



Presentado el primer informe sobre exclusión alimentaria en la población española

20-09-2022

Hasta el 72% de personas que siguen una dieta sin lactosa y excluyen el gluten de su alimentación, lo hacen sin ninguna prescripción médica y, muy mayoritariamente, hacen extensiva esa exclusión al resto de miembros de la familia. Es importante, por tanto, y sobre todo en servicios de comedor escolar, que las restricciones alimentarias vayan siempre avaladas por un médico ya que esta tendencia a la exclusión de determinados alimentos de manera autoprescrita, puede conllevar riesgo para la salud.

Durante los últimos años el gluten y la lactosa han adquirido la fama de 'nutrientes poco saludables' y muchas personas han decidido eliminarlos de su dieta. Concretamente, la dieta sin lactosa es el tipo de dieta de exclusión más seguida por la población española. Aunque no estaría justificada desde un punto de vista científico en un 61% de los casos, se estima que un 25% de los españoles lleva una alimentación libre de lactosa y el 64% extiende este hábito a su núcleo familiar.

Algo parecido sucede con el gluten. Un 8% de los encuestados declara realizar una dieta sin gluten y un 70% la hace extensiva a sus familias. Sin embargo, esta exclusión no tendría justificación científica para el 72% de los casos.

De hecho, se estima que el 61% de los sujetos que sigue una dieta de exclusión de lactosa y el 72% de los sujetos que lo hacen con el gluten podrían estar haciéndolo sin que la eliminación de dichos componentes estuviera completamente justificada desde el punto de vista científico.

Estas prácticas, que derivan de una preocupación cada vez mayor por el bienestar, el autocuidado de la salud y la calidad de la alimentación, han sido recogidas en el primer informe sobre exclusión de alimentos publicado en nuestro país: '*Tendencia de exclusión alimentaria en la población española*', presentado el martes 20 de septiembre por Fundación Mapfre y la Academia Española de Nutrición y Dietética.

En el estudio también se revela la posible relación entre quienes siguen dietas libres de gluten y lactosa. Un 79% de los que evitan el gluten, excluyen también lactosa y el 56% de quienes adoptan una dieta sin lactosa, hacen lo propio con el gluten.

Otras dietas de exclusión presentes en los hábitos de los españoles son la flexitariana (7%), caracterizada por una baja ingesta de carnes, pero que prioriza la blanca y magra; la vegetariana (4%), que excluye carnes y pescados, pero puede permitir lácteos y huevos, y la vegana (0,8%) que no admite ningún alimento de origen animal. Este tipo de patrones dietéticos, en ocasiones, responden no solo a cuestiones de salud sino también a convicciones personales y/o a un estilo de vida determinado.

Para llevar a cabo este estudio, se han realizado 3.150 encuestas encaminadas a averiguar la motivación y el objetivo de las exclusiones alimentarias, si el cambio en el patrón dietético está justificado desde el punto de vista científico y, en caso contrario, si entraña un riesgo para la salud humana.

¿Cuáles son las razones de exclusión?

Cuando se pregunta a los encuestados qué razones les han llevado a excluir determinados alimentos, nutrientes e ingredientes, hasta un 40% reconoce que ha sido una decisión auto prescrita, derivada de una reflexión personal.

Si la decisión es por un problema de salud, el 32% ha acudido a un médico de familia o general, seguido de otros profesionales sanitarios como médico especialista (18%) o dietista-nutricionista (17%). Por su parte, la influencia de la familia representa un 17% y los medios de comunicación tienen también un peso importante (37%).

En general, la preocupación por eliminar de la dieta los alimentos considerados como menos beneficiosos para la salud afecta mayoritariamente a las mujeres y la población de mediana edad, quienes, en general, están más concienciados con el cuidado de su alimentación y estado físico.

