

El 95% de los españoles no toma 5 piezas de fruta o verdura al día según SYNLAB

El 95% de los españoles no come las cinco piezas diarias de fruta, verdura u hortalizas que recomiendan los médicos. Poco a poco, los hogares españoles están abandonando la Dieta Mediterránea. Se come peor y, a menudo, se adoptan dietas que pueden comprometer la salud. Este cambio de hábitos alimentarios puede derivar en una inflamación celular -inflamación silenciosa- que está en el origen de muchas enfermedades crónicas, porque altera los mecanismos hormonales del organismo y activa genes

El consumo excesivo de determinadas grasas saturadas y trans, el desequilibrio entre la ingesta de ácidos grasos Omega 6 y Omega 3, el elevado consumo de carbohidratos refinados, el bajo consumo de polifenoles antiinflamatorios y el desequilibrio de la microbiota intestinal pueden desencadenar esta respuesta inflamatoria, que es silenciosa porque es continua y no produce dolor.

Sin embargo, la inflamación celular está detrás de enfermedades como la obesidad, la diabetes Tipo2, problemas vasculares, determinados tipos de cáncer, el síndrome metabólico, alergias, depresión y ansiedad, de algunas enfermedades neurológicas y de todos los procesos acabados en "itis".

Nutrición antiinflamatoria

Según la Doctora en Farmacia Irene Santacruz, dietista y nutricionista de SYNLAB, "una correcta nutrición antiinflamatoria ayuda a prevenir enfermedades, favorece la claridad mental y el rendimiento, mejora el aspecto físico, activa el metabolismo – menos peso, sensación de saciedad y más energía- y tiene un efecto antienvjecimiento".

La nutrición antiinflamatoria se basa en el control -en cada comida- de los hidratos de carbono, el tipo de grasas -moderando el consumo de grasas saturadas y evitando las trans- y en conseguir el equilibrio de ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Además, debe ser muy rica en verduras, hortalizas y frutas de muchos colores -polifenoles-, consumiendo entre 8 y 10 raciones de 100 gramos al día. Se completa con la ingesta de mucha fibra prebiótica dietética, legumbres, frutos secos y con el control de la grasa abdominal.

"Los mediadores que controlan la inflamación en el sistema inmune, conocidos como eicosanoides, provienen bioquímicamente de las grasas de la dieta: los ácidos grasos esenciales", señala la doctora. "Hay que eliminar -añade- las grasas trans de la dieta, controlar el consumo de carne, utilizar aceite de oliva virgen extra, consumir aceitunas, aguacates y frutos secos, y pescado y otros productos del mar, evitando aquellos que ofrecen mayor presencia de contaminantes como pez espada, tiburón, atún rojo y el lucio. En cuanto a la leche, lo mejor es consumir derivados fermentados como los yogures, Kéfir, el queso, etc."

Saber qué grasas se comen

La ingesta de grasas se relaciona casi siempre con el sobrepeso pero, en realidad, su consumo es esencial para la salud. Además de ser una fuente de energía, las grasas tienen un papel fundamental en la composición y funcionalidad de las membranas celulares, participan en la formación de hormonas y vitaminas esenciales del organismo y desempeñan un papel fundamental en la regulación de las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de sus moléculas de transporte, las lipoproteínas.

Las principales fuentes de grasa en la dieta humana son los aceites vegetales y grasas animales, aunque también se hallan presentes en frutos secos, cereales y legumbres.

El Perfil de Ácidos Grasos de SYNLAB permite saber qué tipo de grasas se ingieren a través de la dieta habitual así como el grado de inflamación silenciosa que se padece. La prueba, basada en un análisis de sangre, evalúa las cuatro familias de ácidos grasos - saturados, trans, monoinsaturados y poliinsaturados-, cuyo equilibrio en el consumo es esencial para preservar la salud.

Grasas malas

Diversos estudios científicos indican que los ácidos grasos trans procedentes de los aceites vegetales parcialmente hidrogenados incrementan los factores de riesgo y los accidentes cardiovasculares. Asimismo, el consumo de estas grasas se ha asociado a un aumento del riesgo de muerte por enfermedad coronaria y muerte súbita cardíaca además de un mayor riesgo de que aparezcan componentes del síndrome metabólico o diabetes. Este tipo de grasas se pueden encontrar principalmente en alimentos horneados como galletas, bollería industrial, snacks, alimentos precocinados, productos fritos como patatas fritas u otros aperitivos, junto con helados, cremas y batidos.

En la actualidad no todos los tipos de grasas nocivas aparecen reflejados en las etiquetas de los productos que se consumen, por lo que quizá involuntariamente se ingieren grasas poco saludables sin ser plenamente conscientes.

El test de Grasas Alimentarias permite conocer los tipos de grasa que se incluyen en la dieta y el grado de inflamación silenciosa que se padece, un primer paso para poder personalizar la nutrición para conseguir un equilibrio entre las diferentes grasas y, a largo plazo, poder prevenir enfermedades crónicas. La prueba analiza los distintos tipos de ácidos grasos en la membrana de los eritrocitos y su resultado es representativo del consumo de grasas de los últimos tres meses.

La prueba está indicada para personas de cualquier edad que quieran personalizar su alimentación para optimizar su salud. También está recomendado para pacientes con enfermedades inflamatorias, con problemas cardiovasculares, dislipemias, hipertensión, síndrome metabólico, etc., así como en pacientes con alteraciones del estado de ánimo, de comportamiento o que sufran déficit cognitivo.

Datos de contacto:

SYNLAB

SYNLAB

633 055 698

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>