

9 de març de 2009

Èxit d'una jornada sobre alimentació saludable per a personal sanitari d'atenció primària celebrada a Mataró

"ELS PROFESSIONALS DE LA SALUT VOLEM AUGMENTAR ELS CONEIXEMENTS ALIMENTARIS PER AJUDAR LA POBLACIÓ A ALIMENTAR-SE MILLOR"

La jornada pretenia ensenyar els professionals a conèixer millor el que mengem perquè traslladin aquesta informació als seus pacients

"Per aconsellar els nostres pacients com menjar bé, primer hem de tenir nosaltres la informació, i sovint no és així". Amb aquestes paraules explicava el vocal del Maresme de la **Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC)**, Juan José Montero, l'objectiu de la I Jornada-Taller d'Alimentació Saludable a l'Atenció Primària: **que els professionals d'AP, metges de família i infermeres, puguin transmetre als ciutadans informació valuosa i poc coneguda sobre alimentació saludable.**

La Jornada, que **es va celebrar el 27 de febrer a l'Hospital de Mataró**, va comptar amb gairebé **un centenar de participants**, que van parlar de greixos trans, aliments transgènics, aliments funcionals i etiquetatge alimentari, i també van elaborar i discutir com ha de ser un menú equilibrat.

La xerrada "Greixos trans i les seves repercussions a la salut", de la Dra. Joima Panisello (directora de la Fundació para el Fomento de la Salud-FUFOSA), va establir que **els greixos trans (greixos d'origen vegetal modificats, molt emprats en brioixeria industrial, snacks o productes precuinats) representen un risc cardiovascular tan important com els greixos saturats (d'origen animal, presents a la carn, mantega, alguns lactis...)**. "Són temes molt desconeguts entre els ciutadans, i els professionals d'atenció primària hauríem de ser una font d'informació per prevenir malalties futures", afirma el Dr. Montero, qui recorda que un abús en el consum dels greixos trans contribueix a augmentar el colesterol *dolent* (LDL) i a disminuir el *bo* (HDL).

Un altre tema polèmic, **els aliments transgènics**, va ser abordat per Charles-André Descombes, enginyer agrònom i president de l'Associació l'Era (espai de recursos agroecològics). Aquest ponent va explicar les tècniques de producció d'aliments transgènics, així com la dificultat per determinar amb certesa la innocuïtat per a la salut d'aquests aliments. En qualsevol cas, Juan José Montero recorda que **"un bon etiquetatge hauria de permetre al consumidor ser conscient de què consumeix i decidir si ho vol o no"**.

Carmen Ferrer Svoboda, màster en Dietètica i Nutrició, va explicar que, **tot i la utilitat d'alguns dels aliments que la indústria publicita com a funcionals, hi ha d'altres naturals que poden aportar iguals o semblants beneficis (les nous, el iogurt, les llegums...)**. Durant el taller de la tarda, es va tenir l'ocasió de debatre sobre l'etiquetatge dels aliments i la seva importància. Els participants van lloar la conveniència de fer aquest tipus de jornades. De fet, la Jornada-Taller d'Alimentació Saludable a l'Atenció Primària es repetirà el proper any. Aquesta edició ha estat organitzada per la Vocalia del Maresme de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC) i el Grup d'Alimentació d'Atenció Primària del Maresme.