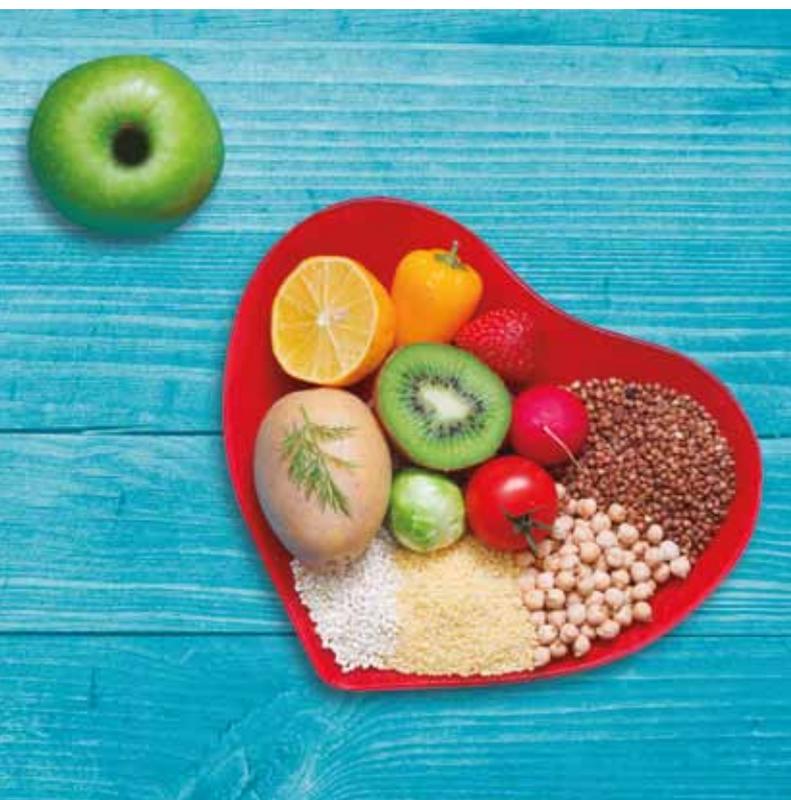


VI Encuentro Escuela de Alimentación Fundación EROSKI

Alimentación equilibrada
¿Dónde estamos y hacia dónde vamos?
Qué nos depara la nutrición a futuro



4 de noviembre de 2016
Basque Culinary Center,
Donostia - San Sebastián



Es para mí un placer daros la bienvenida al VI Encuentro de la Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI desde la magnífica sede del Basque Culinary Center en Donostia.

Por sexto año consecutivo, y bajo el título "Alimentación equilibrada. ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos? Qué nos depara la nutrición a futuro" vamos a tener la oportunidad de abrir conversaciones que puedan ser fructíferas y permitan mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

La instancia desde la que os hemos convocado es nuestra Escuela de Alimentación. Una iniciativa de la Fundación EROSKI que busca mejorar la calidad de vida de los consumidores en base a todo lo relacionado con su alimentación, quizá el más importante fundamento para una vida cotidiana saludable. Pocas cosas hay más multidisciplinares que lo que llamamos "comer bien".

Sin embargo, una de las consecuencias de tantos cambios que se están produciendo en nuestra vida cotidiana es un progresivo alejamiento de los patrones tradicionales de alimentación saludable. La incorporación de nuevas tecnologías a nuestras vidas, las nuevas maneras de relacionarnos, o la falta de tiempo son elementos de un puzzle complejo de analizar. Solamente podremos acertar en la propuesta de soluciones para una vida mejor si somos capaces de sintonizar y anticipar las tendencias, necesidades, oportunidades y amenazas que pueden acontecer en el medio y largo plazo. El enriquecimiento de nuestra mirada se consigue con una decidida vocación de escuchar y, también, de aprender. Hoy estamos aquí precisamente para aprender de primera mano muy diversas e interesantes perspectivas sobre lo que nos depara el futuro en el campo de la alimentación.

Espero que este VI Encuentro de la Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI sirva para continuar profundizando en el camino que emprendimos hace años y ayude a generar un diálogo productivo entre todas las partes llamadas a buscar el camino hacia propuestas de mejora.

Quiero agradecer especialmente la presencia del estupendo plantel de expertos con que contamos en esta Jornada, y el apoyo que esta iniciativa ha tenido por parte del Gobierno Vasco y del Ayuntamiento de Donostia. No menor es nuestro agradecimiento al Basque Culinary Center, a quien tenemos hoy como anfitrión.

Y no quiero dejar de agradecer a los asistentes a este evento vuestra participación en esta intensa jornada, que espero resulte interesante para todos. Confío en que todos aprenderemos nuevas claves a incorporar a nuestro trabajo. Os deseo que tengáis una jornada provechosa.

Agustín Markaide
Presidente de Grupo EROSKI



ENCUENTROS FUNDACIÓN EROSKI

Desde 2009, Fundación EROSKI ha promovido Encuentros en los que han participado tanto los profesionales sanitarios, con su bagaje como expertos, como los ciudadanos, cuyas preocupaciones y necesidades en materia de salud representan nuevos retos para la distribución. El objetivo es siempre el mismo: ofrecer un espacio de reflexión en torno a temáticas relevantes y actuales relacionadas con la salud de la población.

2009, Madrid

I ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. *Etiquetado nutricional*

El I Encuentro Salud y Nutrición, celebrado el 1 de octubre de 2009 en el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), nació como fruto del compromiso de EROSKI con la salud, nutrición y el bienestar de los consumidores, y es el primero de estos foros de debate propuestos por Fundación EROSKI en el que la participación de los profesionales de la salud tuvo un papel protagonista. En él analizamos la influencia del etiquetado nutricional en la elección de compra de los alimentos y su papel en el fomento de una alimentación sana y equilibrada. El Encuentro sirvió **para dar forma definitiva al etiquetado nutricional en productos de marca propia EROSKI: el llamado Semáforo Nutricional**, una iniciativa pionera en el sector de la distribución española alineado con nuestro objetivo de ofrecer productos de calidad y facilitar a los clientes los medios para que puedan hacer elecciones de consumo saludables.

