LA EXAGERACIÓN DE LOS PELIGROS DE COMER

Las etiquetas que confunden

La importancia de comer bien en las distintas edades de la vida

5º FORO de REFLEXIÓN GASTRONÓMICA
Aragón 2015
Gastronomía y Salud

ORGANIZA
HERALDO

Timeo Danaos et dona ferentes

Juan Revenga
Dietista-nutricionista

@juan_revenga
nº Col ARA00027

IDENTIFY
RISK

¿Peligroso comer?

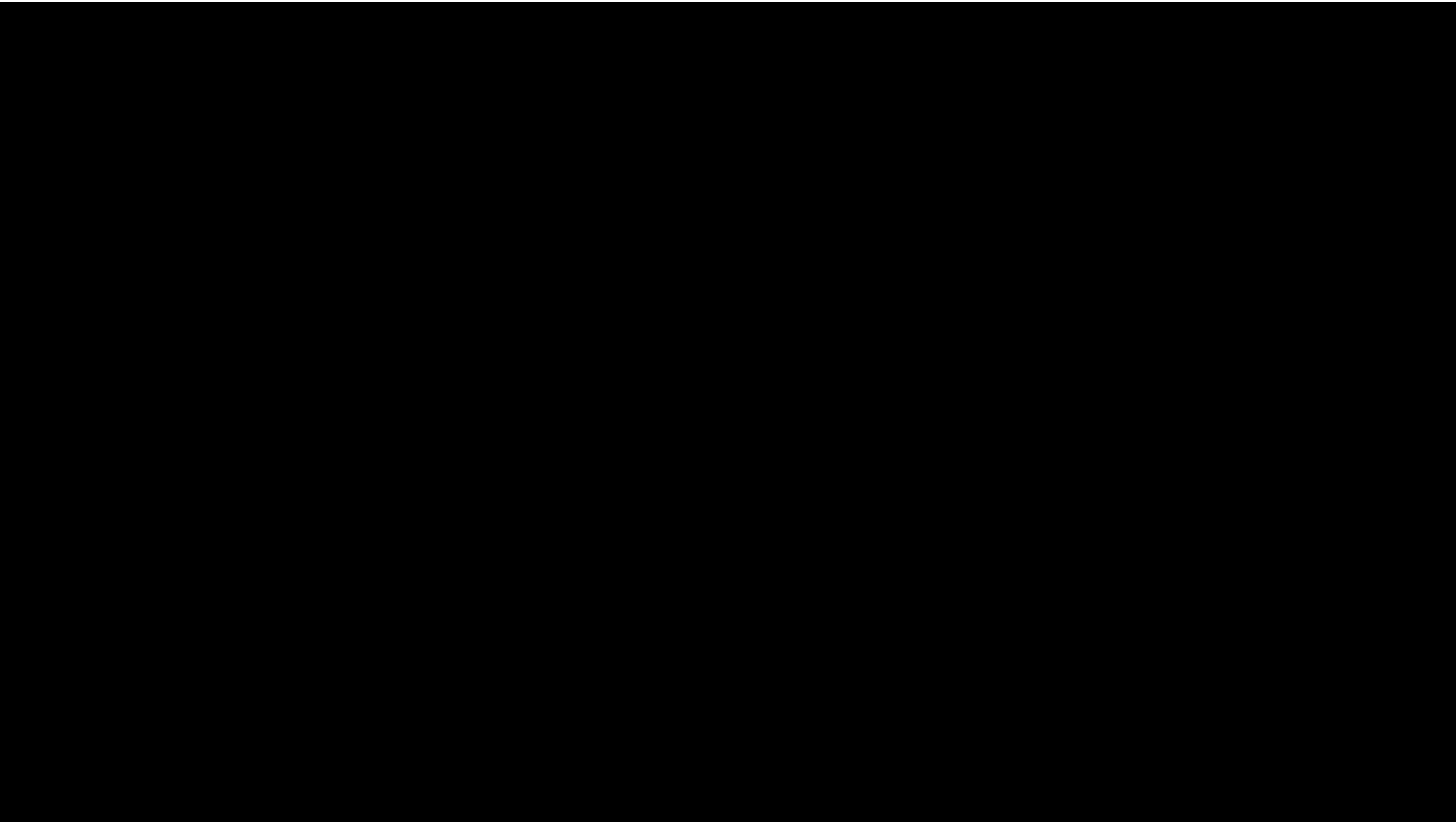
Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

