

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Situaciones especiales.

Situaciones especiales

01-02-2009

La dieta es uno de los dos pilares para la consecución y el mantenimiento de un buen estado de salud. El segundo es la actividad física.

Las dietas inapropiadas, ya sea en cantidad o calidad, por exceso o por defecto, pueden provocar o agravar patologías que, en no pocos casos, resultan mortales. En los países desarrollados, **la alimentación excesiva y desequilibrada se relaciona con el incremento de enfermedades** cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, caries, osteoporosis, etc... También son frecuentes en las sociedades de abundancia graves anomalías del comportamiento alimentario como la anorexia nerviosa y la bulimia.

Por otra parte, una alimentación correctamente dirigida puede disminuir el riesgo, prevenir e incluso aliviar determinadas enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud ha publicado unas **recomendaciones para una dieta saludable**. Consisten en:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.
- Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar la ingesta de azúcares libres.
- Limitar la ingesta de sal de toda procedencia y, en cualquier caso, consumirla yodada.

Más información:

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2004. OMS
http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas. Ministerio de Sanidad y Consumo.

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/alimentacion/tema2.htm>

Report of the Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, 2003

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en>