

NOTA DE PRENSA

Una conferencia en euskera aborda mañana miércoles las enfermedades nutricionales del siglo XXI en Civivox Ensanche a las 20 horas

La conferencia, impartida por Nerea Gamboa, está adaptada para personas con discapacidad auditiva

‘XXI. mendeko nutrizio gaixotasunak’ es el título de la conferencia que mañana miércoles, 11 de abril, abordará las enfermedades nutricionales del siglo XXI de la mano de Nerea Gamboa, graduada en nutrición humana y dietética, en la Universidad de Lleida. Será en Civivox Ensanche a las 19 horas con entrada libre. Se repartirán dos invitaciones por persona desde las 18 horas. La conferencia está adaptada para personas con discapacidad auditiva. Será la segunda sesión del ciclo sobre enfermedades nutricionales por deficiencia y exceso organizado en colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra-CODINNA.

La charla de mañana comenzará recordando que hoy en día, lo que mata en el 98% de los casos a las personas en nuestra sociedad son las enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente las enfermedades cardiovasculares y los tumores. Les siguen las enfermedades mentales, diabetes mellitus e hipertensión, entre otras. Y aunque es cierto que el aumento de la esperanza de vida contribuye a ello también indicará que son las más comunes en los fallecidos entre 29 y 59 años.

La importancia de la dieta mediterránea para prevenir enfermedades

Entre las varias causas de estas enfermedades se encuentra la alimentación. No es la que las provoca pero sí contribuir a todas ellas. Por eso, uno de los objetivos de la conferencia de mañana es concienciar a las personas de la repercusión que tiene la alimentación en su salud. Los esfuerzos se suelen centrar la mayoría de veces en el peso, y es cierto que el sobrepeso y la obesidad contribuyen al aumento de estas enfermedades pero la mala dieta incide más que el propio peso. Por lo que la epidemia del siglo XXI de la que se habla no es solo por la obesidad sino también por la mala dieta.

La ponente defenderá que poco o nada queda ya de la famosa dieta mediterránea. La dieta de la mayoría de nosotros se basa en productos ultraprocesados y no en comida real. Intentamos cuidar la salud centrándonos en nutrientes en concreto (colesterol, grasas saturadas, fibra,



omega-3, azúcar) cayendo a menudo en las trampas de la industria de ultraprocesados, sin darnos cuenta de que lo que realmente daña o mejora nuestra salud es el alimento y la dieta en conjunto.

Pamplona, 10 de abril de 2018