

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



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

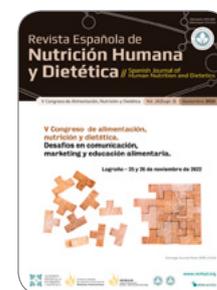


CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



CODINULAR
Colegio Profesional de
Dietistas - Nutricionistas de La Rioja

PRESENCIAL



www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA

26 de noviembre de 2022

MESA REDONDA_7 | Educación alimentaria y comunicación

PONENCIA_1



Tendencias de exclusión en la alimentación de la población española

Eduard Baladia^{1,*}, Manuel Moñino¹, Martina Miserachs¹,
Teresa Fernández², Giuseppe Russolillo¹

¹Academia Española de Nutrición y Dietética, Pamplona, España. ²Actual Research, Madrid, España.

*e.baladia@academianutricion.org

Introducción Es fundamental comprender las elecciones alimentarias de los individuos para transformar el sistema alimentario actual a fin de garantizar la salud de las personas y la sostenibilidad del planeta. Los modelos identifican algunos determinantes clave generales que interactúan entre sí¹, incluyendo factores alimentarios internos (características sensoriales y perceptivas), factores alimentarios externos (información, entorno social, entorno físico), factores del estado personal (características biológicas y necesidades fisiológicas, componentes psicológicos, hábitos y experiencias), factores cognitivos (conocimiento y habilidades, actitud, agrado y preferencia, consecuencias anticipadas e identidad personal), así como factores socioculturales (cultura, variables económicas, elementos políticos). Se requieren en consecuencia investigaciones que nos ayuden, con datos empíricos, a conocer las tendencias existentes sobre elecciones alimentarias.

Objetivos: El objetivo de esta investigación fue detectar y cuantificar la proporción de población española que excluye, total o parcialmente, un alimento, nutriente o ingrediente específicos,

así como las dietas de eliminación de interés: sin gluten, sin lactosa, baja en carbohidratos o cetogénica, baja en carbohidratos fermentables o baja en FODMAP, flexitariana, vegetariana y vegana. También fue de interés determinar si dichas exclusiones estaban justificadas o no por un diagnóstico.

Métodos: *Diseño:* Estudio transversal mediante encuesta *online* autoadministrada. *Muestra:* 3.150 residentes en España seleccionados de forma aleatoria y estratificada por sexo, grupos de edad y comunidad autónoma con una distribución asimilada al padrón español (error muestral $\pm 1,96\%$ para $p=q=50\%$ con un 95% de intervalo de confianza; sobredimensión de algunas comunidades autónomas para conseguir un error muestral cercano al 5%). *Fechas importantes:* en marzo de 2022 se inició la preparación del proyecto; en mayo el trabajo de campo; en julio se finalizó la memoria del estudio. *Instrumentos:* encuesta de 42 ítems no validada y creada *ad hoc* a partir de cuatro encuestas publicadas en estudios anteriores²⁻⁵: 12 ítems dedicados a la identificación de exclusión de alimentos, ingredientes y nutrientes; 4 ítems dedicados a la percepción del "nivel saludable" de

los alimentos, ingredientes o nutrientes, y preocupación y ansiedad por una alimentación poco saludable; 2 ítems dedicados a la razón de la eliminación; 4 ítems dedicados a la percepción de beneficio y satisfacción; 1 ítem dedicado a reconocer las fuentes de recomendación o de información; 7 ítems dedicados a la percepción del riesgo de enfermedad; 3 ítems dedicados a enfermedades autorreferidas o autodiagnosticadas; y 9 ítems dedicados a datos sociodemográficos básicos. *Análisis:* se realizó un análisis descriptivo univariable para resumir los principales hallazgos y bivariable para evaluar si dos variables estaban relacionadas estableciéndose el p-valor de significación estadística en $<0,05$.

