

Los mejores científicos llegan a un consenso sobre nutrición

La organización sin ánimo de lucro produce el primer acuerdo sobre principios generales de una alimentación saludable

BOSTON, 20 de noviembre de 2015 /PRNewswire/ -- Más de 75 de los mejores científicos de nutrición del mundo, médicos expertos y miembros de medios de comunicación convocados ayer en *Finding Common Ground*, una cumbre organizada por la organización sin ánimo de lucro de alimentación y nutrición Oldways, para alcanzar un consenso sobre lo que deberían comer los americanos. Sus recomendaciones incluyen fuerte apoyo para el Informe de la Comisión Consultiva de Guías Dietéticas 2015, sostenibilidad de nuestros sistemas alimentarios y una mayor alfabetización de alimentos.

A pesar de las filosofías divergentes dietéticas desde vegana a Paleo y Mediterránea a bajo contenido de grasa, los científicos descubrieron once puntos del acuerdo. Los copresidentes científicos el doctor Walter Willett, Presidente de nutrición de Harvard School of Public Health y el doctor David Katz, Director fundador del Yale Prevention Research Center, lideraron el grupo en un debate de dos días hablando sobre los estudios científicos y comparando dietas para llegar a un esquema claro de lo que una alimentación saludable implica, acordando normas y fuentes de evidencia y la necesidad de basar los juicios en el peso de la evidencia.

El primer punto de acuerdo se dirigió a atributos dietéticos específicos. "Me parece notable lo que hemos conseguido así como el consenso que hicimos," dijo el doctor Willett. "Los alimentos que definen una dieta saludable incluyen abundantes frutas, verduras, nueces, granos enteros, legumbres y cantidades mínimas de almidón refinado, azúcar y carne roja, especialmente mantener bajo el consumo de carne roja procesada. Cuando pones todo junto, eso es un montón de puntos en común."

Los científicos, de Estados Unidos, Canadá y Europa, también acordaron qué alimentos deben ser origen de una manera sostenible para la salud de los seres humanos y el planeta. "Tener un plan de alimentación óptimo para nosotros, sin preocuparse de nuestros hijos y nietos, no tiene sentido," dijo el doctor Katz. "Simplemente no podemos discutir pautas de salud sin incluir la sostenibilidad en esa conversación."

El grupo también expresó su apoyo a la alfabetización generalizada de alimentos: comprender los orígenes de los alimentos, las condiciones bajo las cuales se producen y su impacto en la salud. Los participantes acordaron que el conocimiento de y respeto por el contexto cultural de los alimentos - salud a través de patrimonio - podría ser un motivador poderoso para comer mejor.

La inclusión de la alfabetización de alimentos fue especialmente importante para Oldways, creadores de la Pirámide de la Dieta Mediterránea, cuya misión ha incluido durante mucho tiempo un foco en las dietas tradicionales, apoyados por una amplia gama de programas educativos basados en el patrimonio diseñado para motivar a comer mejor.

Para apoyar los objetivos del consenso y facilitar la cobertura de una nutrición precisa y profunda, la directora general de Oldways Sara Baer-Sinnott dio a conocer la programación futura de la organización para *Common Ground*. Los planes incluyen Oldways Media Clearinghouse, que conectará periodistas con científicos de nutrición, proporcionando mayores recursos para historias basadas en la ciencia y una asociación con la True Health Initiative, una coalición de expertos en salud dirigida por el doctor Katz, comprometidos con la educación en los principios probados de estilo de vida como medicina.

Para el documento del consenso Oldways *Finding Common Ground* completo y una lista de científicos participantes, visite oldwayspt.org/commonground.

Acerca de Oldways

Oldways (<http://oldwayspt.org/>) es una organización de educación de alimentación y nutrición sin ánimo de lucro, con la misión de inspirar a una alimentación saludable a través de estilos de vida y tradiciones de alimentación culturales. Simplemente, Oldways aboga por los placeres saludables de la comida real. Los programas de Oldways incluyen Whole Grains Council; Oldways Cheese Coalition; Mediterranean Foods Alliance; African Heritage & Health; Oldways Nutrition Exchange; Oldways Supermarket Dietitian Symposium; y Oldways Culinary Travel. La organización es conocida por crear el Whole Grain Stamp y la Pirámide de la Dieta Mediterránea.

CONTACTO: Lauren Carasso, +1-212-229-2294, icarasso@thethomascollective.com