1. Nutricionismo arrojadizo
2. Negocio del adelgazamiento
3. Intoxicación de la información

Peligro 1 poco identificado: el nutricionismo arrojadizo

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

1. Nutricionismo desustanciado
2. Negocio del adelgazamiento
3. Intoxicación de la información



Peligro 2 poco identificado: la histérica y falaz industria del adelgazamiento exprés

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

1. Nutricionismo desustanciado
2. Negocio del adelgazamiento
3. Intoxicación de la información

Peligro 3 poco identificado: la intoxicación de la información (infoxicación)

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

¿Puede decir de sí mismo “ligero” un pan que por 39g la unidad aporte 99 kcal?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	VALOR MEDIO VALOR MEDIO en / em 100 g	VALOR MEDIO / VALOR MEDIO por unidad / por unidades de 39 g (8 unidades)
VALOR ENERGETICO	1.038 kJ / 247 kcal	416 kJ / 99 kcal (5% IR*)

Pan de blanco TCA = 240 kcal/100g
Pan integral TCA = 236 kcal/100g

El etiquetado [de los productos alimenticios] y las modalidades de realizarlo no deberán ser de tal naturaleza que induzcan a error al comprador, especialmente: […] sugiriendo que el producto alimenticio posee características particulares, **cuando todos los productos similares posean estas mismas características**. **RD 1334/1999 sobre la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios**

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

World Health Organization

Discurso de apertura en la 8ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud
Helsinki, Finlandia
(10 de junio de 2013)

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

El esfuerzo público dirigido a prevenir las enfermedades no transmisibles **se enfrenta a intereses comerciales de poderosos agentes económicos**. En mi opinión, este es uno de los mayores retos a los que se enfrentan las campañas de promoción de la salud. […]

No solo se trata del problema observado en otro tiempo con las grandes tabacaleras (Big Tobacco). Ahora, la Salud Pública tiene que lidiar también con otras industrias en los mismos términos que entonces; se trata de la "Big Food", "Big Soda" y "Big Alcohol". **Son estas industrias las que en este momento temen una regulación de sus productos por parte de las administraciones sanitarias y las que están recurriendo a las mismas tácticas que antaño puso en práctica la industria tabacalera**.

El pasado reciente aporta pruebas suficientes para documentar que estas tácticas por parte de la industria alimentaria ya se han puesto en marcha. Entre ellas, se incluyen la creación de **empresas dentro del mismo grupo con una "cara amable"**, la creación de **grupos de presión**, el realizar **promesas de autorregulación**, el **interponer demandas** y el **financiar estudios de investigación** que lo que consiguen es tergiversar la evidencia y confundir al ciudadano. […]

