



SEDEN

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA NEFROLÓGICA

47º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermería Nefrológica

Las modas en dietética y salud

“La moda dietética siempre conlleva la sustitución de un alimento por otro y, a veces, es peor el remedio que la enfermedad”, Jesús Román Martínez, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética

Disminuye el consumo de la dieta mediterránea y crece la aceptación de productos que anuncian su eficacia para la protección del sistema inmune y otros beneficios para la salud.

Granada. 16/11/2022.- La Sociedad Española de Enfermería Nefrológica (SEDEN) inauguró su 47º congreso anual en el Palacio de Congresos de Granada, una cita enfermera que supone un punto de encuentro profesional para compartir la experiencia, los últimos avances científicos y los avances en el cuidado de las personas con enfermedad renal. **D. Juan Francisco Pulido Pulido**, Presidente de la Sociedad, señaló en su discurso de apertura que *“sin investigación para saber cómo hacemos las cosas, no se avanza en los cuidados”*. Tras celebrar sus dos últimas ediciones de forma virtual debido a la situación sanitaria provocada por el COVID-19, la Enfermería Nefrológica vuelve a reencontrarse en persona. *“Después de dos años de mucha lucha, hemos conseguido casi doblegar al virus. De toda crisis ha de nacer alguna oportunidad y este es el momento de humanizar más aún nuestra actividad diaria”* destacó Pulido.

En su primera jornada, SEDEN contó con la presencia de **D. Jesús Román Martínez Álvarez**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética, que fue el encargado de dar la conferencia inaugural titulada *“Las modas en dietética y la salud. O lo que importa es el sentido común”*. Una ponencia instructiva sobre la evolución de nuestros hábitos de consumo a lo largo de los años: *“La moda dietética siempre conlleva la sustitución de un alimento por otro y, a veces, es peor el remedio que la enfermedad. Por ejemplo, cuando sustituyes la leche de origen animal por otra de origen vegetal, lo que haces es cambiarlo por agua con una cantidad muy grande de aditivos. Y en este caso hay que pensar: ¿este cambio me está mereciendo la pena? ¿esta moda me va a provocar algún beneficio? Y la respuesta es que sucederá al contrario y puede ser perjudicial”*, apuntó el especialista.

En su análisis de la evolución de nuestra alimentación, Martínez puso en relieve la disminución del consumo de la dieta mediterránea por las tendencias procedentes de otros países, la confusión que generan los productos que anuncian su eficacia para la protección del sistema inmune y otros beneficios para la salud, y la influencia del aspecto económico: *“El poder adquisitivo influye en la obesidad. Los ricos tienen menos problemas de obesidad que los pobres”*.

Jesús Román hizo especial hincapié en el riesgo que conlleva la difusión de noticias falsas, como, por ejemplo, que el zumo de naranja puede ser perjudicial por sus carbohidratos, la necesidad de reducir el sedentarismo y la importancia que tiene la ingesta diaria de frutas y verduras. *“Si no toman fruta y verdura todos los días, ya pueden tomar pastillas, acupuntura o lo que sea, que esto no funciona”*, recalcó el ponente.

Ante la tendencia actual que pone en valor el ayuno dentro de la dieta, *“hay a quien le puede ir bien, pero es algo que no tiene un respaldo científico”* explicó el facultativo y añadió *“nos hemos comido cualquier cosa que se moviera y, de repente, alguien ha conseguido poner de moda dejar de comer. No hay manera de entrar en una red social sin que nos asalten las aplicaciones para ayudarnos en el ayuno intermitente, cuando es muy fácil: consiste en no comer”*.

Además, en el acto de inauguración participaron junto al Presidente de SEDEN, la Directora General de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), **Dña. Beatriz Domínguez-Gil González**, la Presidenta de la Sociedad Española de Nefrología (SEN), **Dña. Patricia de Sequera Ortiz**, el Presidente de la Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER), **D. Daniel Gallego Zurro**, y la Presidenta del Comité Organizador del Congreso, **Dña. Mª Luisa López Blanco**.