Resultados: Un 90% de los encuestados percibió como no saludables alimentos y bebidas que objetivamente no lo eran, y el 60% dijo tratar de excluirlos de su dieta. Un 77% de los encuestados declaró eliminar completamente (27%) o tratar de eliminar (50%) los aditivos alimentarios. Las mujeres y la población de mediana edad fueron los grupos que más reportaron la exclusión de alimentos "poco saludables". Algunas tendencias de exclusión se hicieron extensibles al ámbito familiar. La dieta sin lactosa es el tipo de dieta de exclusión probablemente más practicada por la población española, un 25% la sigue. Hasta un 12% de los encuestados refirió tratar de seguir una dieta cetogénica, y un 9% de los sujetos refirió seguir una dieta baja en FODMAP, sin embargo, existe incertidumbre sobre si se ha sobreestimado esta última prevalencia. El 8% de los encuestados reportó estar siguiendo o tratando de seguir una dieta sin gluten. El seguimiento de la dieta flexitariana se situó en torno al 7%, la prevalencia de vegetarianismo se situó en el 4% y la de veganismo en el 0,8%. Solo el 50% de los declarados vegetarianos o veganos tomaba suplementos de vitamina B₁₂. Se constató un alto auto diagnóstico de sensibilidad al gluten no celiaca, enfermedad infecciosa intestinal, otra intolerancia o sensibilidad alimentaria, mala absorción o intolerancia a la lactosa, fatiga crónica, enfermedad de Crohn, otras enfermedades infecciosas y enfermedad inflamatoria intestinal, así como elevada autoprescripción de dietas de exclusión. Entre el 60% y el 75% de los sujetos que siguen una dieta sin gluten, sin lactosa o baja en FODMAP, podrían estar haciéndolas sin que estuviera plenamente justificada la exclusión de dichos componentes.

Conclusiones: La muestra de población estudiada reconoció y dijo tratar de excluir alimentos y bebidas objetivamente poco saludables, a excepción de los aditivos alimentarios. La muestra refirió seguir dietas de eliminación (sin lactosa, baja en FODMAP, cetogénica, sin gluten) que en un alto porcentaje no estarían justificadas por un diagnóstico o sintomatología subyacente. Entre aquellos que siguieron una dieta vegetariana o vegana, la mitad no tomaba suplementos de B₁₂. El seguimiento de dietas de eliminación sin justificación médica y acompañamiento por parte de dietistas-nutricionistas podría conducir a un encarecimiento del seguimiento de una alimentación saludable y a un posible impacto en su salud.

conflicto de intereses

Manuel Moñino (MMñ), Eduard Baladia (EB), Giuseppe Russo-lillo (GR), Martina Miserachs (MM) son dietistas-nutricionistas, por lo que pueden tener su particular visión sobre las dietas de exclusión caracterizadas en el presente estudio y declaran no tener conflictos de interés adicionales relacionados con el tema (conflicto de interés académico, no pecuniario). EB ha seguido durante algún tiempo de su vida una dieta vegetariana (conflicto de interés personal, no económico).

referencias

- (1) Chen PJ, Antonelli M. Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods*. 2020 Dec 18; 9(12): 1898. doi: 10.3390/foods9121898.
- (2) Bärebring L, Palmqvist M, Winkvist A, Augustin H. Gender differences in perceived food healthiness and food avoidance in a Swedish population-based survey: a cross sectional study. *Nutr J*. 2020; 19(1): 140. doi: 10.1186/s12937-020-00659-0.
- (3) Mudryj A, Waugh A, Slater J, Duerksen DR, Bernstein CN, Riediger ND. Dietary gluten avoidance in Canada: a cross-sectional study using survey data. *CMAJ Open*. 2021; 9(2): E317-23. doi: 10.9778/cmajo.20200082.
- (4) Golley S, Corsini N, Topping D, Morell M, Mohr P. Motivations for avoiding wheat consumption in Australia: results from a population survey. *Public Health Nutr*. 2015; 18(3): 490-9. doi: 10.1017/S1368980014000652.
- (5) Potter MD, Jones MP, Walker MM, Koloski NA, Keely S, Holtmann G, et al. Incidence and prevalence of self-reported non-coeliac wheat sensitivity and gluten avoidance in Australia. *Med J Aust*. 2020; 212(3): 126-31. doi: 10.5694/mja2.50458.

V Congreso
de alimentación,
nutrición
y dietética.

Desafíos en
comunicación,
marketing y
educación alimentaria.