En aquella ocasión tuvimos el placer de contar con la participación de D. Roberto Sabrido, Presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN); el Dr. Stefan Storcksdieck, Nutrition Communications Manager del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC); la Dra. Ascensión Marcos, investigadora del CSIC; el Dr. Jordi Salas, Catedrático de la Universidad Rovira i Virgili; y D. Agustín Rivero Cuadrado, Director del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios (INUTCAM).

2011, Madrid

II ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. *Las grasas trans*

Tras la favorable acogida de la primera edición, en 2011 celebramos el II Encuentro Salud y Nutrición en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, en el que expertos del ámbito de la Salud y la Nutrición debatieron sobre las grasas trans y sus efectos nocivos para la salud. Conscientes de su impacto, en 2007 EROSKI había comenzado un proyecto pionero para la **eliminación de las grasas procedentes de aceites parcialmente hidrogenados** en sus productos de marca propia.

En esta cita estuvieron presentes la Dr. Ascensión Marcos, profesora e investigadora del CSIC; el Dr. Francisco José García Muriana, del Instituto de la Grasa del CSIC-Sevilla; el Prof. Andreu Palou, ex-Vicepresidente del panel Científico de Nutrición de la European Food Safety Authority (EFSA); el Dr. Leandro Plaza, Presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC); y D. Juan Manuel Ballesteros, Vocal Asesor de la Estrategia NAOS de la AESAN.



2012, Pamplona

III ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. *Educación Nutricional desde la infancia: construyendo un futuro más sano*

El III Encuentro Salud y Nutrición, que se celebró en Pamplona en 2012, quiso profundizar en el debate en torno al estado nutricional de los niños/as españoles, haciendo hincapié en el papel de la educación nutricional como una de las claves de salud no sólo en la infancia, sino también en la edad adulta. Este es el año en el que la Fundación EROSKI también puso en marcha el [Programa Educativo sobre Alimentación y Hábitos Saludables \(PEAHS\)](#), un proyecto pionero cuya misión es sensibilizar a los niños y niñas y a su entorno sobre la importancia de una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

En esta edición contamos con las aportaciones de Dña. Begoña Merino, Jefa del Área de Promoción de la Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; el Dr. Teodoro Durá, Pediatra del Hospital Virgen del Camino de Pamplona; la Dra. Amelia Martí, Subdirectora del Departamento de Fisiología y Nutrición en la Universidad de Navarra y Directora del Grupo de Estudio Navarro de Obesidad Infantil (GENOI); el Dr. Emilio Garrido-Landívar, Catedrático del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Universidad Pública de Navarra; y la Dra. Jo Nicholas, Directora de Investigación y Nutrición de la organización británica Children's Food Trust. Nos acompañaron además Dña. Yolanda Barcina, Presidenta del Gobierno de Navarra; Dña. Marta Vera Janín, Consejera de Salud del Gobierno de Navarra; y D. Alipio Gutiérrez, periodista experto en periodismo sanitario y presidente de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS).





2014, Vitoria-Gasteiz

IV ENCUENTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI. *Comer sano, crecer fuertes. Retos en la prevención de la obesidad infantil*

Ante la advertencia por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el carácter de epidemia a nivel mundial que han alcanzado la obesidad y el sobrepeso y su aparición a edades cada vez más tempranas, en 2014 quisimos crear un espacio de debate en torno al problema de la obesidad infantil y a las posibles estrategias para su prevención y abordaje desde distintas áreas de actuación.

En el IV Encuentro Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI tuvimos el privilegio de contar con profesionales de la talla del Dr. Ignacio Díez, Responsable de la Unidad de Endocrino Infantil del Hospital Universitario de Álava; el Dr. Enrique Arranz, Catedrático de Psicología de la Familia de la Universidad del País Vasco; el Dr. Javier Aranceta, prestigioso Doctor en Medicina y Nutrición y Director Médico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN); y D. Jon Zuazagoitia, Subdirector de Salud Pública y Adicciones, Departamento de Salud, Gobierno Vasco. Participaron además D. Guillermo Viñegra, Viceconsejero de Salud del Gobierno Vasco; D. Javier Maroto, Alcalde de Vitoria-Gasteiz.; y D. Miguel Garnica, Teniente de Alcalde de Vitoria-Gasteiz. Una jornada que presentó y moderó la periodista Estíbaliz Ruiz de Azua.





2015, Bilbao

V ENCUENTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI. *Alimentación en clave de futuro. Desafíos, oportunidades y perspectivas en la nutrición del mañana*

Poniendo el foco en el futuro de una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables, a través del análisis de la realidad de la población española (cómo comemos, qué hábitos de vida tenemos, qué sabemos sobre alimentación), en este encuentro proyectamos una imagen sobre las tendencias que están por venir, con el objetivo de analizarlas para incluirlas en los planes de empresas e instituciones.

Para ello se contó con la intervención de reconocidos expertos en distintas áreas, tales como el Dr. Javier Aranceta, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra y Director Científico Estudio ENPE; el Dr. Jordi Salas-Salvadó, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universitat Rovira i Virgili; la Dra. Belén de la Hoz, especialista del Servicio de Alergología del Hospital Universitario Ramón y Cajal; el Dr. Joxe Mari Aizega, Director General de Basque Culinary Center; el Dr. Juan Carlos del Olmo, Secretario General de WWF España; el Dr. Daniel Ramón, Director Científico de la compañía biotecnológica Biópolis; la Dra. Loreto Rubio, miembro del equipo de desarrollo del Plan Vasco de Alimentación Saludable, Dr. Fernando Gómez Busto, Coordinador del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Vasca de Geriátría y Gerontología - Zahartzaroa e Íñigo Cojo, chef e investigador en Basque Culinary Center.





