

24 Noviembre

2015

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

diamundialdietistanutricionista.org

Dietista-Nutricionisten Eguna
Dia do Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista



NOTA DE PRENSA

24N, Día Mundial del Dietista-Nutricionista con el lema #CeroDIABETES

Los falsos mitos alimentarios, negativos para la calidad de vida de las personas con diabetes

Los DN alertan del mal uso de las etiquetas "light y apto para diabéticos"

Desde el Consejo y la Fundación de Dietistas-Nutricionistas se ha detectado que la gran mayoría de personas con diabetes se guía por mitos alimentarios que empeoran su enfermedad. Con motivo de la celebración del Día Mundial del Dietista-Nutricionista, con el lema #CeroDIABETES, se quieren desmitificar las leyendas populares en torno a la alimentación y ayudar a frenar una enfermedad que provoca 5 millones de muertes cada año a nivel mundial.

"Mientras los diabéticos sigan creyendo que pueden comer sin problema lo que la industria les vende como "light", que no pueden comer determinadas frutas y verduras o que la ingesta de alcohol no es pernicioso para ellos, no van a mejorar su calidad de vida", asegura **Alma Palau**, presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas (CGDN). **Palau**, dentro de la campaña que se celebra en torno al 24 de noviembre con motivo del Día Mundial del Dietista-Nutricionista, ha asegurado que "cambiar los hábitos de vida y la educación alimentaria es fundamental" para frenar el aumento de la diabetes que afecta a más de 5,3 millones de españoles, cerca del 14% de la población. En todo el mundo la prevalencia de la enfermedad es de 415 millones de personas con diabetes, con 5 millones de muertes anuales. Este año, en la celebración del Día del Dietista-Nutricionista, "hemos elegido el lema #CeroDIABETES, porque es necesario concienciar a la sociedad de que un estilo de vida saludable puede prevenir hasta el 70% de la diabetes tipo 2 y una dieta sana puede ayudar a reducir el riesgo de la diabetes gestacional", afirma la presidenta del CGDN.

Alma Palau asegura que **durante muchos años se ha tratado de combatir la diabetes sólo con medicación y se ha descuidado el seguimiento de la dieta de los pacientes y el resultado ha sido "un auténtico fracaso"**. "En Europa, las autoridades sanitarias ya se han dado cuenta de que hay que abordar esta patología de manera multidisciplinar y han incorporado a los dietistas-nutricionistas en la sanidad pública para llevar un seguimiento más directo de la alimentación de las personas con diabetes y frenar a tiempo, e incluso revertir algunos de los efectos de esta enfermedad como son las amputaciones, los infartos o ceguera", dice Palau.

Por su parte **Andoni Lorenzo**, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), asegura que **"diabetes y sobre peso, en muchos casos, van de la mano"**. Es más, 1 de cada 6 adultos en España es obeso y el 25% de los niños tienen sobre peso. Con cifras como estas es necesario entender que **el control de la diabetes pasa indudablemente por**

24 Noviembre

2015

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

diamundialdietistanutricionista.org

Dietista-Nutricionisten Eguna
Dia do Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista



#CeroDIABETES



una dieta saludable que reduzca el riesgo de complicaciones en las personas con esta dolencia y evite el diagnóstico de nuevos casos. **Es importante apostar por educar al paciente en hábitos alimentarios adecuados y equilibrados, una formación en la que hay que ir de la mano con los dietistas-nutricionistas”.**

Mitos y diabetes

Los dietistas-nutricionistas han analizado detenidamente los principales mitos y errores que las personas con diabetes siguen en sus dietas para tratar de desenmascararlos. **Giuseppe Russolillo**, presidente de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN), asegura que “un producto que viene con la etiqueta ‘light’ puede contener niveles de azúcar no aptos para un diabético, ya que a pesar de haber bajado la proporción de azúcar puede seguir siendo demasiado elevada. Además –continúa Russolillo- puede que se llame light porque ha disminuido el porcentaje de otro ingrediente que no sea el azúcar”.

Tampoco es cierto el **mito de que los las personas con diabetes no puedan comer plátano o uvas**, la realidad dice todo lo contrario, que se debe comer todo tipo de frutas siempre que se respete la proporción entre carbohidratos consumidos y los niveles disponibles de insulina. Lo mismo ocurre **con la patata, la pasta o el arroz, que no están prohibidos** y además es recomendable que la ingesta de carbohidratos se realice a partir de hortalizas, tubérculos, frutas, cereales integrales o legumbres por encima de otras fuentes de hidratos de carbono, especialmente aquellas con grasas, azúcares y sodio añadido.

Otro mito habitual es pensar que **“mientras me tome la pastillita para la diabetes”, puedo comer lo que quiera**. La realidad en cambio nos señala que cuidar la alimentación puede ser un arma tan poderosa como la medicación en el tratamiento de las diabetes tipo 2.