http://www.who.int/dg/speeches/2013/health_promotion_20130610/en/

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

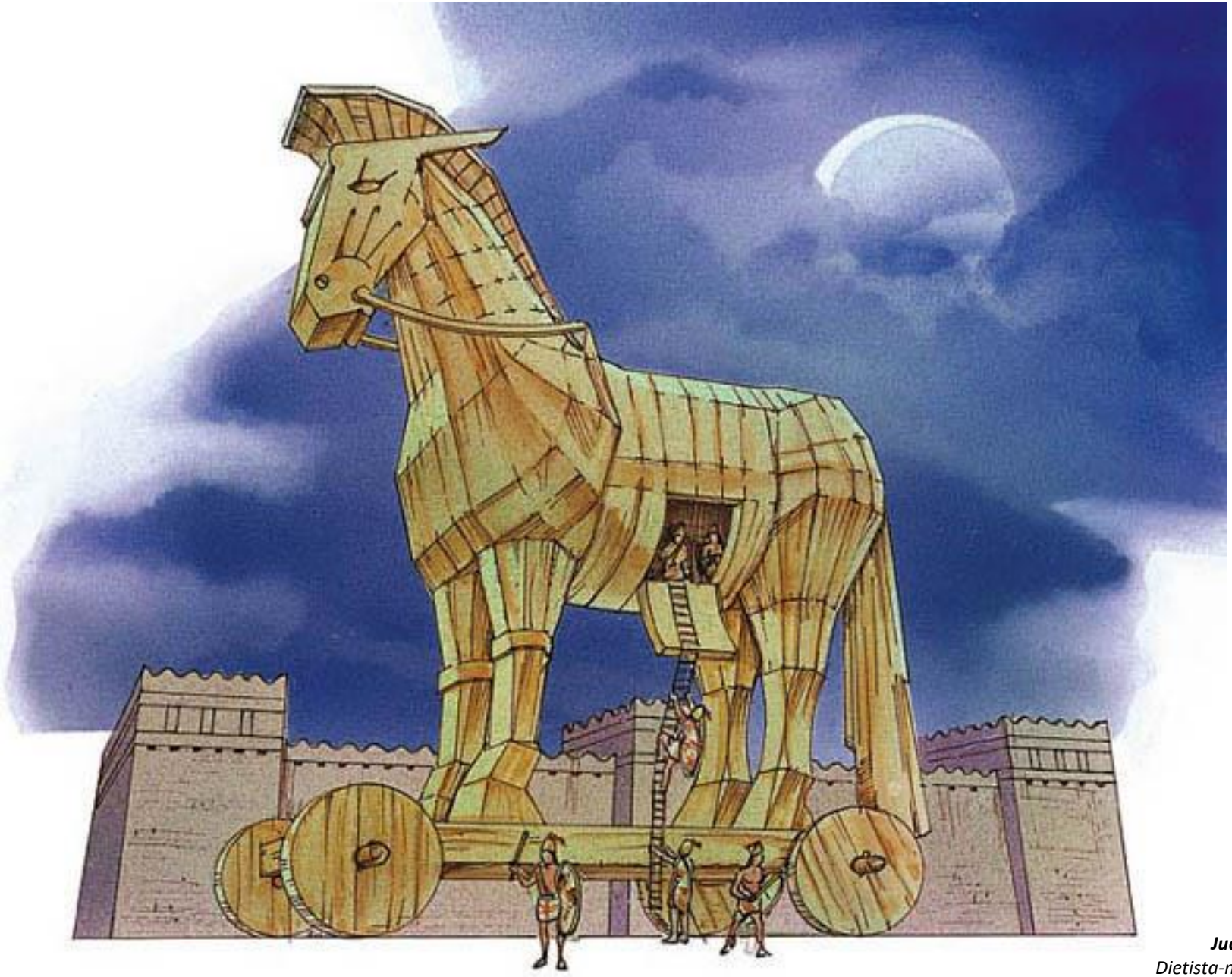
Déjenme recordarles una cosa. Ni un solo país del mundo ha conseguido darle la vuelta a la epidemia de obesidad en todos los grupos de edad. Esta realidad no es consecuencia de una falta de voluntad individual. **Es consecuencia de la ausencia de voluntad política a la hora de meter mano en este gran negocio**.

Estoy profundamente preocupada por dos actuales tendencias: La primera implica la posibilidad de que la industria y las administraciones lleguen a acuerdos "comerciales" fruto de las denuncias de la primera sobre las segundas. En la actualidad, **algunos de los gobiernos que han establecido medidas para proteger la salud de sus ciudadanos están siendo llevados a los tribunales por parte de la industria**. Y esto es peligroso.

La segunda se refiere al interés que pone la industria para moldear las políticas de Salud Pública, en especial aquellas medidas que afectan a sus productos. **Si una industria está involucrada en la formulación de políticas de Salud Pública**, tengan la seguridad de que **aquellas medidas más eficaces serán o bien minimizadas o bien apartadas en su totalidad**. Esta tendencia también está bien documentada y es así mismo peligrosa.

http://www.who.int/dg/speeches/2013/health_promotion_20130610/en/

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga



Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

EJEMPLOS:

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

EJEMPLOS:

PREMIOS NAOS

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

EJEMPLOS:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	POR 100 g
VALOR ENERGÉTICO	372 kcal / 1564 kJ
GRASAS	14 g
de las cuales:	
Saturadas	3,8 g
Monoinsaturadas	4,8 g
Poliinsaturadas	5,4 g
HIDRATOS DE CARBONO	54 g
de los cuales:	
Azúcares	18 g
PROTEÍNAS	7,5 g
SAL	0,58 g
HIERRO	7,0 mg (50% CDR)