2016 Donostia- San Sebastián

VI ENCUENTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI. *Alimentación equilibrada. ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos? Qué nos depara la nutrición al futuro*

En el VI Encuentro de la Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI seguimos poniendo el foco en la promoción de una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables, pilares de nuestra tradicional Dieta Mediterránea.

En este evento que presentamos bajo el título "Alimentación equilibrada ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos? Qué nos depara la nutrición a futuro", pretendemos continuar evaluando los próximos retos a los que nos enfrentaremos en el ámbito de la nutrición. Para ello, partiremos de los datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) promovido por la Fundación EROSKI que nos permitirán conocer el estado ponderal y los patrones de alimentación de los españoles.

A partir de ahí y gracias a la presencia de prestigiosos expertos podremos conocer más acerca de nuestros patrones de alimentación y de cómo aproximarnos de nuevo a la Dieta Mediterránea. Conoceremos lo que nos depara el futuro en cuanto a dietas personalizadas a través de la nutrigenómica, los efectos de los programas de intervención en los cambios de conducta hacia una alimentación más saludable o la relación entre la alimentación y las emociones. Además, no nos olvidamos de la gastronomía, seña de identidad de la región que acoge este VI Encuentro y del magnífico emplazamiento en el que lo organizamos, el Basque Culinary Center, universidad en el que se forman los chefs del futuro.





PRESENTA Y MODERA: Estíbaliz Ruiz de Azua
Periodista. Presentadora Teleberri Fin de Semana EITB

- 8:30 ACREDITACIÓN**
- 9:00-9:30 ACTO INAUGURAL**
Dña. Aitziber San Roman Abete. *Concejala Delegada de Acción Social. Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián*
Dña. Miren Dorronsoro. *Directora de Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud, Gobierno Vasco*
D. Agustín Markaide. *Presidente de Grupo EROSKI*
- 9:30 - 10:15 CONFERENCIA**
¿Somos los españoles obesos? Datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) promovido por la Fundación EROSKI
Dra. Carmen Pérez. *Presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)*
- 10:15 - 11:00 PUNTOS DE VISTA**
Medidas para volver a la Dieta Mediterránea: ¿Cómo nos encontramos actualmente y cuáles son las estrategias para acercarnos a la Dieta Mediterránea de nuevo?
Dr. Jordi Salas. *Catedrático de Nutrición y Bromatología, Departamento de Bioquímica y Biotecnología, Universitat Rovira i Virgili. Reus*
- 11:00-11:20 PAUSA CAFÉ**
- 11:30 - 12:00 CONFERENCIA**
La experiencia clínica sobre los hábitos saludables en la sociedad vasca.
Dr. Fernando Goñi. *Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital de Basurto*
- 12:00-13:45 MESA REDONDA: ¿Hacia dónde vamos?**
¿Las dietas personalizadas son realmente factibles a través de la nutrigenómica?
Dra. Dolores Corella. *Catedrática del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal de la Universidad de Valencia*
¿Tienen efectos los programas de intervención en los cambios de conducta hacia una alimentación más saludable?
Dr. Bittor Rodríguez. *Área de Nutrición y Bromatología. Dpto. Farmacia y Ciencias de los Alimentos, Facultad de Farmacia UPV/EHU*
Alimentación y emociones: el poder de los sentidos
D. Rogelio Pozo. *Director General. CEO AZTI*
¿Cómo promover la alimentación equilibrada en la población?
Dr. Alejandro Martínez. *Director General de la Fundación EROSKI*
- 13:45 - 14:00 CLAUSURA**
Dña. Maite Peña. *Diputada Foral de Políticas Sociales*
Dra. Elena Urdaneta *Directora de I+D+I del Basque Culinary Center*
Dr. Alejandro Martínez. *Director General de la Fundación EROSKI*
- 14:00 TEST DE PERCEPCIÓN Y CÓCTEL**
D. Iñigo Cojo. *Chef investigador del Centro de I+D de Basque Culinary Center*



Dña. Aitziber San Roman Abete

Concejala Delegada de Acción Social. Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián.

Licenciada en Psicopedagogía por la Universidad del País Vasco (UPV), diplomada en Magisterio y experta en formación de profesorado para la enseñanza-aprendizaje de segundas lenguas (euskera), ambas titulaciones por esta misma universidad. Desde el 2005 es concejala en el Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián. Asimismo, también ha sido directora del Euskaltegi Municipal Pasaia y trabajado como profesora de euskera.



Dña. Miren Dorronsoro

Directora de Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud, Gobierno Vasco.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco, Especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria. Master en Salud Pública y Licenciatura especial en Epidemiología, ambas por la Universidad Libre de Bruselas. Ha sido Médico de familia, Tutora de Medicina Familiar y Comunitaria, Jefa de la Unidad de Epidemiología, Subdirectora de Salud Pública de Gipuzkoa, Responsable IP del Centro de Investigación Biomédica en Red del área de Salud Pública y Epidemiología del ISCIII. Jefa de Área de Investigación del Instituto de Investigación Sanitaria – BIODONOSTIA.



D. Agustín Markaide

Presidente de Grupo EROSKI

Licenciado en Derecho y licenciado en Ciencias Empresariales por la Universidad de Deusto. Ha desarrollado toda su carrera profesional en el mundo cooperativo, principalmente en EROSKI, donde ha asumido durante años la Dirección General de la cooperativa EROSKI y la Dirección General del Grupo. En 2011 accede a la presidencia del Grupo EROSKI tras su elección por la Asamblea General de socios, puesto que ocupa en la actualidad.



