



- 1. EDITORIAL.** Mejorando la hidratación a nivel global: de las recomendaciones al consumidor.  
**NOTICIAS CIEAH.** Conferencia debate en la Real Academia Europea de Doctores de Barcelona.
- 2. RINCÓN DEL PROFESIONAL DE LA SALUD.** IUNS 21<sup>ST</sup> Congreso Internacional de Nutrición (ICN). Buenos Aires, Argentina.
- 3. EVENTOS CIEAH.** III Congreso Internacional y V Congreso Nacional de Hidratación en Bilbao.  
**BIBLIOTECA CIENTÍFICA.** Los beneficios del té para la salud.
- 4. ¿QUÉ HAY DE NUEVO?** El uso de edulcorantes en las bebidas.  
**NOTICIAS DEL SITIO WEB.** Descubre las ventajas de convertirte en miembro registrado

## EDITORIAL

### MEJORANDO LA HIDRATACIÓN A NIVEL GLOBAL: DE LAS RECOMENDACIONES AL CONSUMIDOR.

Gregorio Varela Moreiras. *Catedrático de Nutrición y Bromatología, Universidad CEU San Pablo (Madrid), Presidente Fundación Española de la Nutrición (FEN)*



Una adecuada hidratación forma parte de nuestra vida diaria, y se manifiesta de muchas maneras: en las comidas, en actividades deportivas y momentos de ocio, en el trabajo o el estudio. La ingesta total de líquidos a lo largo de nuestra vida puede alcanzar los 80.000 litros. Además, si pensamos en esos momentos de actividad física y deporte, o en el ámbito laboral, o cuando estamos enfermos y debemos tomar los medicamentos con agua, o como estrategia de mejoría o coadyuvante de un tratamiento....en definitiva, nuestra vida, la calidad de la misma está rodeada de momentos de hidratación. Y además,

debemos esforzarnos desde el ámbito profesional en la transmisión al consumidor del mensaje de que una adecuada hidratación mejora la calidad de vida, y lo hace en todos los grupos de edad y situaciones fisiológicas. Pero para ello, en primer lugar, el profesional sanitario, el educador, debe estar convencido y tener una buena percepción de su importancia. Así, en un estudio europeo reciente entre profesionales sanitarios, ante la pregunta ¿hasta qué punto está de acuerdo con la afirmación de que la hidratación es importante para la salud, bienestar y calidad de vida?, la puntuación obtenida en el ámbito mediterráneo (España, Italia, y Grecia) es superior que entre otros países; también en el mismo estudio, no se observaron diferencias entre los diferentes profesionales, una fortaleza y oportunidad que se debe aprovechar para una transmisión del mensaje con mayor credibilidad hacia el consumidor. Y en este sentido, hay largo recorrido aún, ya que la puntuación obtenida en relación a si se da habitualmente consejo sobre hidratación, es inferior a la de la percepción, aunque también destacan en positivo los países más mediterráneos. Necesitamos también para fortalecer el mensaje hacia el consumidor a los grandes líderes, y así la ha

hecho Michelle Obama, promoviendo una adecuada hidratación, y asociándola a un “sentirse mejor”, “estar bien”, o “estar más sano”. Y desde luego, buena parte de los esfuerzos deberían centrarse en el campo de la educación, desde la motivación del profesorado y los directivos, a los estudiantes y sus familias....y es que está bien comprobado que la adquisición de buenos hábitos en hidratación funciona como una verdadera “correa de transmisión” para todos. Sin duda, si somos capaces de mejorar la hidratación del consumidor a nivel global, vamos a lograr que sea más feliz, porque merece la pena a nivel individual y comunitario.

#### Bibliografía

· McCotter L, Douglas P, Laur C, et al. Hydration education: developing, piloting and evaluating a hydration education package for general practitioners. *BMJ Open* 2016; 6:e012004. doi:10.1136/bmjopen-2016-012004.

· Holdsworth, J. E. (2012), The importance of human hydration: perceptions among healthcare professionals across Europe. *Nutrition Bulletin*, 37: 16–24. doi:10.1111/j.1467-3010.2011.01942.x

## NOTICIAS CIEAH

### CONFERENCIA DEBATE EN LA REAL ACADEMIA EUROPEA DE DOCTORES DE BARCELONA ORGANIZADO POR LA CÁTEDRA INTERNACIONAL DE ESTUDIOS AVANZADOS EN HIDRATACIÓN (CIEAH)

El 30 de enero de 2018 la CIEAH celebrará una CONFERENCIA DEBATE en la Real Academia Europea de Doctores de Barcelona titulada “HIDRATACIÓN Y SALUD en la Europa del Siglo XXI”.

