Publicado en Madrid el 21/11/2022

# [De la dieta mediterránea a los semáforos nutricionales](http://www.notasdeprensa.es)

## Impulsada por la Embajada de Italia en España, el profesor Luca Piretta, del Campus biomédico de Roma, ha impartido una conferencia en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, donde ha dado a conocer la importancia que tiene la educación nutricional y, a este respecto, el etiquetado en la parte frontal de los envases

 Desde hace tiempo se ha puesto de relieve la importancia de que la gastronomía sea cada vez más saludable. En ese sentido, la Comisión Europea planteó hace unos años la necesidad de reducir las enfermedades y trastornos relacionados con una mala alimentación. Para ello, se propuso, entre otros objetivos, modificar la información nutricional que aparece en la parte frontal del etiquetado de los alimentos. Así nació el semáforo nutricional Nutriscore, del que Italia se desmarca subrayando cuales son todas sus debilidades y contraindicaciones para la salud de los consumidores. Para tratar de dar a conocer la importancia que tiene la educación nutricional y, a este respecto, del etiquetado en la parte frontal de los envases, la Embajada de Italia en Madrid ha promocionado el jueves 17 de noviembre la conferencia ‘Dieta mediterránea y educación nutricional ¿qué papel tienen las etiquetas en la parte frontal del envase?’ en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. Una actividad enmarcada dentro de la celebración de la VII edición de la Semana de la Cocina Italiana en España que se ha celebrado recientemente (aunque otra iniciativa relacionada se celebrará el 25 en la Universidad de Salamanca). Al inaugurar el acto ante una gran audiencia de personas, Antonio Villarino, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación y catedrático de la Universidad Complutense, ha señalado cómo este tipo de actividades son "muy buenas y entroncan con nuestro trabajo de difundir todas las cuestiones relacionadas con la nutrición dentro del marco universitario, como en este caso". Roberto Nocella, Primer Consejero de la Embajada de Italia en Madrid, ha indicado cómo la Semana de la Cocina Italiana en el Mundo constituye un momento importante para difundir la cocina y cultura gastronómica italiana, la dieta mediterránea, que Italia comparte con España, e impulsar una sana alimentación. "Tanto los productos de la dieta mediterránea como la salud de los consumidores están afectados por la difusión del Nutriscore, un sistema de etiquetado en contra del cual se posiciona Italia". "Por esta razón hemos trabajado para que se pudiese organizar un evento en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense en que participase un experto de renombre internacional como el Profesor Luca Piretta, del Campus biomédico de Roma, donde se pudiera abordar el tema del etiquetado de los alimentos desde una perspectiva científica", ha señalado el consejero. A continuación, el profesor Piretta ha hecho una extendida presentación mencionando la epidemia de obesidad que se ha sufrido en los últimos 40 años, la importancia de la microbiota intestinal, cuya salud depende de la variedad de los alimentos que se comen, y ha explicado también el concepto de composición corporal ("puedes estar obeso también cuando adelgazas") y la crononutrición ("no somos lo mismo a las 7:00 de la mañana o a las 12:00 de la noche"), hasta llegar a las etiquetas en la parte frontal de los envases. A este último respecto ha destacado que "la elección sobre el etiquetado frontal es un asunto muy importante que se va a desarrollar en los próximos meses cuando la Unión Europea decida la tipología de etiqueta a utilizarse". El profesor Piretta ha señalado como "hay etiquetados que demonizan las grasas sin considerar que nosotros tenemos que consumir una cierta cantidad de grasas. Lo que importa en la alimentación no es lo que comemos sino lo que no comemos: no es apropiado tomar en consideración un único alimento sino el conjunto de alimentos que absorbemos y los hábitos alimentarios. Fundamental es también el descanso". Con respecto a uno de los temas centrales de la Semana de la cocina italiana, el profesor Piretta ha indicado que "la convivialidad nos permite no solamente estar a gusto con los demás comiendo juntos, sino que es también parte de la educación porque estando juntos vemos a los otros comer cosas diferentes: la convivialidad es la mejor manera de educar a los niños". El etiquetado más conocido y difundido es el Nutriscore, representado por unas letras que van de la A hasta la E, de verde a rojo. El etiquetado Nutriscore "transmite mensajes inmediatos pero de forma engañosa, condiciona y no informa", desatendiendo a una condición impuesta por la Unión Europea. Además, "el Nutriscore está calibrado sobre porciones de 100 gramos, pero nadie se toma 100 gramos de aceite de oliva, por ejemplo". Hay otro peligro: "el Nutriscore no explica por qué atribuye una letra y un color asociado a esta letra. Si para mi estado de salud es aconsejable tomar poca sal la información sobre el nivel de sal de un producto no se desprende de la letra del Nutriscore. Es posible que un producto tenga al mismo tiempo una mala nota Nutriscore, pero una cantidad de sal perfecta y adecuada aún para personas con presión arterial alta y que podrían comer una porción de ese alimento prohibido por el Nutriscore". Además, el profesor ha recordado que "muchos de los productos típicos de la dieta mediterránea como son el aceite y el queso van a ser muy penalizados con el sistema Nutriscore que no se basa en el concepto de dieta, sino en una serie de prohibiciones y de distinciones entre alimentos supuestamente "buenos" y "malos", aunque no existan esta clase de alimentos sino dietas que puedan ser buenas o malas". Se evita que la gente deje de comer productos de la dieta mediterránea simplemente porque están valorados negativamente por el Nutriscore, que es el resultado de "un algoritmo arbitrario y sin evidencias científicas", ha indicado, añadiendo que "pedir excepciones como algunos países hacen por sus propios productos típicos nacionales no es adecuado en cuanto cada uno iría a lo suyo". El Profesor ha destacado también como "el Nutriscore lleva a situaciones absurdas como las patatas fritas que reciben una nota mejor que los productos de la dieta mediterránea porque los cálculos se hacen antes de la fritura". La alternativa que Italia propuso a esta clase de etiquetado es la llamada Nutrinform Battery que es un sistema de etiquetado alimentario capaz de informar sobre los principales nutrientes (calorías, grasas, ácidos grasos saturados, azúcar, sal) y donde no hay colores. No se desaconseja el consumo de un alimento a priori: la batería solamente muestra cuántos de estos nutrientes están en un alimento sobre la base de la porción aconsejada por los nutricionistas y no en los irreales 100 gramos que considera el Nutriscore. El Profesor Piretta indica que "el Nutriform constituye un antídoto a Nutriscore, un eslabón a todo lo demás que tenemos que hacer en el ámbito de la educación a la alimentación como, por ejemplo, esta conferencia impartida en Madrid, hablar en las escuelas o en medios de comunicación, educar a las familias". En definitiva, "a través del Nutriscore no educamos a nadie en una correcta alimentación para la prevención de enfermedades". Obviamente "la educación alimentaria es un asunto complejo y no puede limitarse a un etiquetado frontal, pero en un contexto de educación el etiquetado Nutrinform puede ser útil y puede ayudar, mientras que el Nutriscore simplemente condiciona". Todas las actividades de la VII edición de la Semana de la Cocina Italiana en España pueden descargarse en este enlace.

**Datos de contacto:**

María Hernández

91 721 79 29

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/de-la-dieta-mediterranea-a-los-semaforos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Internacional Nacional Nutrición Gastronomía Madrid Consumo Universidades



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)