XXVI Congreso Nacional de Medicina General y de Familia
SANTIAGO DE COMPOSTELA
16-18 DE MAYO 2019
PALACIO DE CONGRESOS

NOTA DE PRENSA

"Ningún alimento es capaz de suponer un cambio en la salud más importante que un patrón de alimentación saludable"

- **Durante el XXVI Congreso Nacional de la SEMG se ha querido poner el foco en las *fake news* que circulan por internet son sobre alimentación, las cuales representan el 30% del total de noticias falsas que se difunden por la red.**
- **La doctora Guadalupe Blay Cortés, responsable de Endocrinología y Nutrición de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), ha trasladado a los médicos de familia inscritos en el congreso los 'Mitos y verdades en nutrición'.**
- **"Los 'superalimentos' son una creación publicitaria para facilitar las ventas de algo que, en la gran mayoría de los casos, no hay base científica para otorgarles propiedades tan beneficiosas e incluso milagrosas para la salud".**
- **Blay ha puesto ejemplos que se han puesto de moda como, por ejemplo, los zumos detox, cuando "tenemos un hígado y dos riñones que las eliminan a través de la orina, un detox gratuito y no los zumos envasados que venden".**

Santiago de Compostela, 17 de mayo de 2019 – "Los 'superalimentos' son una creación publicitaria para facilitar las ventas de unos alimentos que suelen ser de origen vegetal, ricos en nutrientes y que tienen una alta capacidad antioxidante. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos no hay base científica para otorgarles propiedades tan beneficiosas e incluso milagrosas para la salud".

Así de contundente se ha mostrado la doctora Guadalupe Blay Cortés, responsable de Endocrinología y Nutrición de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), durante la celebración en Santiago de Compostela del XXVI Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, donde ha sido la encargada de hablar sobre 'Mitos y verdades en nutrición'.

La Dra. Blay ha advertido de que si se hace referencia las bondades de un único alimento debemos tomar la información con cautela, porque "ningún alimento tiene la capacidad de suponer un cambio en la salud más importante que lo que puede hacer un patrón de alimentación saludable". Derrumbemos mitos sobre nuestra alimentación buscando un mejor estilo de vida y persiguiendo un óptimo estado de salud".

XXVI Congreso Nacional de Medicina General y de Familia
SANTIAGO DE COMPOSTELA
16-18 DE MAYO 2019
PALACIO DE CONGRESOS

NOTA DE PRENSA

Durante el congreso nacional de la SEMG se ha querido poner el foco en las *fake news* que existen en internet sobre alimentación, las cuales representan el 30% del total de noticias falsas que circulan por la red y se difunden a una velocidad siete veces mayor que una real, según la responsable de Nutrición de la SEMG.

Blay ha puesto ejemplos de alimentos que se han puesto de moda como, por ejemplo, los zumos detox, a los que se les atribuye la propiedad de eliminar toxinas. Para la experta, esto es falso ya que se trata de una dieta con poca base científica. “Aunque en cualquier alimento o bebida hay moléculas tóxicas, tenemos un hígado y dos riñones que las eliminan a través de la orina, un detox gratuito y no los zumos envasados que venden”.

En referencia a la vitamina B17, la portavoz de la sociedad científica ha advertido de que “no es una vitamina real, ni hay evidencias de que cure el cáncer”. Por el contrario, si es una sustancia prohibida porque puede ser tóxica. Sobre el cloruro de magnesio, Blay ha informado de que no está demostrado que produzca una regeneración de tejidos en los tendones ni en el cartílago, sino que lo que produce es un aumento de la fortaleza de los huesos. En cuanto a sus efectos secundarios, está el efecto laxante, la formación de cálculos renales, que contraindican su administración en determinadas personas que padecen de colitis o insuficiencia renal.

Otros de los mitos y verdades sobre alimentación que la Dra. Blay ha puesto sobre la mesa en el congreso es el que hace referencia al ajo. “No hay pruebas de que el ajo sea capaz de curar ningún tipo de cáncer y, aunque se especula sobre su capacidad para prevenirlo, tampoco hay evidencias científicas suficientes para apoyar esta idea”.

Otras de las noticias falsas en nutrición que más se están moviendo en los últimos tiempos es que el zumo de limón actúa contra la obesidad y enfermedades cardiovasculares, o que es adelgazante y previene el cáncer. Esto es falso, según la doctora, quien aclara que “ciertas sustancias procedentes de los cítricos están en estudio como coadyuvantes en tratamientos del síndrome metabólico. En concreto las frutas y verduras, y no el zumo de limón, se muestran eficaces para prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares, “pero no existe evidencia ninguna hoy día que indique que el zumo de limón previene o cura obesidad”.

En cuanto a las verdades sobre alimentación, Blay ha recordado que los azúcares simples que se encuentran en las materias primas (frutas y verduras, fundamentalmente) no tienen efectos adversos para la salud. En este sentido, es recomendable reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total (unos 50 gramos al día para una dieta de 2.000 kcal) y consideran que una reducción por debajo del 5% produciría beneficios condicionales.

Sobre el azúcar refinado también se ha creado la falsa creencia de que favorece la multiplicación de las células cancerosas. Se trata de otro mito, según la doctora, quien informa

de que “el azúcar es la principal causa de obesidad y de sobrepeso, pero el azúcar no acelera el cáncer”. También es falso que la miel sea más sana que el azúcar. “La miel es una solución acuosa concentrada de azúcares con cantidades mínimas de vitaminas y minerales”.

Otros de los alimentos que están presentes en nuestra dieta diaria, y en los que hay falsos mitos, son el pan y la leche. El pan se encuentra entre los alimentos con un contenido calórico moderado (261 kcal/100 g). Está formado principalmente por hidratos de carbono que nos aportan tan sólo 4 kcal/g, al igual que las proteínas. Quien crea que el pan integral no engorda, está equivocado. “Es una fuente de fibra pero no hay que olvidar que en su mayor parte sigue siendo harina, aunque engorde menos y aporte diferentes nutrientes”. En cuanto a los nuevos tipos de leches que hay en el mercado, “en ningún caso una leche vegetal sustituye a la leche real en cuanto a propiedades nutricionales. La leche es un alimento completo y las alternativas, no”, según la Dra. Blay.

También se ha hablado sobre los refrescos light en el congreso que se celebra en Santiago estos días y en el que se han dado cita 2.500 médicos de familia de toda España. La ley fija que se puede etiquetar un producto como light si contiene menos del 30% menos de calorías que el producto similar, “pero eso no quiere decir que no engorde”, en palabras de la doctora. El problema es que el consumidor crea que puede comer más porque no engorda. Sin embargo, estos refrescos no son nutritivos y ni saludables: contienen edulcorantes y aditivos artificiales y además están relacionados con desórdenes metabólicos, ha indicado la portavoz de la SEMG.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Responsable de Prensa SEMG)
Teléfono de contacto: 626 301 370
Email: gabinetecomunicacion@semg.es