El Prof. Dr. Lluís Serra-Majem, Director del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y titular de la CIEAH, presentará la CÁTEDRA INTER-

NACIONAL DE ESTUDIOS AVANZADOS EN HIDRATACIÓN dando apertura a este encuentro.

El evento contará con la participación de importantes miembros de una amplia gama de universidades, institutos y organizaciones de toda España.

Puede encontrar más información en: [www.raed.academy](http://www.raed.academy)



Reial Acadèmia Europea de Doctors  
Real Academia Europea de Doctores  
Royal European Academy of Doctors

BARCELONA - 1914

## RINCÓN DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

IUNS 21<sup>ST</sup> CONGRESO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN (ICN). OCTUBRE 15-20,  
BUENOS AIRES – ARGENTINA

SIMPOSIO DE HIDRATACIÓN EN EL TRABAJO. HIDRATACIÓN Y SALUD EN EL ENTORNO LABORAL.



De izquierda a derecha, los integrantes del Simposio Científico "Hidratación y trabajo" son: Dr. Lluís Serra-Majem, Dra. Patricia Sangenis, Dr. Rafael Figueredo Grijalba, Dr. Gregorio Varela Moreiras y Dr. Javier Aranceta Batrina.

El pasado mes de octubre, la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) fue la encargada de organizar el 21<sup>st</sup> Congreso Internacional de Nutrición IUNS que tuvo lugar en Buenos Aires. El programa del congreso reunió al más alto nivel científico. Se abordaron aspectos claves de la nutrición en un ambiente multicultural, donde se ofrecieron desde revisiones hasta información de vanguardia en ciencias nutricionales.

La Hidratación estuvo presente en el evento, a través del Simposio Científico "Hidratación y trabajo" moderado por los Dres. Javier Aranceta Batrina y Gregorio Varela Moreiras. El Dr. Lluís Serra-Majem, Director de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH) inauguró el Simposio con el tema "Hidratación y rendimiento cognitivo".

A continuación, el Dr. Rafael Figueredo Grijalba, Vicepresidente de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición (SLAN) presentó la "Hidratación en el medio laboral". Por último, la Dra. Patricia Sangenis, Médico Cardiólogo, especialista en Medicina Deportiva y miembro del Comité Olímpico Internacional de Argentina expuso sobre "Hidratación y actividad física".

En su ponencia recomendó beber por lo menos 2 vasos de agua sin gas antes de empezar la actividad física planeada y tratar de beber agua en cada momento en que sea posible (sorbos) o cada 15-20 minutos de actividad. Además señaló que una vez finalizada la práctica deportiva, antes de consumir alimentos sólidos, es importante beber no menos 1/2 a 3/4 litro de agua sin gas o una bebida deportiva.

La CIEAH también estuvo representada en la sesión de posters del congreso con la exposición del trabajo titulado "Sugar-Sweetened beverage consumption and obesity in children's meta-analyses: reaching wrong answers for right questions" a cargo de la Dra. Mariela Nissensohn.

Tokio fue seleccionado como ciudad anfitriona del próximo IUNS-ICN que se realizará en 2021 y que abrirá bajo el lema: "El poder de la nutrición: para las sonrisas de 10 mil billones de personas". Una nueva oportunidad para volver a encontrarnos.

**IUNS 21<sup>st</sup> ICN**  
**International Congress of Nutrition**  
**"From Sciences to Nutrition Security"**

Buenos Aires, Argentina, 15-20 October 2017 - Sheraton Buenos Aires Hotel & Convention Center  
www.iuns-icn2017.com info@iuns-icn2017.com

**SAN**  
Sociedad Argentina de Nutrición

  
IUNS  
INTERNATIONAL UNION OF  
NUTRITIONAL SCIENCES

## EVENTOS CIEAH

### III CONGRESO INTERNACIONAL Y V CONGRESO NACIONAL DE HIDRATACIÓN

Del 13 al 15 de mayo de 2018 la Catedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH) celebrará III CONGRESO INTERNACIONAL y V CONGRESO NACIONAL DE HIDRATACIÓN en el Palacio Euskalduna, Bilbao.

El programa incluye una serie de talleres, mesas redondas y sesiones a cargo de jóvenes investigadores en esta área.

