



European Pharmaceutical Law Group

Jornada sobre ácidos grasos Omega 3 y estilo de vida cardiosaludable



Raquel Amarilla

El pasado día 18 de Marzo de 2010 tuvo lugar en la Casa del Corazón, sede de la Fundación Española del Corazón (FEC) de Madrid, la Jornada sobre ácidos grasos Omega 3 y estilo de vida cardiosaludable.

Fundada en 1967, la FEC toma su denominación actual en el año 1995. Entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo esencial es la promoción de la educación, la prevención, y la investigación de la salud cardiovascular en la sociedad civil, y el fomento y difusión de hábitos de vida cardiosaludables en la población española.

El acto de inauguración estuvo presidido por el Director del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios (INUTCAM), Dr. Agustín Rivero Cuadrado, que insistió en la importancia de una dieta equilibrada. Asimismo intervinieron el Presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), Dr. Leandro Plaza Celemín, centrándose en la salud cardiovascular, el Dr. Gregorio Varela Moreiras, Presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), que habló sobre la dieta mediterránea, y el Investigador de PULEVA Biotech, Dr. Arjan Geerlings, que explicó la manera en que la empresa trabaja para el bienestar de la familia desde hace 50 años.

Según el Dr. Agustín Rivero Cuadrado “dieta y salud van de la mano”, por su relación con las enfermedades crónicas. En la sociedad industrializada en que vivimos cambia la manera de alimentarnos. La población joven consume muchas proteínas y grasas animales, dejando de lado frutas y verduras, lo que acarrea obesidad, que a su vez da lugar a un gran riesgo cardiovascular. Aquí entra en juego el papel del Omega 3, que principalmente se encuentra en el pescado azul, ya que sólo con dos raciones de éste por semana se reduce un 50% la posibilidad de sufrir un infarto de consecuencias fatales. Por último destacó el gran desconocimiento que tenemos sobre dónde se encuentran estos ácidos grasos Omega 3: “hay que seguir investigando” –dijo-.

El Dr. Leandro Plaza Celemín afirmó que en toda Europa las enfermedades cardiovasculares constituyen más de la mitad de las muertes totales: “queremos normas, medicamentos que curen, aunque a veces con un simple cambio de conciencia en nosotros bastaría”. Juega en este sentido un papel importantísimo la prevención, tanto primaria, dirigida a la población en general, como secundaria, para las personas que ya tienen la enfermedad. Los criterios a seguir no varían: hacer ejercicio físico, una dieta rica en hidratos de carbono, proteínas, fruta y verdura. Disminuir las grasas saturadas, las carnes rojas, la leche entera, y las grasas “trans” de origen vegetal -tan malas como las de origen animal-, no fumar o evitar la sal, entre otros. “La salud es una cuestión de todos”, profesionales, medios de comunicación, organismos científicos, políticos y pacientes y familiares”, concluyó.

El Dr Gregorio Varela Moreiras, por su parte, expuso que “hoy en día no sabemos realmente lo que comemos, y comemos mal”. El gran mensaje nutricional es la Dieta Mediterránea, actualmente considerada la “dieta antidieta” porque soluciona el sacrificio incorporado a la mayoría de las dietas restrictivas, pues contiene gran variedad de alimentos, como el aceite de oliva, pescados, frutos secos, e incluso vino -ya que salud y placer van de la mano- el pan o las legumbres, que son siempre los grandes olvidados cuando se habla de Dieta Mediterránea.

Al mismo tiempo considerar que hoy la población general mantiene una dieta mediterránea es un mito, puesto que se ha pasado de una dieta mediterránea ancestral, pobre, a la actual, que incorpora otra variedad de alimentos que no formaban parte de la misma.

En opinión del profesor Varela, otra cuestión a destacar no es tanto la cantidad como la calidad de las grasas "tampoco quiero decir con esto, que tomemos aceite de oliva o nos morimos, pero tiene que estar presente". Es necesario que se incorpore a los "alimentos precocinados", esto es un nuevo reto. Por otra parte los Omega 3 han pasado de "Cenicienta a Estrella", aunque afirmó igualmente que "tienen que estar ahí", pero no en grandes cantidades. Por último destacó que el gran reto es recuperar la Dieta Mediterránea, con ayuda de las nuevas tecnologías"

Para terminar el Dr Arjan Geerlings, en la misma línea, expuso que "salud, confianza, innovación, comunicación y bienestar, son los pilares que han convertido a Puleva en pionera en el desarrollo de alimentos funcionales".

El debate fue interesante y se centró en temas como la disminución de las estatinas a favor de un aumento del Omega3, en la educación en salud desde la edad primaria, y en el tema del tan discutido "Etiquetado Nutricional" respecto del que Varela mostró su escepticismo ante un exceso de información en el etiquetado, "pues puede confundir al consumidor". En cualquier caso, se concluyó que la difusión de información sobre nutrición y salud es un compromiso con la sociedad.

Raquel Amarilla.
Eupharlaw.