¿Somos los españoles obesos? Datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) promovido por la Fundación EROSKI



Dra. Carmen Pérez-Rodrigo

Médico especialista en Salud Pública y Nutrición. Presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Investigadora de la Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC). Bilbao.

Toda una vida dedicada al estudio de la nutrición. Carmen Pérez-Rodrigo ha formado parte de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) desde su fundación en 1989. En ella ha ocupado el cargo de Vocal, Vicenpresidenta Primera y, desde 2012, Presidenta, tomando el relevo de su antecesor en el puesto, el Dr. Javier Aranceta. Además de ser investigadora de la Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC) y miembro del Equipo de Expertos del Proyecto Perseo. La Dra. Pérez-Rodrigo es responsable de la Coordinación Técnica del Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española (Estudio ENPE), promovido por la Fundación EROSKI.

Los valores elevados del Índice de Masa Corporal (IMC) y la ingesta alimentaria inadecuada son los dos primeros factores de riesgo de carga de enfermedad en España, según los datos publicados en 2015 por el Institute of Health Metrics. La Encuesta Nutricional de la Población Española (Estudio ENPE) impulsada por la Fundación EROSKI en colaboración con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y PRIM, ha configurado un estudio epidemiológico poblacional sobre la base de una muestra representativa de 6.800 personas con edades comprendidas entre los 3 y los 90 años. Se trata de un trabajo de campo con mediciones y entrevista individual realizado entre mayo de 2014 y mayo de 2015.

La prevalencia de sobrepeso estimada en la población adulta española (25-64 años) fue 39,3 % (IC 95 % 35,7-42,9), obesidad general 21,6 % (IC 95 % 19,0-24,2) y aumenta con la edad. La prevalencia de obesidad abdominal se estima en 33,4 % (IC 95 % 31,1-35,7), mayor en mujeres que en hombres y también aumenta con la edad.

El estudio DORICA puso en evidencia mayores prevalencias en Andalucía, Murcia y Canarias. En el estudio ENPE, se aprecia un repunte en las zonas de frecuencia intermedia como Galicia y Principado de Asturias y unos datos más estables en las zonas del sur de España.

La sobrecarga ponderal en España sigue manteniendo unas cifras elevadas que la sitúan en una posición intermedia en relación a otros países europeos. En consecuencia, se hace necesario mantener e incentivar los programas comunitarios de promoción de la actividad física y estilos de vida saludables para revertir, en un breve periodo de tiempo, esta preocupante situación.



Medidas para volver a la Dieta Mediterránea: ¿Cómo nos encontramos actualmente y cuáles son las estrategias para acercarnos a la Dieta Mediterránea de nuevo?



Dr. Jordi Salas-Salvadó

Catedrático de Nutrición y Bromatología, Departamento de Bioquímica y Biotecnología, Universitat Rovira i Virgili. Reus.

Doctor en Medicina y Cirugía, Catedrático de Nutrición y Bromatología del Departamento de Bioquímica y Biotecnología, Universitat Rovira i Virgili - URV y Jefe Clínico de Nutrición de la Unidad de Nutrición Clínica (Servicio de Medicina Interna), del Hospital Universitario Sant Joan de Reus, el Dr.

Salas-Salvadó es uno de los mayores expertos en Dieta Mediterránea en España. Actualmente, es director del Centro Catalán de la Nutrición (CCNIEC-IEC), Miembro de la Red de Expertos de la Agencia de Salud Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya, Miembro Numerario de la Sección de Ciencias Biológicas del Institut d'Estudis Catalans; Miembro Correspondiente de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya y Chairman del World Forum for Nutrition Research and Dissemination. Entre los años 2010 y 2014, fue miembro del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y Presidente de la Federación Española de Sociedades Científicas de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD) desde el 2010 hasta el 2015.

Jordi Salas-Salvadó ha sido uno de los promotores principales del Estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) y es un destacado miembro del equipo investigador del Estudio Predimed Plus. Su aportación a este campo le ha valido la concesión del Premio DuPont de la ciencia en 2014.

La dieta mediterránea forma parte de una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y paisaje, de vivir y relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradiciones vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen. En los últimos años, hemos podido demostrar mediante estudios epidemiológicos, que aquellas personas que más se adhieren a la dieta mediterránea tienen menor riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, síndrome metabólico, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crónicas. En estos años hemos podido acumular evidencias sobre los posibles mecanismos que explicarían esta protección que proporciona la dieta mediterránea y los alimentos que la conforman. El estudio PREDIMED, es el primer estudio que con un gran nivel de evidencia científica ha sido capaz de demostrar que la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen o frutos secos reduce en un 30 % el riesgo de eventos cardiovasculares o muertes por enfermedad cardiovascular en comparación a una dieta baja en grasa. Mediante este estudio, se ha visto también que la dieta mediterránea protege de la diabetes y el síndrome metabólico, y es capaz de mejorar el perfil lipídico plasmático y la tensión arterial, así como otros parámetros de riesgo cardiovascular emergentes.

Desgraciadamente, diferentes estudios demuestran que cada vez nos apartamos más de la dieta mediterránea, especialmente los adultos jóvenes y la población pediátrica. Vamos a comentar posibles estrategias e iniciativas de salud pública que deberían establecerse para la supervivencia de este Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad declarado por la UNESCO en 2010.



