

V Congreso de alimentación, nutrición y dietética. Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

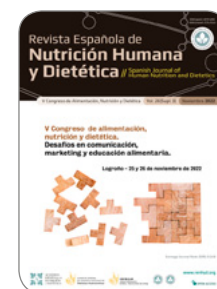


CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



CODINULAR
Colegio Profesional de
Dietistas - Nutricionistas de La Rioja

PRESENCIAL



www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA

26 de noviembre de 2022

MESA REDONDA_5 | Educación alimentaria y comunicación

PONENCIA_3



Cómo comunicar a la población el interés y la importancia de la nutrición personalizada

Jose Maria del Bas Prior^{1,*}, Judit Companys Alemany², Lorena Calderón Pérez², Montserrat Rabassa Bonet², Mireia Bosch Pujadas², Biotza Gutiérrez Arechederra²

¹Eurecat, Centre tecnològic de Catalunya, Àrea de Biotecnologia, Reus, España.

²Eurecat, Centre tecnològic de Catalunya, Nutrición y Salud, Reus, España.

*josep.delbas@eurecat.org

El interés por la nutrición personalizada (NP) ha crecido paulatinamente durante la última década y actualmente es una de las principales tendencias del sector agroalimentario¹. Ofrece la posibilidad de adaptar la conducta alimentaria a las necesidades y preferencias personales, maximizando los beneficios de una dieta óptima. Desde el punto de vista del consumidor, la NP representa una vía natural hacia el empoderamiento, facilitando los procesos de toma de decisiones que impactan en muy diferentes dominios de sus vidas, como el rendimiento deportivo, el bienestar mental y físico o la mejora de la salud en general. Además, la NP también está cobrando relevancia desde la perspectiva de los sistemas de salud, ya que una amplia gama de enfermedades no transmisibles (ENT) con elevada prevalencia en nuestra sociedad y con una elevada carga socioeconómica están directamente relacionadas con los patrones dietéticos y el comportamiento alimentario²⁻⁵. Un ejemplo bien conocido es la obesidad y las enfermedades relacionadas,

estrechamente relacionadas con comportamientos desequilibrados en términos de actividad física, estrés psicológico y patrones de alimentación.

A pesar de la aceptación, por parte de la comunidad científica en su conjunto, de los beneficios de unos hábitos alimentarios saludables para la promoción de la salud y el bienestar, se ha demostrado reiteradamente que las recomendaciones generales de nutrición, incluso las adoptadas en las políticas nacionales e internacionales, no son suficientes para promover los cambios requeridos en los comportamientos alimentarios de los individuos. Esto se destaca en grandes estudios, como el *Global Burden of Disease* (GBD), en el que se describe un aumento constante de alteraciones metabólicas asociadas con la dieta, como el incremento del índice de masa corporal (IMC) o una concentración alta de glucosa en ayunas, sin mejoras sustanciales en calidad de la dieta⁶. Si bien las políticas

regulatorias y los impuestos han tenido resultados notables en otros ámbitos, como la exposición al tabaco y al plomo, la aplicación de estas estrategias al ámbito de la alimentación resulta más controvertido por la mayor complejidad de implantación y el impacto social que representaría⁷⁻⁹. Así, según GBD, desde 1990 los problemas de salud han basculado hacia el incremento de las ENT, que desplazan las enfermedades transmisibles, maternas, neonatales y por deficiencia de nutrientes, estando estas últimas vinculadas a deficiencias de nutrientes específicos, pero no a alteraciones metabólicas asociadas con dietas desequilibradas. En este escenario, la NP se plantea como una oportunidad para desarrollar nuevas aproximaciones que promuevan cambios duraderos en los comportamientos alimentarios, introduciendo nuevas estrategias para mejorar diversas alteraciones metabólicas con un impacto relevante en la salud. Pero a pesar de las ventajas atribuidas *a priori* a la NP, esta se encuentra aún en un estado incipiente. Los principales obstáculos que afronta están relacionados con (i) la falta de un marco teórico sólido y suficientemente desarrollado en base a la evidencia científica y (ii) un número escaso de ensayos de intervención aleatorizados y controlados que permitan validar la eficacia de estas estrategias en grandes cohortes¹⁰.

