



# Tu dieta es tu

*Se acerca el buen tiempo y las ganas de abandonar la ropa de invierno, el problema es que no cuidar la línea a lo largo del año pasa factura y las dietas milagros se aprovechan de esta situación para hacer su agosto, muchas veces, a costa de nuestra salud.*

**E**l inicio del año nuevo, el verano, las fiestas... son los momentos claves para empezar a adelgazar, pero ¿sabemos cómo perder kilos de manera saludable? Esto es lo que se pretende el Día Nacional de la Nutrición en su séptima edición. Si eres Dietista-Nutricionista o Diplomado en Nutrición y Dietética y quieres realizar alguna actividad para este día, infórmate en el 91.766.99.34 o manda un correo a dianutricion@grupoicm.net

#### **Un día para la salud**

Cada 28 de mayo la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) pone en marcha una nueva edición del Día Nacional de la Nutrición debido al creciente interés de la sociedad y de los medios de comunicación por los temas relacionados con la alimentación y la nutrición. Este día quiere poner de manifiesto la labor que desempeñan los profesionales de la nutrición en cualquiera de sus campos (clínico, investiga-

ción, docencia, salud pública, dietética...) y quiere hacer reflexionar sobre la necesidad de que se informe con responsabilidad y rigor sobre estas cuestiones. Según palabras del Presidente de la FESNAD, D. J. Alfredo Martínez, "es nuestra responsabilidad como profesionales combatir con todos los argumentos científicos de los que disponemos, la falsa creencia en las "dietas milagro" y difundir a las administraciones públicas, instituciones, medios de comunicación y población en general, la importancia que tiene seguir una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable".

#### **Las dietas milagro no existen**

Con el lema "Tu Dieta es tu Vida, ¡Cuidala!" esta séptima edición del Día Nacional de la Nutrición, organizada por la FESNAD y con la colaboración de otras sociedades científicas e industrias farmacéuticas, quiere dejar claro que las denominadas "dietas milagro" son un engaño sin ningún valor científico demostrable y, lo

# vida **Cuídala**

## Entrevista al experto

D. J. Alfredo Martínez Hernández  
Presidente de la FESNAD



### ¿Por qué se ha elegido para esta séptima edición las dietas milagro?

Por diferentes razones: por una parte, por un interés de salud pública en cuanto al seguimiento de dietas poco creíbles, por reforzar el mensaje de la estrategia NAOS en temas de obesidad y, finalmente, por un criterio de educación nutricional a nivel de la población española.

### ¿Por qué son negativas las dietas milagro?

Las dietas milagro suelen ser desequilibradas, monótonas, peligrosas, sin resultados satisfactorios a medio plazo y no buscan la educación del obeso.

### ¿Qué podemos hacer ante la avalancha de dietas que nos encontramos en los medios?

Hay que ser críticos con aquellas dietas que prometen pérdidas de peso espectaculares y se debe confiar en los facultativos cualificados.

### ¿Cuál es la solución para perder peso de manera saludable?

Seguir dietas equilibradas en nutrientes y energía, hipocalóricas en algunos casos y que se combinen con una actividad física asociada.

que es más importante, un auténtico peligro para la salud: aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal y hepático, así como osteoporosis.

Estas dietas, que se esconden bajo nombres exóticos y surrealistas, se difunden principalmente en los medios de comunicación y prometen una rápida pérdida de peso sin esfuerzo, son muy restrictivas en energía y desequilibradas en algunos nutrientes y excluyen de la dieta alimentos necesarios para el organismo. Además, la mayor parte de las dietas milagro son ricas en grasas saturadas, proteínas de origen animal y deficitarias en vitaminas y minerales.

Por eso este día quiere animar a aquellas personas que realmente necesiten adelgazar a consultar a los especialistas en nutrición con formación específica en la materia, para que les asesoren en cuanto al régimen nutricional y los hábitos de vi-

da más saludables que debe mantener en su caso particular.

### ¿Qué es la FESNAD?

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) tiene como objetivos:

- El beneficio público y el desarrollo de las Ciencias de la Alimentación, Nutrición y Dietética, especialmente en lo que se refiere al fomento de áreas de trabajo como la investigación, la formación y la educación.

- La práctica clínica y comunitaria y aquellos aspectos que supongan un avance científico en estos campos.

- Actúa como interlocutor preferente sobre temas de Alimentación, Nutrición y Dietética ante diferentes instancias nacionales e internacionales.

- Promueve la difusión de estas Ciencias a través de reuniones, congresos, foros, intercambio de informaciones y cualesquiera otros medios apropiados para cumplir sus fines y objetivos.

## Colaboradores:



28<sup>de</sup> mayo de 2008 **Día Nacional de la Nutrición** 7<sup>a</sup> edición