El evento comenzará con la conferencia inaugural del Prof. Dr. Lluís Serra-Majem, Director del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y de la CIEAH quien presentará la "HIDRATACIÓN Y SALUD: EVIDENCIA CIENTÍFICA Y RECOMENDACIONES".

La conferencia de clausura titulada "HIDRATACIÓN Y EQUILIBRIO NUTRICIONAL" estará a cargo del Prof. Dr. Adam Drewnowski, referente mundial en esta área, de la Universidad de Washington, Seattle, USA.

La clausura y entrega de premios se realizará en el Atrium del Museo Guggenheim.

Puede encontrar más información en: <http://hydration2018.cieah.ulpgc.es>



## HIDRATACIÓN

III CONGRESO INTERNACIONAL  
V CONGRESO NACIONAL

BILBAO, 13 - 15 DE MAYO DE 2018

## BIBLIOTECA CIENTÍFICA

### LOS BENEFICIOS DEL TÉ PARA LA SALUD

María Kapsokefalou.

*Profesora de Nutrición Humana, Universidad Agrícola de Atenas, Grecia*



Foto: Sabri Turcu

La hidratación mediante el consumo de diferentes bebidas se ha propuesto como la mejor estrategia para evitar la deshidratación. Sin embargo, las bebidas que se ajustan a las recomendaciones dietéticas son las preferibles. Esto quiere decir las que tienen mayor contenido de nutrientes beneficiosos o compuestos bioactivos, o menor contenido energético o de nutrientes asociados positivamente con el riesgo de enfermedades crónicas.

El té tiene unas propiedades únicas y si no está edulcorado con azúcar, su contenido calórico es mínimo. Está asociado a efectos beneficiosos para la salud e incluso para varias enfermedades, como la reducción del riesgo de desarrollo de enfermedades coronarias, diabetes de tipo 2 o cáncer, así como la mejora de la salud ósea y dental. A continuación se citan algunos estudios recientes al respecto.

En un resumen de una revisión Cochrane, a partir de intervenciones de 3 a 6 meses, una evidencia baja/moderada sugiere que el té reduce la tensión arterial, disminuye el colesterol LDL, no afecta a las lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL) y no tiene efectos secundarios<sup>1</sup>. Otro estudio asoció el consumo habitual de té a menor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2, según un meta-análisis<sup>2</sup>. En estudios realizados en seres humanos se encontraron indicios sólidos que demuestran que el consumo habitual de té está positivamente asociado a una mayor densidad mineral ósea en múltiples regiones óseas, aunque su asociación con el riesgo de fractura resultó menos clara. Estos datos se confirmaron en un meta-análisis reciente de 16 estudios en los que se examinaron a 138,523 pacientes<sup>3</sup>. En una investigación sobre las propiedades antineoplásicas del té, un meta-análisis de 9 estudios longitudinales llevados a cabo en China, Japón y Singapur con 465.274 participantes y 3.694 casos de cáncer del hígado demostró los efectos preventivos del té verde sobre el riesgo de cáncer en poblaciones femeninas asiáticas<sup>4</sup>.

Los mecanismos subyacentes de estos efectos son controvertidos o poco claros, pero parece ser que los polifenoles del té, sobre todo las catequinas, desempeñan un papel importante. Se ha elucidado la absorción de los polifenoles, que parece estar relacionada con la microbiota intestinal, y su metabolismo se conoce en profundidad<sup>2</sup>. Varios estudios han abordado el efecto de los polifenoles del té sobre algunos biomarcadores cardiovasculares específicos, tales como el estado antioxidante del plasma, la vasodilatación, la coagulación o los parámetros de la inflamación. En una reciente revisión, el galato epigallocatequina se asoció con propiedades antioxidantes, anti-vejecimiento, anti-inflamatorias, anticarcinogénicas, antidiabéticas, hipolipidémicas, antivíricas, antimicrobianas, antiparasitarias y de mejora de la memoria<sup>5</sup>.

Queda por confirmar si el té es beneficioso para el tratamiento de la obesidad.

Son necesarios nuevos trabajos y planteamientos holísticos que aborden la complejidad de la nutrición moderna a fin de desentrañar y explicar los beneficios del té.

#### Bibliografía

1. Santesso & Manheimer, Global Adv Health Med. 2014; 3(2):66-67
2. Williamson, Nutr Bull. 2017; 42(3):226-235
3. Guo M et al., Nutr Res. 2017; 42:1-10
4. Huang et al., Nutrition. 2016; 32: 3-8
5. Saeed et al. Biomedicine & Pharmacotherapy. 2017;95:1260-1275



## ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

### EL USO DE EDULCORANTES EN LAS BEBIDAS

El uso de edulcorantes aprobados por las principales organizaciones internacionales: Joint FAO / WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA), Food and Drug Administration, European Food Safety Authority, dentro de los límites de las dosis aceptables, se consideran totalmente seguros para el consumo humano.

