

Actualidad

ENRICA, ESTUDIO DE NUTRICIÓN Y RIESGO CARDIOVASCULAR DE ESPAÑA

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) participa en un estudio epidemiológico para conocer la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en la población adulta española. El Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA) lo desarrollarán la compañía sanitaria Sanofi-Aventis, la Universidad Autónoma de Madrid y el Hospital Clínic y Provincial de Barcelona. ENRICA permitirá complementar la información de estudios previos sobre la distribución de los factores de riesgo cardiovascular, con nuevos datos sobre el tipo de alimentación y la obesidad. Para ello, está prevista una encuesta nacional a 14.000 personas representativas de la población mayor de 18 años de edad, que finalizará en noviembre de 2009.

INFORMACIÓN INDIVIDUAL

Esta encuesta trata de obtener la información más completa sobre cada individuo, y para ello incluye los siguientes ítems:

Consumo alimentario. Información muy detallada sobre el consumo de 827 alimentos y 184 recetas. La información se obtendrá a partir de la historia de la dieta, mediante una encuesta informatizada realizada en los hogares por personal cualificado.

Medición de peso, talla, circunferencia de la cintura y de la cadera. Estas mediciones sirven para calcular la distribución poblacional de la obesidad (general) y de la obesidad abdominal (importante factor de riesgo cardiovascular).

Factores de riesgo cardiovascular según los hábitos de vida. El consumo de tabaco o de bebidas alcohólicas, la actividad física en el trabajo, el ocio, medios de transporte empleados, factores psicosociales.

Factores de riesgo cardiovascular de naturaleza biológica. Mediante determinaciones analíticas como presión arterial; colesterolemia y perfil lipídico en sangre; marcadores de inflamación y de trombosis; glucemia y hemoglobina glicosilada; creatinina en sangre y microalbuminuria como indicadores de función y daño renal; leptina y ácido úrico en sangre.

El análisis de todos estos datos permitirá un conocimiento epidemiológico representativo sobre los principales factores de riesgo cardiovascular -colesterolemia, hipertensión, diabetes, ejercicio físico, obesidad, tabaquismo, etc.- en la población adulta de España. Asimismo, servirá de base para desarrollar programas más eficaces de prevención y tratamiento de estos importantes problemas de salud pública.

MENÚ TIPO...

Cardiovascular

Desayuno:

Zumo de pomelo y naranja. Té aromatizado. Pan integral tostado con aceite de oliva virgen extra, tomate natural y jamón ibérico.

Almuerzo:

Yogur desnatado con un puñado de nueces y avellanas. Fruta fresca.

Comida:

(plato combinado): Pollo de corral al horno (sin piel) con arroz integral salteado con nueces y escalibada. Pan integral y fruta de temporada.

Merienda: Mini bocadillo vegetal con queso fresco y atún "al natural" aliñado con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Cena:

Ensalada con aguacate, lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Sardinas al horno con pimientos rojos. Pan integral y yogur desnatado.

EL CONSEJO:

Nutrientes cardioprotectores que no deben faltar en la dieta diaria: ácidos grasos omega 3 del pescado azul (también en las nueces); ácidos grasos monoinsaturados del aceite de oliva y el aguacate; antioxidantes de frutas y hortalizas de colores variados; magnesio de vegetales, frutos secos y cereales integrales; y calcio de lácteos desnatados, frutos secos, legumbres y verduras de hoja verde (el calcio en los vegetales es muy abundante, pero el organismo lo aprovecha de peor forma).



Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

Tengo una niña pequeña que no toma leche de vaca pero sí bebe de forma habitual leche de soja enriquecida en calcio. Me gustaría saber si el aporte de calcio de la leche de soja es similar a la de vaca.

El batido de soja en sustitución a la leche de vaca es una alternativa recomendada por pediatras y nutricionistas. Es la manera de garantizar un adecuado aporte de calcio en niños que no consumen leche de vaca ni derivados, ya sea porque no les agrada el sabor o porque se les ha diagnosticado alergia o intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche de vaca). La bebida de soja carece de caseínas, las proteínas de la leche de vaca que provocan alergia, y de lactosa. Pero el aporte de calcio está garantizado, ya que la mayoría de bebidas de soja están fortificadas con este mineral. En cualquier caso, es aconsejable que el consumidor lo compruebe en el etiquetado. Además, es una fuente excelente de aminoácidos esenciales, necesarios para el crecimiento y el desarrollo de los niños. Por tanto, la calidad de las proteínas es muy buena y equivalente a las de la leche de vaca. Su perfil de grasas es muy saludable, carece de colesterol y contiene una buena proporción de grasa insaturada.

CONSULTORIO NUTRICIONAL. El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección info@consumer.es o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).

Es muy popular, cuando se sigue una dieta, prescindir del pan o comerlo con moderación. Quisiera saber qué engorda más, la corteza o la miga del pan.

Ningún alimento engorda o adelgaza. Es la cantidad que se tome de cada uno de ellos dentro del conjunto de la dieta diaria lo que descompensa la balanza a favor de un mayor número de calorías y, por tanto, de más peso.

Respecto a las calorías de la corteza o la miga, a igualdad de peso entre ambos, la corteza, por estar deshidratada y tener menos agua, concentra más hidratos de carbono y, por tanto, más calorías. No obstante, conviene tener en cuenta la mayor capacidad de absorción que tiene la miga respecto a la corteza, por lo que untar con miga las salsas y los aceites de los aliños es una forma de sumar calorías.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Fructooligosacáridos

Los fructooligosacáridos, también conocidos por su abreviatura FOS, son un tipo de fibra soluble compuesta de unidades de fructosa. Vegetales como la achicoria, la alcachofa, el espárrago, la cebolla, el puerro, el ajo o el plátano contienen pequeñas cantidades de FOS. A pesar de que nuestro organismo no es capaz de digerir estos compuestos, se ha comprobado que sirven de nutriente para las bifido bacterias intestinales, lo que redundará en diversos beneficios sanitarios. La deficiencia de bifido bacterias puede ser la causa de hinchazón abdominal, de dispepsias y de estreñimiento que afecta a muchas personas, por lo que el aporte de FOS puede ser beneficioso. Este es el principal efecto que se atribuye a los FOS añadidos a diversos alimentos como lácteos, bebidas, alimentos infantiles y complementos dietéticos para perder peso.

