



Introducción

Cada vez es mayor el reconocimiento de la importancia que tiene una correcta nutrición, mantenida a lo largo de la vida, en la promoción de la salud, bienestar y calidad de vida, a corto y largo plazo. Las investigaciones son crecientes y plantean nuevas perspectivas y desafíos que tenemos que abordar. Los retos son cada vez más complejos, siendo impactantes los esfuerzos por abordar la intersección de la dieta, la salud y la nutrición a lo largo de la vida, pero es indudable que muchas prioridades de salud pública tienen una conexión con la alimentación y la nutrición.

The Dietary Guidelines marcadas para el periodo de 2020-2025 destacan la importancia de promover una alimentación y estilo de vida saludables en todos los grupos de edad para reducir el riesgo de padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, que son las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial.

Los alimentos suministran nutrientes y la combinación los mismos (pautas alimentarias) influyen en última instancia en los resultados sanitarios. La evidencia hasta la fecha es que las enfermedades crónicas están relacionadas con patrones dietéticos que exceden los requerimientos energéticos y contienen altos niveles de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Por otro lado, los patrones dietéticos ricos en verduras, frutas, frutos secos y con niveles adecuados de fibra y proteínas parecen protectores. Si bien hay limitaciones obvias en la aplicación de la evidencia basada en patrones dietéticos a los alimentos individuales, es una suposición razonable que, conviene desalentar la ingesta de nutrientes “negativos” y estimular el consumo de los positivos, para conseguir que la dieta total se beneficie.

Las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables pueden desempeñar un papel importante a la hora de impulsar las opciones de los consumidores hacia un suministro de alimentos más sanos. Sin embargo, como parte del sistema de regulación de los alimentos, encajan en una compleja interacción entre múltiples influencias. Factores intrapersonales como los beneficios percibidos, la autorregulación, los objetivos y la motivación están asociados con el consumo de una dieta de mejor calidad.

En el presente número extraordinario de la revista *Nutrición Hospitalaria* se resumen las conferencias presentadas en las 10.ªs Jornadas de Nutrición UCM-ASEN (Universidad Complutense de Madrid - Asociación de Estudios Nutricionales), bajo el título “Perspectivas y Desafíos en Nutrición y Alimentación”, celebradas durante los días 22 y 23 de febrero de 2023, en formato presencial y “on line”. Las Jornadas han sido una actividad promovida por el grupo de Investigación UCM-VALORNUT (idiNutrición: <https://www.ucm.es/idinutricion/>).

Teniendo en cuenta que el interés y la preocupación por temas nutricionales es creciente y las ideas erróneas también se multiplican, el mantener una formación continua en temas de nutrición es un desafío y una necesidad en la que tenemos que avanzar cada día.

En este número extraordinario, y como resumen de los temas abordados en las 10.ªs Jornadas de Nutrición UCM-ASEN, se presentan resultados de las últimas investigaciones sobre el impacto de la nutrición en la promoción de la salud y la calidad de vida de los individuos, en relación con las estrategias que pueden ayudar en la mejora nutricional de diversos grupos de población se analiza la importancia de una correcta alimentación en la prevención y control de diversas enfermedades, y se profundiza en el análisis de las herramientas útiles en la mejora sanitaria, de control de peso y la sostenibilidad alimentaria.

En el apartado de *nutrición en la promoción de la salud y calidad de vida* dado que muchos micronutrientes se toman en cantidad inferior a la recomendada por un elevado porcentaje de individuos, se aborda el impacto que

introducción

estas deficiencias pueden tener en la salud y especialmente en relación con la respuesta inmunitaria. También se analiza el impacto de la dieta en la microbiota intestinal, cuya mejora ejerce un impacto destacable en la salud gastrointestinal y general. Por otra parte, se han analizado los factores que pueden modular la duración y calidad del sueño, y ayudar a combatir el insomnio (problema que afecta a un porcentaje elevado de individuos), prestando especial atención a los componentes de la leche con posible implicación en la inducción del sueño.

Al abordar algunas *estrategias que pueden ayudar en la mejora nutricional de diversos grupos de población* se presta atención a la población infantil y concretamente a las influencias nutricionales que modulan la respuesta inmunitaria en las primeras etapas de la vida del niño, para conseguir un beneficio en la infancia y etapas posteriores de la vida y también se analiza la problemática nutricional de niños vegetarianos y veganos, y las pautas a seguir para conseguir una situación nutricional correcta en este grupo de población. En relación con el colectivo de jóvenes adultos se aborda el impacto del consumo de huevo en su situación nutricional, dado que el consumo de huevo es muy inferior al de carne, posiblemente como resultado del temor al colesterol, pero es necesario desmitificar errores dado que este alimento aporta nutrientes valiosos y no contribuye al aumento de la colesterolemia o del riesgo cardiovascular, por lo que resulta deseable lograr un consumo similar al aconsejado. En lo que se refiere al colectivo femenino, ante el problema creciente que supone el control del exceso de peso también se aborda el efecto y las repercusiones cardiometabólicas del ayuno intermitente y se profundiza en la problemática nutricional de las mujeres “trans”, como colectivo poco estudiado y que merece atención especial.

Teniendo en cuenta la importancia de una correcta nutrición en la *prevención y control de diversas enfermedades* se presta atención al papel de la nutrición en la génesis del cáncer de mama como una de las neoplasias más prevalentes, también se revisa la evidencia actual sobre el papel preventivo de la nutrición en relación con la enfermedad de Alzheimer y la interrelación entre la anorexia nerviosa, microbiota y cerebro. Se analizan los factores nutricionales relacionados con la resistencia a la insulina en escolares y adolescentes, dado que esta problemática infradiagnosticada, podría ser evitada o controlada con mejoras nutricionales y también se profundiza en el protocolo de actuación en el abordaje dietético y nutricional en pacientes con disfgia.

Como tema que plantea una creciente preocupación se abordan las *herramientas en la mejora sanitaria, de control de peso y sostenibilidad alimentaria*, con especial atención al papel de los edulcorantes como herramienta de reducción de la densidad energética en los productos alimenticios y como alternativa para poder controlar y reducir el sobrepeso y la obesidad y se profundiza en la sostenibilidad alimentaria, sus ventajas e inconvenientes y las claves para el consumidor.

Tanto en las Jornadas como en las aportaciones recogidas en el presente número, se ha contado con personas con elevada formación y cualificación en diversas parcelas de la nutrición y la salud, lo que ha facilitado el establecer lazos de diálogo y comunicación, y contar con una perspectiva multidisciplinar en el conjunto de las aportaciones.

Queremos agradecer a los patrocinadores de las Jornadas su implicación desinteresada, haciendo posible tanto la celebración de la actividad científica como de la publicación asociada. Nuestro agradecimiento para: Angulas Aguinaga, Bayer, Campofrío HealthCare, Central Lechera Asturiana, Coca-Cola Iberia, Danone, Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida, Instituto de Estudios del Huevo, Instituto Puleva de Nutrición, Nestlé y Ordesa.

También expresamos nuestra gratitud 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. A los miembros de nuestro grupo investigador dispuestos a ayudar en todo momento. A los numerosos inscritos que participaron activamente en las sesiones, a nuestras autoridades académicas (que apoyaron la actividad científica y concedieron créditos de libre elección a los participantes en las sesiones), a los medios de comunicación, etc., nuestro agradecimiento más sincero.

Conflictos de interés: las autoras declaran no tener conflicto de interés.

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