



Introducción

Es indudable la importancia de la mejora nutricional en el mantenimiento y promoción de la salud y la capacidad funcional. En este sentido, las *Dietary Guidelines* marcadas para el periodo de 2020-2025 destacan la conexión científica entre la alimentación y la salud, con pruebas sustanciales que muestran que los patrones dietéticos saludables pueden ayudar a las personas a lograr y mantener una buena salud y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas en todas las etapas de la vida. Sin embargo, los datos recogidos en las últimas décadas ponen de relieve que no se han cumplido las recomendaciones ni los objetivos nutricionales, y que el padecimiento de las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta ha aumentado hasta niveles generalizados, y continúan siendo un importante problema de salud pública. Por ello, los profesionales sanitarios, las organizaciones y otros segmentos de la sociedad tienen un papel que desempeñar en el apoyo a las personas y las familias en la toma de decisiones que se ajusten a las directrices dietéticas y aseguren que todos los individuos tengan acceso a un suministro de alimentos saludable y asequible.

En el presente número extraordinario de la revista *Nutrición Hospitalaria* se resumen las conferencias presentadas en las 8.^{as} Jornadas UCM-ASEN (Universidad Complutense de Madrid - Asociación de Estudios Nutricionales) bajo el título "Últimos avances en Nutrición y Alimentación. Impacto sanitario y funcional", celebradas durante los días 24 y 25 de febrero de 2021 vía "online", por las circunstancias sanitarias que nos rodeaban en ese momento. Estas Jornadas han sido una actividad promovida por el grupo de Investigación UCM-VALORNUT y han contado con el apoyo institucional de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Al planificar esta actividad científica se han buscado las parcelas de mayor interés, aquellas en las que se han producido los mayores avances y en las que existen estudios o publicaciones recientes; también aquellas en las que se difunden mensajes erróneos con frecuencia. Teniendo en cuenta que la información en nutrición y el interés por el tema es creciente, pero el conocimiento no es suficiente y los errores proliferan y se propagan, nos parece de gran interés plantear estas cuestiones y debatirlas con los estudiantes y profesionales relacionados con la nutrición, buscando una implicación multidisciplinar tanto de los ponentes como de los participantes en las Jornadas.

En este número extraordinario y como resumen de los temas abordados en las 8.^{as} Jornadas de Nutrición UCM-ASEN, se presentan datos sobre los últimos estudios y los avances logrados en diversos campos de la investigación nutricional, prestando especial atención a la importancia de la nutrición en la promoción de la salud y la capacidad funcional, a la problemática nutricional de la población española, al valor nutricional y los beneficios sanitarios de algunos alimentos, a las estrategias de educación y mejora nutricional de la población, y a la nutrición en la prevención y el control de problemas y enfermedades.

En el apartado de la *nutrición en la promoción de la salud y la capacidad funcional* se analizan los beneficios asociados a la mejora nutricional en aspectos sutiles y poco controlados, y teniendo en cuenta que las deficiencias subclínicas son frecuentes incluso en las poblaciones desarrolladas. Por una parte se presentan los resultados de diversos ensayos clínicos que muestran un beneficio en la respuesta hemodinámica del flujo sanguíneo cerebral, el gasto energético y la oxidación de la grasa, con reducción de la fatiga mental y física, mejora de la velocidad y la precisión de la función cognitiva durante la realización de tareas exigentes, reducción del estrés y mejora del bienestar, por la suplementación de varios micronutrientes y, en algunos casos, de coenzima Q10. Se analiza también en este apartado el impacto de diversos componentes antioxidantes en la protección macular y la mejora de la visión, destacando la presencia de elevadas cantidades de estos antioxidantes en el huevo, alimento temido por su contenido en colesterol pero que puede condicionar beneficios nutricionales y sanitarios que no

introducción

deben desaprovecharse. La defensa inmunitaria también puede ser modulada por la mejora nutricional. En este sentido, la leche, como alimento de elevado valor nutricional, contribuye a aportar muchos de estos nutrientes importantes en la defensa inmunitaria y, pese a ello, se encuentra entre los alimentos que han sido mirados con recelo y cuyo consumo ha ido disminuyendo por razones casi siempre equivocadas. En este bloque temático se analiza también la importancia de la microbiota intestinal en la salud y se analiza el impacto de la fibra de los cereales (casi siempre consumida en cantidad insuficiente) sobre la mejora de esta microbiota y de su función.