La experiencia clínica sobre los hábitos saludables en la sociedad vasca



Dr. Fernando Goñi

Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital de Basurto

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra y Especialista en Endocrinología y Nutrición. Su actividad profesional se centra en la Endocrinología y Nutrición clínicas y en la Unidad de Obesidad. Miembro de varias sociedades científicas. Como vocal de la Junta Directiva de la SEEDO (Sociedad Española de Obesidad) ha sido responsable de la organización de los Cursos Avanzados de Obesidad, dirigidos a médicos con experiencia en obesidad.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas en las últimas décadas. La obesidad se define como un exceso de grasa corporal y se asocia a otras enfermedades crónicas como la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la hipertensión arterial, la apnea obstructiva del sueño y algunos tipos de cáncer, entre otras comorbilidades. Las primeras tablas de peso y talla normal aparecieron en la década de los años 50 del siglo pasado cuando las compañías de seguros de vida observaron que la obesidad disminuye la esperanza de vida. Las causas de la obesidad son multifactoriales, pero, aunque existe un componente genético, los factores ambientales son de gran importancia. Por ello, nuestros hábitos de vida y alimentación influyen de manera decisiva en el desarrollo de la obesidad. Como apunta la teoría del genotipo ahorrativo, los seres humanos estamos diseñados para el ahorro energético y los avances tecnológicos y sociales han sido tan rápidos que no hemos tenido tiempo para adaptarnos a esta nueva situación.

En el País Vasco de hace un siglo, el modelo alimentario tradicional se caracterizaba por el consumo de maíz, pan de centeno, legumbres, lácteos, frutos secos y fruta. La fuente proteica principal eran los huevos mientras que la carne se consumía esporádicamente, sobre todo en época de matanza. A partir de los años 50, como consecuencia del proceso de industrialización y el paulatino abandono del ámbito rural, el modelo de consumo alimentario ha cambiado considerablemente, acercándose más al patrón estándar de muchos países occidentales y perdiéndose en gran medida la cocina tradicional. El estudio ENPE, impulsado por la Fundación EROSKI, aporta datos sobre los hábitos alimentarios de la población y sus factores determinantes, constatando que el modelo alimentario predominante en el País Vasco sigue un perfil concordante con la Dieta Mediterránea, con un mayor consumo de pescado y vino tinto que otras zonas geográficas. Este se caracteriza por una elevada ingesta de carnes, embutidos, grasas y lácteos; cantidades mejorables de cereales y legumbres y aportes bajos de frutas, verduras, hortalizas y pescado. Además, en los últimos años se ha detectado un aumento considerable del consumo de productos de bollería, embutidos y refrescos y más del 80 % de la población joven realiza ingestas de grasa por encima de las recomendaciones establecidas.

Pero ¿qué podemos hacer los profesionales sanitarios a nivel individual? ¿A qué nos enfrentamos en nuestras consultas?



El exceso de peso es un motivo de consulta frecuente. En este caso, de la persona que consulta, parece claro que considera que tiene un problema que quiere solucionar, es decir, es consciente de que algo va mal y desea ayuda. Sin embargo, la percepción del paciente sobre sus hábitos alimentarios y sobre la causa de su exceso de peso suele ser incorrecta, ya que hay pacientes que no son conscientes de que sus hábitos no son los correctos. Somos poco conscientes de lo que comemos fuera del horario establecido como normal, y las ingestas "extra" no quedan registradas en nuestra memoria. Es frecuente que el paciente trate de justificar su exceso ponderal por cualquier motivo excepto por una ingesta excesiva o inadecuada, y este planteamiento no es del todo consciente.

El tratamiento para adelgazar es muy sencillo con un paciente motivado a corto plazo, pero modificar de forma permanente sus hábitos alimentarios es una tarea mucho más complicada. Por ello, existe entre los profesionales sanitarios una sensación de fracaso a largo plazo cuando planteamos un tratamiento con una dieta equilibrada y saludable, porque sabemos que el paciente desea un tratamiento eficaz a corto plazo y no ve con buenos ojos nuestra propuesta de dieta "sana" y ejercicio. En este sentido, las iniciativas de sociedades científicas (SEEN - SEEDO - SENC - etc.) con la divulgación de documentos como "la salud está en el plato" o "cuida tu peso fuera de casa" junto a plataformas informativas como las impulsadas por la Fundación EROSKI, son muy bien recibidas por los profesionales sanitarios y por los pacientes, pero es necesario implicar a los organismos públicos y privados para que se adopten estrategias globales para luchar contra esta epidemia considerada como la pandemia del siglo XXI.

Mesa redonda, ¿HACIA DÓNDE VAMOS?



¿Las dietas personalizadas son realmente factibles a través de la nutrigenómica?

Dra. Dolores Corella

Catedrática del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal de la Universidad de Valencia e investigadora del CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición.

Catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia, Directora de la Unidad de Investigación en Epidemiología Genética y Molecular en dicha Universidad y Jefe de Grupo de Investigación del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Ha sido la investigadora española pionera en la integración de datos genómicos en la investigación epidemiológica tradicional, creando en 1998 la primera unidad de investigación de España en Epidemiología Genética y Molecular. Sus estudios se centraron en las enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Entre los factores ambientales, se centró fundamentalmente en las variables del estilo de vida, destacando entre ellas la dieta. Sus estudios pioneros sobre las interacciones gen-dieta los realizó junto con el Dr. Ordovás en Boston, centrados en la cohorte de Framingham, y dieron origen a la nueva disciplina que hoy conocemos como nutrigenética o genómica nutricional. Desde el año 2003 es IP en el estudio PREDIMED, centrándose en el estudio de las interacciones gen-dieta en dicho estudio.

La Dra. Corella ha realizado importantes descubrimientos y aportaciones científicas en su ámbito de investigación, que se resumen en más de 290 publicaciones en revistas biomédicas internacionales de alto impacto científico, las cuales han recibido un importante número de citas.