En el marco del proyecto *Empowering Consumers to Prevent Diet Related Diseases Through Omics Sciences* (PREVENTOMICS), dentro del programa H2020, se realizaron diferentes encuestas relativas a la percepción del consumidor sobre la nutrición personalizada con la finalidad de inferir sobre qué elementos debía centrarse la estrategia de comunicación. Los aspectos más señalados como relevantes para personalizar los consejos dietéticos y nutricionales fueron los psicológicos y educativos, seguidos por los relacionados con la evaluación de características físicas. Durante los estudios de intervención del proyecto, dirigidos a evaluar la eficacia del sistema PREVENTOMICS en diferentes parámetros de salud, se constató que los mejores resultados se obtuvieron para aquellos grupos en los que se trataba el componente psicológico y educativo. Por otro lado, los aspectos más apreciados del sistema de nutrición personalizada fueron aquellos relativos a la aplicación de la evidencia científica, a la adecuación a normativas de organismos nacionales y europeos y al soporte de personal profesional.

En conclusión, la comunicación sobre la importancia de la nutrición personalizada debe sustentarse en la evidencia científica, considerando tanto las ventajas como las limitaciones, haciendo especial énfasis en los mecanismos de protección del consumidor existentes para evitar la sobreexposición y confusión del público.

**V Congreso de alimentación,
nutrición y dietética.**

**Desafíos en comunicación,
marketing y educación alimentaria.**



conflicto de intereses

Los/as autores/as expresan que no existen conflictos de interés al realizar manuscrito.

referencias

- (1) Callahan E. Challenges and Opportunities for Precision and Personalized Nutrition: Proceedings of a Workshop. Challenges and Opportunities for Precision and Personalized Nutrition [Internet]. 2022 Apr 14 [cited 2022 Jul 19]; Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35442603/>.
- (2) Forouhi NG, Unwin N. Global diet and health: old questions, fresh evidence, and new horizons. *Lancet*. 2019; 393: 1916-8.
- (3) Moszak M, Szulińska M, Bogdański P. You are what you eat—the relationship between diet, microbiota, and metabolic disorders—A review [Internet]. [cited 2021 Jun 25]. *Nutrients*. 2020; 12: 1096. Available from: www.mdpi.com/journal/nutrients.
- (4) Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. [Internet]. [cited 2021 Sep 1]. *Lancet*. 2019 May 11; 393(10184): 1958-72. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S0140673619300418/fulltext>.
- (5) Cena H, Calder PC. Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*. 2020 Jan; 12(2).
- (6) Murray CJL, Aravkin AY, Zheng P, Abbafati C, Abbas KM, Abbasi-Kangevari M, et al. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. [Internet]. [cited 2021 Sep 1]. *Lancet*. 2020 Oct 17; 396(10258): 1223-49. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S0140673620307522/fulltext>.
- (7) Gakidou E, Afshin A, Abajobir AA, Abate KH, Abbafati C, Abbas KM, et al. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. [Internet]. [cited 2021 Sep 1]. *Lancet*. 2017 Sep 16; 390(10100): 1345-422. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S0140673617323668/fulltext>.
- (8) Sacks G, Kwon J, Backholer K. Do taxes on unhealthy foods and beverages influence food purchases? *Curr Nutr Rep*. 2021 Sep; 10(3): 179-87.
- (9) Martini D, Tucci M, Bradfield J, Di Giorgio A, Marino M, Del Bo' C, et al. Principles of Sustainable Healthy Diets in Worldwide Dietary Guidelines: Efforts So Far and Future Perspectives. *Nutrients*. 2021 May; 13(6).
- (10) Ordovas JM, Ferguson LR, Tai ES, Mathers JC. Personalised nutrition and health. *BMJ*. 2018 Jun; 361: bmj.k2173.