VSF
JUSTICIA ALIMENTARIA GLOBAL

https://vsf.org.es/sites/default/files/docs/informe_lobby_lobo.pdf

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

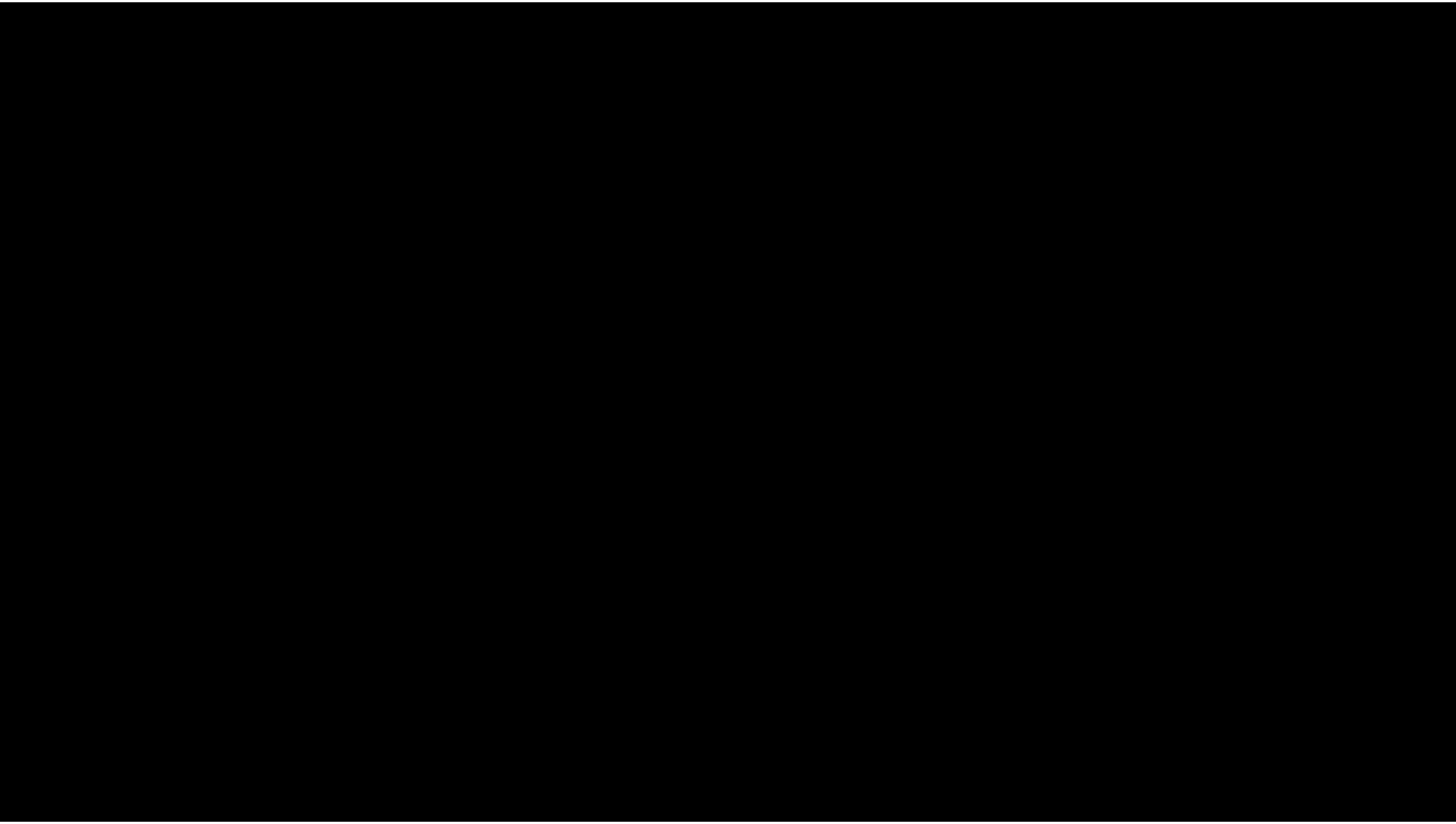
Más allá del peso

http://www.muitoalemdopeso.com.br/es/

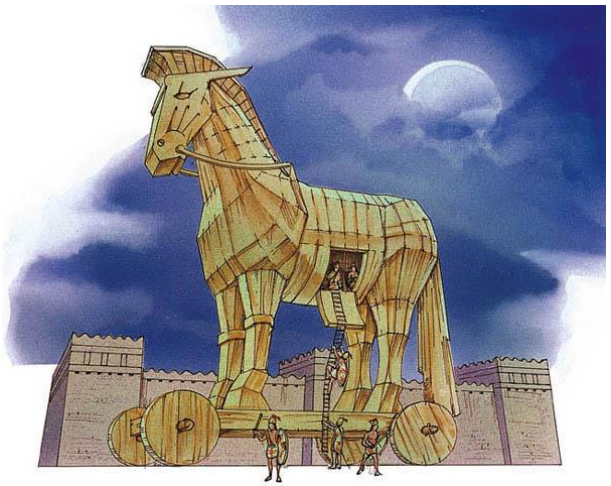
Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2815%2960163-5/abstract
http://juanrevenga.com/2015/02/el-irresoluto-e-irresoluble-problema-de-la-obesidad-segunda-serie-sobre-el-tema-de-the-lancet/

Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga



Juan Revenga
Dietista-nutricionista
nº Col ARA00027
@juan_revenga

“Temo a los griegos incluso cuando traen regalos”

¡Muchas gracias por su atención!