Giuseppe Russolillo pone el acento también en el etiquetado de los alimentos, “porque la etiqueta **“apto para diabéticos” no es sinónimo de barra libre”**. **Russolillo** asegura que en muchos casos se sustituye el azúcar por otro edulcorante calórico o un ingrediente que pueda afectar a la glucemia. También ocurre que hay alimentos que efectivamente están hechos con edulcorante no calóricos, pero que su ingesta excesiva conduce a situaciones de distrés intestinal.

Otro **mito típico es el considerar que la miel es mejor que el azúcar**, cuando en realidad la ingesta de miel comporta también azúcares libres con efectos sobre la glucemia parecidos a los del azúcar.

El mito de que **la sacarina es** un producto que puede producir cáncer también está muy extendido, pero según la OMS, se trata de **un aditivo seguro** siempre que se tome dentro de los límites recomendados, que son de 5 mg por kg de peso corporal.

“En realidad, el problema radica en que no se pueden dar hojas impresas con dietas universales a los diabéticos –asegura Palau- hay que enseñarles a alimentarse, personalizar sus dietas, guiarlos, acompañarlos en su camino para conseguir una mayor calidad de vida y que no lleguen a desarrollar los efectos secundarios de la enfermedad, tan dolorosos para el paciente”.

Consultas gratuitas y actividades formativas

24 Noviembre

2015

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

diamundialdietistanutricionista.org

Dietista-Nutricionisten Eguna
Dia do Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista



#CeroDIABETES



Con motivo de la celebración del Día Mundial del Dietista-Nutricionista, decenas de D-N que se han unido a la campaña, pasarán consulta dietoterapéutica gratuita a los diabéticos del 24 de noviembre de 2015 al 24 de febrero de 2016. Además se realizarán charlas informativas en colegios, asociaciones de diabéticos, centros públicos, etc por toda España durante esta semana y la que viene, con la finalidad de concienciar tanto a los enfermos, como a la población en general de los peligros de los malos hábitos alimentarios y de los mitos y errores en torno a la alimentación de diabéticos. Esta información se puede consultar en la web: www.diamundialdietistanutricionista.org.

Los diabéticos “Sin Techo”

Además, desde el Consejo General de Dietistas-Nutricionistas, junto con la ONG Alimentacion.org, se ha facilitado a todos los D-N orientaciones para guiar la atención de los diabéticos que viven en la calle y les han animado a atenderlos en consultas gratuitas. Según **Alma Palau** “este colectivo tiene problemas aún mayores que el resto de diabéticos porque no siguen patrones de alimentación y medicación constantes, dadas sus dificultades, y suelen derivar en problemas de salud muy graves”. “Por todo ello –señala **Palau**- es necesario hacerles un mayor número de pruebas en las consultas iniciales y pautarles hábitos alimentarios adaptados a sus circunstancias”.

MÁS INFORMACIÓN DISPONIBLE PARA LOS MEDIOS (que podrá encontrar la web: <http://diamundialdietistanutricionista.org/>)

- Dossier de prensa con el listado de todos los mitos y su contraréplica y con información sobre los dietistas-nutricionistas. En el apartado “Descargas” de la web
- Entrevistas en vídeo a Alma Palau, presidenta del CGDN y a enfermos de diabetes
- Listado de clínicas disponibles para consulta dieto terapéutica gratuita a todos los diabéticos desde el 24 de noviembre de 2015 al 24 de febrero de 2016.
- Eventos previstos por los dietistas-nutricionistas en las diferentes comunidades autónomas con el fin de celebrar el Día Mundial del Dietista-Nutricionista.
- Para entrevistas personales con los dietistas-nutricionistas que aparecen en la web, o con otros, contactar con prensa:

Lourdes Espinosa Baviera
Prensa Consejo Dietistas Nutricionistas
prensa@consejodietistasnutricionistas.com
Tel: 666 521 757

24 Noviembre

2015

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

diamundialdietistanutricionista.org

Dietista-Nutrizionisten Eguna
Dia do Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista



#CeroDIABETES



Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo diabético en España que, a día de hoy, supera los 5.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 171 asociaciones de diabéticos españolas, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de las personas con diabetes; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo diabético; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Sobre CGDN

El Consejo General de Colegios Profesionales de Dietistas-Nutricionistas de España es una corporación de derecho público, de integración de los Colegios Autonómicos, que está representado por su Asamblea General, compuesta por los Presidentes de cada Colegio y, por los presidentes de las Asociaciones Autonómicas de Dietistas-Nutricionistas que están en trámites de la creación de su Colegio Profesional. El Comité Ejecutivo actual dirige sus actuaciones y objetivos a obtener el máximo beneficio para la profesión y vela para asegurar una atención sanitaria de calidad en materia de nutrición y dietética para la población española.

Para más información: <http://www.consejodietistasnutricionistas.com/>