“Hay que recordar que, ante la sospecha de enfermedad o síntoma o ante cualquier duda de que un alimento nos pueda estar sentando mal, se debe acudir al médico, que realizará, tanto una valoración clínica, como las pruebas complementarias necesarias para establecer el diagnóstico adecuado y en caso de precisar un tratamiento dietético individualizado, contactar con un dietista-nutricionista o un médico especialista en endocrino y nutrición”, afirma el doctor **Giuseppe Russolillo**, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Alimentos y nutrientes ‘menos saludables’

Los alimentos, los nutrientes y los ingredientes percibidos como ‘menos saludables’ son, al mismo tiempo, los más excluidos total o parcialmente tanto por las personas encuestadas como por su ámbito familiar: aceite de palma, grasas hidrogenadas o trans (88%), aditivos (77%), bebidas edulcoradas (75%), bebidas azucaradas (72%), bebidas con alcohol (63%), galletas, bollería y dulces (61%), etc.

Resulta curioso el caso de los aditivos que, a pesar de que son ingredientes autorizados por la Autoridad Europea en Seguridad Alimentaria (EFSA), están rigurosamente analizados y que muchos de ellos sirven para mejorar la seguridad de los alimentos, son percibidos como ‘malos’ y evitados por 7 de cada 10 personas. En este sentido, sería necesario un trabajo de educación alimentaria de la población para explicar la función que cumplen los aditivos en la conservación de los alimentos, así como informar con transparencia sobre su nivel de seguridad.

Consecuencias de las dietas de exclusión sin asesoramiento sanitario

Las personas sanas necesitan una dieta equilibrada que contenga los nutrientes indispensables para el correcto funcionamiento del organismo y prevenir las enfermedades asociadas a los hábitos dietéticos. Por lo tanto, las exclusiones alimentarias deben decidirse e implementarse bajo la supervisión de un profesional sanitario, puesto que pueden implicar una serie de riesgos para la salud. El estudio indica las siguientes contrindicaciones según la dieta que se siga:

- **Dieta vegetariana y vegana:** la deficiencia de la vitamina B12 podría causar problemas leves o moderados como cansancio, debilidad, o mala memoria, o derivar en problemas más graves como la anemia megaloblástica, problemas neurológicos, depresión, o demencia. Por lo tanto, quienes la practiquen deberían suplementarse vitamina B12 y recibir el adecuado consejo dietético nutricional para evitar otras deficiencias.
- **Dieta sin gluten o baja en gluten:** realizarla sin el diagnóstico y el seguimiento adecuados, podría conllevar una menor ingesta de fibra, vitaminas D, B12 y folatos, así como de hierro, zinc, magnesio y calcio, y un mayor consumo de grasas saturadas y parcialmente hidrogenadas.
- **Dieta sin lactosa:** seguirla sin un diagnóstico de intolerancia total o parcial podría incrementar el riesgo de ingesta inadecuada de calcio, impactando negativamente en la salud general y, de modo particular, en la salud ósea (aumento del riesgo de osteoporosis a medio plazo y de fracturas óseas a largo plazo).

Además de los posibles riesgos para el mantenimiento de la salud óptima de la población, también es preciso tener en cuenta el coste económico del seguimiento de dietas de exclusión de forma no plenamente justificada.

Para la doctora **Laura Arranz**: *“preocuparse por la salud y tratar de modificar aspectos relacionados con el estilo de vida, como la nutrición, es un aspecto positivo, pero si dicho cambio viene motivado por la sospecha de padecer una enfermedad, alergia o intolerancia a algún alimento, el diagnóstico debe ser siempre realizado por un médico. No debe realizarse la eliminación de nutrientes o dietas de exclusión tales como dieta sin gluten o sin lactosa, basados en un autodiagnóstico y sin el correcto asesoramiento y seguimiento”.*

– Descarga del estudio completo: *‘Tendencia de exclusión alimentaria en la población española’.*

Noticias Relacionadas

- Noticias más leídas sobre alergias alimentarias con motivo de la Semana Mundial de la Alergia
- Más del 10% de los niños españoles en edad escolar sufre alguna alergia alimentaria
- Consumo quiere garantizar por decreto un menú escolar saludable, sostenible y de calidad
- FSE estudia la viabilidad y propuestas de mejora para el nuevo RD de comedores escolares