El concepto de Ingesta Diaria Aceptable es hoy aceptado internacionalmente como base para la estimación de la inocuidad de los aditivos alimentarios y, por lo tanto, para la legislación en el área de los alimentos y bebidas. Representa la cantidad de un aditivo alimentario, expresada sobre la base del peso corporal, que puede ingerirse diariamente durante toda la vida sin riesgo apreciable para la salud.

La mayoría de los estudios que investigan el papel de los edulcorantes bajos en o sin calorías en el control de peso han demostrado que sustituir alimentos y bebidas en la alimentación diaria por versiones con menor aporte, e incluso sin aporte de calorías, como parte de un programa de control calórico, puede llevar a reducir la ingesta global de energía y jugar un papel significativo en el control del peso. Además, los edulcorantes bajos o sin calorías ofrecen a las personas con diabetes, alternativas para disfrutar del sabor dulce sin aumentar la glucosa en sangre.

En el mes de julio tuvo lugar en Lisboa un encuentro en el que 67 expertos internacionales en alimentación, nutrición, dietética, endocrinología, actividad física y salud en general se reunieron para elaborar un Consenso sobre los edulcorantes bajos en o sin calorías. Dicha reunión contó con la

participación de un total de 42 sociedades y fundaciones de nutrición y dietética, sociedades médicas, universidades y centros de investigación europeos e iberoamericanos. Las conclusiones derivadas de dicha reunión se publicarán en el Segundo Documento de Consenso sobre edulcorantes que actualmente se está elaborando.



*Integrantes del Simposio "Edulcorantes: beneficios y aplicaciones en el siglo XXI" - Congreso IUNS 21st Buenos Aires, octubre 2017*

En relación al tema, en el marco del 21º Congreso Internacional de Nutrición celebrado el pasado octubre en Buenos Aires, la Prof. Anne Raben del departamento de Nutrición, Ejercicio y Deportes de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Copenhague, Dinamarca, señaló que "se han hecho públicos algunos estudios que asocian los edulcorantes bajos en calorías al riesgo de aumento del apetito, la ingesta de alimentos y por tanto con el incremento de peso. Sin embargo, estudios de intervención llevados a cabo durante los últimos 25-30 años han demostrado que los edulcorantes bajos en o sin calorías no estimulan el apetito ni aumentan el peso corporal."

En su ponencia, que formó parte del Simposio "Edulcorantes: beneficios y aplicaciones en el siglo XXI", organizado por la Fundación para la Investigación

Nutricional (FIN) y la Fundación Española de la Nutrición (FEN), recordó que "diversos metaanálisis realizados en los últimos años han concluido de forma bastante unánime que el uso de edulcorantes bajos en o sin calorías puede contribuir a reducir el peso corporal en comparación con el azúcar".

Sin duda se trata de un campo de la dietética y la nutrición de indudable interés y actualidad que requiere nuevos estudios y avances científicos que contribuyan a un mayor conocimiento, donde se analicen beneficios, seguridad y aplicaciones actuales.

## NOTICIAS DEL SITIO WEB DE LA CIEAH

DESCUBRE LAS VENTAJAS DE CONVERTIRTE EN MIEMBRO REGISTRADO

Ya está disponible en el sitio web de la CIEAH un servicio de registro para mantener actualizados a los visitantes interesados en la hidratación sobre los nuevos temas publicados en la web. Sólo con invertir unos minutos en completar los detalles de la suscripción, los visitantes podrán disfrutar de los beneficios de convertirse en miembros registrados, recibir alertas cuando se agreguen nuevas publicaciones a la biblioteca científica o recibir el boletín trimestral de la CIEAH en su propio correo electrónico. Los datos se incorporarán a un fichero del que solo es titular la CIEAH de acuerdo con lo establecido por la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal. Regístrate ahora y disfruta de los beneficios de convertirte en un miembro registrado de la CIEAH!



*Asistentes al Encuentro Edulcorantes Lisboa 2017 - Consenso Iberoamericano de Edulcorantes*

International Chair for Advanced Studies on Hydration



Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación

#### NEWSLETTER:

Suscríbete a nuestra newsletter

E-mail:

Enviar