## Para estar al día



### Estudios y publicaciones

- ▶ **DIETA SANA**  
Dra. Rosario Hellín.  
Ed. Sarpe, Guías de Salud. Madrid, 1999.
- ▶ **TRATADO DE NUTRICION**  
Dr. Manuel Hernández y Dra. Ana Sastre.  
Ed. Díaz de Santos. Madrid, 1999.
- ▶ **FUNDAMENTOS TEORICO-PRACTICOS DE NUTRICION Y DIETETICA**  
J.A. Martínez.  
Ed. Díaz de Santos. Madrid, 1998.



### se ha dicho

- "Las antiguas recetas son parte de la vida de la gente, en ellas se nos enseña que la nutrición es ante todo, energía."  
**Jorge Guillermo López Recinos**, profesor de Fisiología de Universidad de San Carlos de Guatemala, en *Diario 16* (20/4/99).
- "Las grasas son las que presentan una relación más firme y consistente con la enfermedad coronaria, y más que las grasas totales, la importancia estriba en las grasas saturadas."  
**Pilar Varela Gallego**, científica titular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), en *Diario Médico* (30/4/99).

## Nutrición



### Los hidratos de carbono: fuente de salud y vida.

La Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) está preparando un Simposium para finales de noviembre en el que bajo el título "Hidratos de Carbono en la dieta: fuente de salud y vida", analizará el valor y funciones de los carbohidratos en la alimentación. Dentro de este Simposium se presentará la edición en castellano del informe conjunto

realizado por la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) titulado "Carbohidratos en la Nutrición Humana". Especialistas de reconocido prestigio en el ámbito de la nutrición se reunirán en Madrid para profundizar sobre el valor de este grupo de alimentos desde múltiples perspectivas. ▲



### próximas citas

- ▶ **Congreso Conjunto SEN/NS.**  
Regulación del peso corporal y obesidad. Aspectos metabólicos y clínicos. Universidad de Navarra, Pamplona, 8/11 de septiembre de 1999.  
Contacto: Dr. J. Alfredo Martínez.  
Tel: 948 425600 - Fax: 948 425649  
e-mail: jalfmtz@unav.es
- ▶ **IV Congreso Nacional de la SEEDO**  
Hotel Meliá, Sevilla 21/23 de octubre de 1999.  
Contacto: Secretaria Técnica.  
Tel: 95 499 15 00 - Fax: 95 428 11 37  
e-mail: sayco@svq.servicom.es