En relación con la *problemática nutricional de la población española* se presentan los resultados de dos estudios importantes realizados en muestras representativas de la población: el estudio ESNUIPI (Estudio Nutricional en Población Infantil Española) y el estudio ALADINO (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INFantil y Obesidad en España), que analizan datos relevantes relacionados con la problemática nutricional de la población infantil española, prestando especial atención al padecimiento del sobrepeso y la obesidad, y a los factores asociados. También se abordan, en este apartado, los problemas nutricionales de los fumadores y los fumadores pasivos, que pueden sumarse al perjuicio del tabaco sobre la salud de este amplio segmento de la población.

En lo que se refiere al *valor nutricional y beneficios sanitarios de algunos alimentos*, además de los beneficios mencionados en el apartado sobre nutrición en la promoción de la salud y la capacidad funcional en relación con los lácteos, los cereales y el huevo, en este apartado se presta especial atención al valor nutricional de la proteína de pescado y a las innovaciones en la utilización de productos como el surimi, más desconocidos en la práctica dietética habitual y con importante valor nutricional, y las alternativas de productos vegetales, que se utilizan por las personas que no consumen lácteos, para analizar hasta qué punto son útiles y la necesidad de diferenciarlas del consumo de lácteos, dado que son alimentos valiosos pero de origen vegetal.

Respecto a las *estrategias de educación y mejora nutricional de la población* se abordan 3 parcelas del máximo interés: por una parte se analizan los grafismos o iconos provenientes de las guías alimentarias, pautas gráficas que pueden ayudar a la población a entender el concepto de la alimentación correcta, que se plantean de manera muy distinta entre países y entre organizaciones, pero que tienen un mensaje clave y vital en relación con la mejora sanitaria. También se abordan las nuevas técnicas de atención al paciente, empleando métodos de *coaching* nutricional que pueden resultar de gran importancia en los próximos años, y un programa escolar de salud cardiovascular (PESCA) encaminado a mejorar los hábitos alimentarios desde la infancia para mejorar la salud y, especialmente, la protección cardiovascular a lo largo de la vida.

Como último bloque temático de las Jornadas se abordó la importancia de la *nutrición en la prevención y control de problemas y enfermedades*. En este contexto se ha prestado atención a la importancia de la nutrición en la prevención y curación de las heridas crónicas y su importancia en la mejora del pie diabético, aspecto poco estudiado y que puede marcar diferencias en la evolución de este tipo de heridas. También se ha analizado la desnutrición en pediatría, para resaltar la importancia de la vigilancia de la situación nutricional, especialmente en los niños vulnerables y hospitalizados. Otra parcela de interés ha consistido en profundizar en la importancia que puede tener mejorar la situación en zinc de los niños en la protección frente a la resistencia a la insulina, problema creciente en el que la mejora nutricional en nutrientes como el zinc puede ser trascendente. Por último, se ha abordado la importancia de la dieta mediterránea en relación con el cáncer y los beneficios asociados al seguimiento de este tipo de alimentación del que nos vamos alejando desafortunadamente.

Deseamos expresar nuestro agradecimiento a los patrocinadores de las Jornadas por su implicación desinteresada, que ha hecho posible tanto la celebración de la actividad científica como la realización de la publicación asociada. Expresamos nuestra gratitud a: Angulas Aguinaga, Bayer, Calidad Pascual, Campofrío HealthCare, Central Lechera Asturiana, Coca-Cola Iberia, Danone, Instituto de Estudios del Huevo, Instituto Puleva de Nutrición, Kellogg's y Nestlé. También mostramos nuestro agradecimiento al apoyo institucional de la FEN y del grupo de investigación VALORNUT, así como a los responsables de la Secretaría Técnica y a la Fundación General de la Universidad Complutense de Madrid, por su excelente labor en la gestión de los recursos.

También a los números inscritos, desde diferentes lugares de la geografía y del mundo, aprovechando la celebración "online" de las Jornadas, y a nuestras autoridades académicas (que apoyaron la actividad en todo momento y concedieron créditos de libre elección a los participantes en las sesiones) deseamos hacer llegar nuestro agradecimiento más sincero.

Rosa M. Ortega y Ana M. López-Sobaler
Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Grupo de investigación UCM-VALORNUT