Actualmente, el nuevo impulso que desde Estados Unidos se está dando a la denominada Medicina de Precisión, cuyo objetivo es tener en cuenta las características genómicas del individuo para conseguir una mejor prevención o tratamiento de las enfermedades, está reactivando el interés por la denominada Nutrición de Precisión. En la Nutrición de Precisión, que sería la extensión del concepto de Genómica Nutricional, lo que se pretende es mejorar la respuesta a la dieta teniendo en cuenta las características individuales para una mejor prevención o tratamiento. Revisaremos los conceptos básicos en esta disciplina, así como el estado actual de la evidencia científica de las interacciones gen-dieta en nutrigenética y nutrigenómica, fundamentalmente en el ámbito de las enfermedades cardiovasculares y de la obesidad. Asimismo, comentaremos el estado actual de los tests genéticos y de su aplicación nutrigenética.



¿Tienen efectos los programas de intervención en los cambios de conducta hacia una alimentación más saludable?

Dr. Bittor Rodríguez

Área de Nutrición y Bromatología. Dpto. Farmacia y Ciencias de los Alimentos, Universidad del País Vasco UPV/EHU.

Doctor en Ciencia y tecnología de los Alimentos, y diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Actualmente, es Presidente de la Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición SEDYN, Investigador del grupo Nutrición y Obesidad, Asesor científico del Observatorio Nutricional del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y del Dpto. de Salud del Gobierno Vasco, así como Promotor/asesor de la Spin Off UN-Diet Unidad de Salud Alimentaria, Juez experto en análisis sensorial del Laboratorio de Análisis Sensorial de la UPV/EHU LASEHU y del CRDO Idiazabal y profesor agregado de la UPV/EHU (Grado en NHD, Grado en farmacia y varios máster). Asimismo, participa en líneas de investigación como los Mecanismos de acción de ingredientes funcionales, Diagnóstico y Programas de intervención en alimentación y Cooperación al desarrollo en el ámbito de la nutrición. Cuenta con 32 publicaciones científicas de impacto y 6 libros publicados. Además, ha participado en 23 proyectos como investigador de grupo y en 5 como investigador principal.

Hace varias décadas que vivimos en un mundo en el que enfermamos por no alimentarnos adecuadamente. El sobrepeso y la obesidad han ido incrementando su prevalencia hasta el punto en que incluso es un problema emergente en países en desarrollo. A pesar de que desde hace 40 años se ha abordado el problema con estrategias, políticas, legislación, investigación básica y aplicada y educación, el exceso de peso afecta a 42 millones de niños/as en todo el mundo y las previsiones de Naciones Unidas para 2025 es que se alcancen los 70 millones de niños/as obesos. No hacen falta muchos análisis para concluir que el problema no se está abordando eficazmente.

Desde el Observatorio Nutricional de Vitoria-Gasteiz, nacido de la alianza entre el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y la Universidad del País Vasco UPV/EHU, se planteó en 2010 trabajar en programas de fomento del consumo de fruta y hortalizas (FH) entre los escolares tras detectar que únicamente 2 de cada 10 consumía en cantidad adecuada fruta y 1 de cada 10 hortalizas. Teniendo bastante claro que el abordaje clásico (generalmente informar o promocionar) era ineficaz, se propuso el diseño de un programa de fomento del consumo de FH basado en teorías del comportamiento alimentario, ampliamente descritas en la bibliografía y ampliamente usadas, por ejemplo, para sugerir en la compra de bienes o en el consumo de fast food, pero que, sin embargo, tienen un escaso uso para la promoción de la salud.



Hace varias décadas que vivimos en un mundo en el que enfermamos por no alimentarnos adecuadamente. El sobrepeso y la obesidad han ido incrementando su prevalencia hasta el punto en que incluso es un problema emergente en países en desarrollo. A pesar de que desde hace 40 años se ha abordado el problema con estrategias, políticas, legislación, investigación básica y aplicada y educación, el exceso de peso afecta a 42 millones de niños/as en todo el mundo y las previsiones de Naciones Unidas para 2025 es que se alcancen los 70 millones de niños/as obesos. No hacen falta muchos análisis para concluir que el problema no se está abordando eficazmente.

Desde el Observatorio Nutricional de Vitoria-Gasteiz, nacido de la alianza entre el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y la Universidad del País Vasco UPV/EHU, se planteó en 2010 trabajar en programas de fomento del consumo de fruta y hortalizas (FH) entre los escolares tras detectar que únicamente 2 de cada 10 consumía en cantidad adecuada fruta y 1 de cada 10 hortalizas. Teniendo bastante claro que el abordaje clásico (generalmente informar o promocionar) era ineficaz, se propuso el diseño de un programa de fomento del consumo de FH basado en teorías del comportamiento alimentario, ampliamente descritas en la bibliografía y ampliamente usadas, por ejemplo, para sugerir en la compra de bienes o en el consumo de fast food, pero que, sin embargo, tienen un escaso uso para la promoción de la salud.

Los programas basados en estas teorías, promueven el empleo o el trabajo en dichos programas de los determinantes del comportamiento alimentario, es decir, los factores que determinan una elección alimentaria que, generalmente, son bastante más amplios que el impacto en la salud o la conveniencia.

En 2010 se diseñó un piloto (FASE I) en el que se trabajaron los determinantes del comportamiento alimentario propuestos por Brug y Rostchild (motivación, habilidades, modelos y recompensa) en un programa breve (90 minutos) consistente en dos talleres (nutrición y sensorial) y tres actividades (cocina, elección y compra, desayuno saludable). Tras analizar una muestra de 900 niños/as de entre 6 y 12 años que realizaron el programa, el 60 % quería consumir más hortalizas y el 77 % más fruta. Tras conversar con sus hijos/as el día siguiente al programa, el 74 % de los padres/madres afirmaron que los vieron más interesados en incrementar su consumo.

