

El aumento de trastornos de la conducta alimentaria y la sostenibilidad, principales retos en el ámbito de la Nutrición

- Estos temas han sido tratados en el marco de la XI Jornada “La Alimentación como motor del cambio en salud” organizada por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) donde se han tratado grandes temas como el aumento de los trastornos de la conducta alimentaria entre adolescentes o los hábitos de alimentación que influyen en la sostenibilidad alimentaria
- Expertos en el ámbito de la nutrición y la salud como Aitor Sánchez, Consuelo Tarrasó o Néstor Vicente Salar han sido algunos de los ponentes participantes del evento que ha reunido a más de 150 profesionales en Valencia
- Además, se han presentado los resultados de ENPIV, un estudio propio sobre los condicionantes de la obesidad infantil que demuestra cómo el nivel socioeconómico de las familias es un factor clave para el desarrollo de esta patología

València, 20 de mayo de 2025.- El Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha reunido a más de 150 profesionales de la salud este fin de semana para abordar los principales retos del sector, la evolución de la ciencia de la Nutrición y el futuro más inmediato en ámbitos como la sostenibilidad alimentaria, la psiconutrición o el trabajo multidisciplinar en el sector sanitario. Para ello, el CODiNuCoVa ha congregado a los principales expertos en alimentación a nivel nacional en su XI Jornada “La Alimentación como motor del cambio en salud” donde se han abordado estos temas desde diferentes perspectivas profesionales.

El consumo sostenible y respetuoso con el planeta, el auge de los trastornos de la conducta alimentaria entre los y las adolescentes y el aumento de la obesidad infantil han sido los principales temas que se han abordado en esta jornada. “El título de estas jornadas, la alimentación como motor del cambio en salud, es lo que buscamos conseguir con este encuentro profesional: un cambio de paradigma en todo lo que rodea este ámbito, ante una situación sanitaria límite que exige respuestas y demanda resolver nuevas necesidades, y para ello estamos aquí”, ha explicado Luis Cabañas, presidente del CODiNuCoVa.

Departamento de Comunicación

¿Es posible la sostenibilidad alimentaria?

Durante la mesa redonda “La Sostenibilidad Alimentaria, ¿es posible?” Aitor Sánchez, dietista-nutricionista y autor del libro “Mi dieta cojea”; Jorge López Conde, arquitecto experto en ciudades y sistemas alimentarios; y María Congil, vocal de Sostenibilidad Alimentaria del CODiNuCoVa, han expuesto sus distintos puntos de vista y han analizado los modelos de alimentación, cómo alcanzar un equilibrio entre el consumo y la producción sostenible de alimentos y cómo resolver el problema del desperdicio alimentario.

“Actualmente en la sostenibilidad alimentaria, uno de los principales problemas al que nos enfrentamos es el del desperdicio alimentario. Tanto en los hogares como en el sector de la restauración colectiva, en colegios, hospitales, residencias... Ante esta realidad los y las dietistas-nutricionistas tenemos que trabajar en buscar sistemas que mejoren el consumo, que favorezcan un consumo más sostenible de los recursos que tenemos”, ha explicado María Congil.

Por su parte, Aitor Sánchez ha resumido en cuatro las claves para avanzar en la sostenibilidad alimentaria: priorizar la proteína vegetal, apostar por un consumo local y de temporada, reducir el desperdicio alimentario y minimizar el uso de envases no reutilizables o no reciclables. Sánchez ha incidido en que actualmente está muy extendido que el consumo de proteína está asociado únicamente al consumo de carne. Sin embargo, ha insistido en que apostar por un mayor consumo de legumbres como fuente de proteína fomenta un consumo más sostenible, evita la explotación animal, no tiene barreras culturales y su producción está mucho más estudiada y tecnificada.

Jorge López Conde ha expuesto también cómo el diseño arquitectónico de las ciudades afecta a la manera que tenemos de consumir los alimentos y que parte de la solución en lucha contra el cambio climático pasa por la arquitectura y cómo afecta el diseño de las ciudades a la dieta y a la manera que tenemos de consumir los recursos del planeta. Además, ha explicado que las decisiones que tomamos en la alimentación afectan de manera completa y compleja al planeta, ya sea decidiendo seguir una dieta plant based o escogiendo la procedencia de los alimentos que consumimos.

La salud mental, en el foco

Otro de los focos que más miradas atrae es el de la salud mental, tanto desde la perspectiva del trabajo interdisciplinar entre Psicología y Nutrición como por el propio cuidado de los profesionales sanitarios. El aumento de los casos de trastornos de la conducta alimentaria entre los adolescentes ha sido el tema más tratado en la mesa

redonda “Psiconutrición y gestión emocional de la consulta” que ha contado con las ponentes Ángela Blanes, Consuelo Tarrasó y Gemma Pinilla.

“El impacto que las redes sociales y la excesiva preocupación por la apariencia física o la práctica del deporte puede tener entre los adolescentes, es lo que nos ha llevado a juntar en una misma ponencia a profesionales de la psicología y de la Nutrición”, explica María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del CODiNuCoVa. Y añade que “el trabajo conjunto entre los profesionales de la psicología y los profesionales de la nutrición es indispensable en el abordaje de patologías como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, que según las estadísticas es el más común entre los adolescentes”.

“Está muy extendido etiquetar como buenos o malos los alimentos que consumimos. Esta demonización de los alimentos ha hecho daño a mucha gente, hasta el punto de que ha desarrollado trastornos de la conducta alimentaria, también conocidos como TCA siendo los más conocidos la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón. Reflexionar sobre qué estamos haciendo como sociedad y qué estamos haciendo como sanitarios y sanitarias es imprescindible para paliar de alguna manera la incidencia de estas patologías que en los últimos 5 años no ha dejado de crecer”, explica Ferrer.

Emprendimiento en Nutrición y trabajo multidisciplinar

Durante la jornada también se debatió sobre la alimentación saludable como derecho con la participación de profesionales de la salud en el ámbito de la pediatría, de la terapia ocupacional y de la enfermería. Para ello, intervinieron en el debate Julio Álvarez Piti, pediatra del Hospital General de Valencia; Inmaculada Íñiguez, presidenta del Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad Valenciana (COTOCV); y Ana Ocaña, enfermera familiar y comunitaria en el Departamento de Salud de Gandía.

Además, los asistentes a la jornada pudieron escuchar a dietistas-nutricionistas que ejercen en distintos ámbitos de la consulta hospitalaria y la investigación fomentando y haciendo posible que la alimentación sea verdaderamente un motor de cambio en salud. En esta ocasión fueron Nicolás Piedrafita, dietista-nutricionista en Atención Primaria en el Servicio Gallego de Salud; Tania Zazo, dietista-nutricionista en el Hospital Dr. Moliner; e Isabel Alonso, dietista-nutricionista en el Centro Nacional Epidemiología del Instituto Salud Carlos III de Madrid.

Por último, la jornada ha concluido con la exposición de casos de emprendimiento en nutrición de la mano de Laura Jorge, Paloma Quintana y Pablo Zumaquero, quienes han explicado su experiencia emprendiendo empresas dedicadas a la consulta clínica en colaboración con otros profesionales como la psicología o el deporte o la formación de dietista-nutricionistas.

Departamento de Comunicación

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es