Conscientes de que únicamente conseguíamos modificar intenciones, en 2014 se diseñó un programa (FASE II) más amplio en el que se combinaron las teorías del comportamiento de la FASE I con la Teoría de Comportamiento Planificado. Se diseñó un programa de 14 sesiones a lo largo de un curso escolar que se está validando en una muestra de 100 alumnos/as de manera controlada. De acuerdo a guías internacionales, se trabajan determinantes del comportamiento alimentario como la actitud (creo que es bueno comer más FH), las normas sociales subjetivas (se espera que coma más FH) y el control percibido (soy capaz/depende de mí consumir más FH), así como su impacto en la intención (me gustaría/quiero/intento consumir más FH) y finalmente en la acción (consumo más FH).

En el programa intervienen dietistas-nutricionistas, sociólogos, epidemiólogos, cocineros, productores/as locales de FH y expertos en análisis sensorial. Colaboran en él la Fundación 5 al día España, Ausolan y Slow Food Araba. Se realizan actividades en el aula, el huerto, la cocina, el hogar, el comedor y el mercado municipal. Las actividades se plantean desde las metodologías activas de aprendizaje (GPS, experimentos, casos prácticos) y las técnicas de persuasión ELM. Se plantean acciones y objetivos personales por clase, y en familia cada 15 días. Se evalúan tanto el proceso como los resultados: evolución de los determinantes del comportamiento alimentario mediante cuestionarios validados, cuestionarios sobre accesibilidad a FH en el hogar y participación de la familia, así como registros de ingesta de FH de 7 días (todo ello antes, durante y tras el programa). Tras la implementación del programa durante el curso 2015-2016, se presentarán los resultados preliminares.



Alimentación y emociones: el poder de los sentidos

D. Rogelio Pozo

Director General. CEO de AZTI

Licenciado en Ciencias Químicas con la calificación de sobresaliente por la facultad de San Sebastián (U.P.V), obtuvo también el premio extraordinario por esa misma facultad y el doctorado en Ciencias Químicas 5 años más tarde.

Actualmente es el Director General de Azti-tecnalia y Director de Desarrollo Operativo de la Corporación Tecnalia. Asimismo, es miembro de consejos de administración de diversas empresas y fundaciones como el Basque Culinary Center y la Fundación ELIKA (Agencia Vasca de Seguridad Alimentaria) entre muchas otras. Además, ha sido participe en 32 proyectos a nivel europeo e impartido más de 100 cursos y seminarios. Igualmente, cuenta con más de 100 artículos científicos y publicaciones en diferentes medios y figura como coautor en 6 libros en el ámbito de la tecnología de los alimentos y la calidad alimentaria. Entre otros méritos y actividades docentes a destacar, ha desarrollado una labor didáctica como profesor en distintas escuelas y programas como el Máster de Seguridad Alimentaria de la Universidad Complutense de Madrid y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

¿Quién no ha sentido un gran placer al beber un simple vaso de agua?, ¿Cuántas veces nos hemos visto atraídos por el olor de un café recién hecho? ¿Acaso hay alguien que no ha escuchado un NO rotundo de sus hijos ante ese color verde del puré de verduras antes de probarlo? ¿Y esa tentación casi irresistible de probarlo cuando hemos tocado con nuestras manos un pan caliente recién hecho?

Lo sentidos son los sensores que transmiten mensajes sobre el olor, color, texturas, sonidos, temperatura y sabor de los alimentos a nuestro cerebro. Esa información por sí sola no es buena ni mala, son sólo datos poco precisos que procesamos rápidamente y que nos sirve para tomar decisiones de aceptación o rechazo. A la hora de procesar los estímulos, nuestro cerebro utiliza otra información almacenada en él mismo que forma parte de nuestros recuerdos y experiencias, nuestra cultura gastronómica. La combinación puede suponer un éxito o un fracaso. La salsa negra en el País Vasco es una de nuestras preferidas, sin embargo, para la mayoría del resto de culturas supone un rechazo a probar cualquier plato que la incorpore. Cuando se han realizado experimentos con personas que habían rechazado el producto eliminando la información que percibían por la vista, han probado y disfrutado del sabor y olor de la misma y les ha encantado. Por todo ello, la investigación en la sensorialidad relacionada con la alimentación ha puesto de manifiesto aspectos como:

- El 90 % de las decisiones de aceptación y rechazo se producen por la intervención de la vista y el olfato.
- Todos los sentidos desempeñan un papel importante a la hora de aceptar, consumir y disfrutar de un alimento.
- La cultura gastronómica moldea nuestros sentidos y provoca en ellos una adaptación al entorno y la expresión de emociones y sentimientos.
- No todas las personas tienen la misma capacidad de percepción de sabores, olores o colores ya que existen factores genéticos y ambientales que potencian o inhiben la sensorialidad.
- El envejecimiento provoca una pérdida de sensorialidad y homogenización de sabores.
- Determinados tratamientos médicos como la quimio y radioterapia alteran también la capacidad y sensibilidad de los sentidos.



A lo largo de una semana, una persona dispone de una media 49 momentos de consumo de alimentos, que son una oportunidad de placer y emoción. Aprovecharlos o no depende de la calidad gastronómica de los productos que tengamos para consumir, de la historia que les acompaña, de nuestro estado de ánimo, del entorno donde nos encontremos, los sonidos, temperatura y luminosidad ambientales, así como de otros muchos factores. La alimentación es, posiblemente, una de las pocas cosas que nos ofrece tantas oportunidades de vivir momentos de felicidad, no los menospreciamos.



¿Cómo promover la alimentación equilibrada en la población?

Dr. Alejandro Martínez

Director General de la Fundación EROSKI

Licenciado en Derecho y Doctor en Filología Hispánica, Alejandro Martínez ha desarrollado toda su carrera profesional en el sector de la distribución comercial, desde 1995 en Centros Comerciales Continente y a partir de 1997 en EROSKI. En estos más de veinte años de andadura en el mundo de la distribución comercial ha ocupado diversas responsabilidades. Hasta el año 2008 fue Director de No Alimentación en EROSKI y en la actualidad es Director de Responsabilidad Social, Productos Informativos y Medio Ambiente en EROSKI, puesto desde el que dirige las múltiples actividades derivadas de la relación y responsabilidad de EROSKI con su entorno. Es, también, Director General de la Fundación EROSKI.

El actual ritmo de vida, muy condicionado por las nuevas tecnologías y la falta de tiempo, está dando lugar a un cambio sensible en nuestros hábitos de vida. Entre ellos, una menor dedicación a nuestra alimentación por falta de horas y conocimientos. Como resultado, nuestra tradicional Dieta Mediterránea está siendo reemplazada por otras con mayor densidad energética, lo que significa más grasa, más azúcar y más sal añadidos en los alimentos de consumo habitual, unido a una disminución del consumo de frutas, verduras y legumbres. Si a esto le añadimos una notable reducción de la actividad física a lo largo del día, el resultado es la creciente tasa de sobrepeso y obesidad y la alta incidencia de enfermedades de base nutricional que ya son una alarmante realidad en nuestro país.

Los resultados del "Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española" (ENPE) que hemos promovido desde la Fundación EROSKI, son concluyentes a la hora de mostrar una alarmante realidad en España en la que 3 de cada 5 personas de 25 a 64 años sufre un exceso de peso y en la que más de la mitad de nuestros niños y niñas tienen sobrepeso o son obesos.

Puesto que la obesidad se traduce en graves repercusiones sanitarias como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia o patologías cardíacas, además de una importante merma en la calidad de vida de nuestros jóvenes esto conllevará unos costes económicos asociados que serán muy importantes en los próximos años.

La solución a este problema es compleja y requiere de una estrecha colaboración entre instituciones, administración y el sector privado. En la Fundación EROSKI, como miembros de esta sociedad, consideramos que tenemos la responsabilidad y la capacidad de contribuir a mejorar la salud de la población. Es por ello que ya hace unos años pusimos en marcha la "Escuela de Alimentación" como una iniciativa para fomentar una alimentación sana y unos hábitos de vida saludables entre los ciudadanos.



“Energía para Crecer”, el Programa Educativo de la Escuela de Alimentación orientado a promover la alimentación sana y los hábitos de vida saludables entre los más pequeños se ha convertido en estos años en el Programa líder en España de su categoría con más de 200.000 escolares de primaria que lo han realizado y 2.000 colegios inscritos.

Además, Eroski tiene una trayectoria salpicada de hitos en el ámbito de la promoción de la salud a través de la alimentación (pioneros en la eliminación de las grasas trans, implantación del semáforo nutricional, gama de productos Sannia, etc.) y cuenta con importantes planes para continuar aportando a la ciudadanía ayuda para llevar una alimentación más equilibrada y una vida más sana, y en definitiva más feliz.

Conclusiones y clausura



Dña. Maite Peña
Diputada Foral de Políticas Sociales

Licenciada en Derecho y en ejercicio desde 2010. Actualmente, es portavoz del grupo municipal del Ayuntamiento de Errentería desde 2003. Cuenta con una amplia trayectoria política como miembro de la Ejecutiva Regional del PNV, Juntera en las Juntas Generales de Gipuzkoa, árbitro de consumo en el servicio de mediación de consumo del Gobierno Vasco, Presidenta del Patronato de la residencia municipal Sagrado Corazón de Errentería y Presidenta de Servicios Sociales de Errentería. Por otro lado, ha formado parte de diferentes órganos y entidades como el Consejo Vasco de Atención Socio Sanitaria, el Consejo Vasco el Voluntariado o la Comisión Interinstitucional de Inclusión Social el Gobierno Vasco entre otros.



Dña. Elena Urdaneta
Directora de I+D+I del Basque Culinary Center

Licenciada y Doctora en Farmacia por la Universidad de Navarra. Actualmente trabaja como Directora de I+D+I del Basque Culinary Center.

Dr. Alejandro Martínez
Director General de la Fundación EROSKI



Test de percepción y Cóctel del Basque Culinary Center



D. Iñigo Cojo

Chef investigador del Centro de I+D de Basque Culinary Center

El Chef investigador del Centro de I+D de Basque Culinary Center, Iñigo Cojo cierra este VI Encuentro Escuela de Alimentación con una demostración sobre la percepción y saciedad de los alimentos.

Iñigo Cojo Ayestarán, nacido en San Sebastián en 1979, es cocinero investigador del BCC Innovation. Cursó sus estudios en la Escuela de Cocina Luis Irizar de San Sebastián, en la década de los 90 y posteriormente se formó como profesional junto a reconocidos chefs de prestigio. En el año 2013 se incorpora a trabajar al Basque Culinary Center y decide dedicarse a la investigación en el mundo gastronómico.

Presenta y modera



Dña. Estíbaliz Ruiz de Azua

Periodista. Presentadora Teleberri Fin de Semana EITB

Licenciada en Ciencias de la Información y Máster en Gestión de la Comunicación política y electoral.

Trabaja como periodista desde 1992. Ha sido redactora en la Cadena SER durante más de ocho años y desde 2001 es uno de los rostros más reconocibles de los informativos de la televisión pública vasca-ETB. A lo largo de su trayectoria profesional y personal, ha recibido premios como el "Txindu a la cooperación y la solidaridad" concedido por el "Consejo Superior de Cooperativas de Euskadi".