

BOLETÍN INFORMATIVO CODINUGAL



CODINUGAL
Colexio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de Galicia

ENERO 2019

NOTICIAS

COLEGIACIÓN CODINUGAL

Los nutricionistas colegiados en Galicia ya superamos el **centenar** desde el mes de agosto, cifra que no ha dejado de aumentar desde entonces. Estos datos no son más que una pequeña **muestra del crecimiento de la profesión a nivel autonómico** y de la unión de nuestro colectivo para emprender nuevos cambios y ampliar la acogida de la profesión en la sociedad.

Agradecemos a todos los colegiados que forméis parte del colectivo y os animamos a difundir entre vuestros compañeros la importancia que este hecho tiene para nuestra comunidad para así fortalecer nuestra profesión.

ADHESIÓN AL MANIFIESTO DEL DMDN2018

Este año el día del dietista-nutricionista ha estado enfocado a la creación y difusión del manifiesto del DMDN2018, que tiene por finalidad ayudar a promover la incorporación del dietista nutricionista en el Sistema Nacional de Salud de España. Dicha incorporación favorecerá la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, promoción de salud individual y colectiva, así como la fomentación de la educación nutricional.

Os animamos a adheriros al manifiesto, para ello debéis rellenar el formulario al que podéis acceder en internet, buscado:

ADHESIÓN AL MANIFIESTO DEL DMDN2018

I CONGRESO CODINUGAL

Después de dos años trabajando en la consolidación del Colegio Oficial de Dietistas Nutricionistas, con avances como la apertura de una sede presencial, una nueva web, comisiones de trabajo y jornadas formativas entre otras; tenemos el placer de informaros que en marzo de 2019 tendrá lugar el I Congreso CODINUGAL.

El I Congreso CODINUGAL estará enmarcado en la profundización de temas dietético-nutricionales basados en la evidencia, así como en el conocimiento de la evolución de nuestra profesión a nivel de autonómico y estatal. Se establecerá un espacio y marco de diálogo con entidades públicas.



ENERO 2019

NOTICIAS

FORMACIÓN SOBRE DÉFICIT DE DAO

El pasado 17 de noviembre tuvo lugar en Orense la formación sobre déficit de DAO impartida por la dietista-nutricionista Adriana Duelo y organizada por CODINUGAL.

La formación constó de:

- Primera parte de introducción en la que se habló de qué es la histamina, su metabolización y los síntomas del déficit de DAO
- La segunda parte en la que se abordó la evidencia científica y se analizó un caso real
- Y una última parte para resolver las dudas de los asistentes

ENTREVISTA ADRIANA DUELO - DÉFICIT DE DAO

¿Por qué decidiste especializarse en déficit de DAO?

Porque en mi familia somos varios los que sufrimos déficit de DAO y lo supimos cuando yo cursaba 3º de NH y D en la Universidad. Así que decidí realizar mi trabajo de final de carrera sobre el tema y acabé especializándome. A día de hoy el 90% de los pacientes que visito tienen este trastorno en el metabolismo de la histamina.

¿Qué tipo de formación específica hay en este campo? Muy poca, [...] es una especialidad tan joven que todavía no tiene formación reglada. Así que no hay otra que autoformarse [...] La ciencia junto con la experiencia son las mejores formaciones.

ENTREVISTA ADRIANA DUELO - DÉFICIT DE DAO

¿Qué tipo de pacientes son los que más acuden a tu consulta?

¿Todos tienen sintomatología común? [...] sufren de dispepsia, migraña y síntomas propios de alergias [...] como rinitis o urticaria. El cuadro de una persona que sufre déficit de DAO incluye más de 2 o 3 síntomas normalmente, todos derivados de un exceso de histamina por no poder degradarla de una forma correcta. [...] también vemos pacientes con dolores musculares y fatiga crónica (muchas veces diagnosticados de fibromialgia), niños hiperactivos y con déficit de atención (gran parte diagnosticados de TDAH), dolores menstruales que mejoran o desaparecen con el tratamiento y otros síntomas menos comunes.



ENERO 2019

NOTICIAS

ENTREVISTA ADRIANA DUELO - DÉFICIT DE DAO

¿Qué parámetros analíticos se utilizan para detectar déficit de DAO?

Actualmente existe una única forma de valorar la actividad de la enzima diamino oxidasa, que es a través de una analítica de sangre y puede realizarse en la mayoría de laboratorios. Existe la prueba del perfil genético para conocer si hay predisposición. Valora si están afectados algunos de los 4 polimorfismos que se conocen del gen de la DAO. Por otro lado, equipos de investigación están desarrollando protocolos para poder detectarlo mediante una muestra de orina, hecho que sería mucho más sencillo y rápido.

ENTREVISTA ADRIANA DUELO - DÉFICIT DE DAO

¿Se puede curar? No me gusta hablar de curación, ya que es difícil afirmarlo con total seguridad. [...] se puede llegar a controlar los síntomas, que al final es lo que le importa al paciente. El déficit de DAO puede ser derivado de una mutación genética o debido a una intervención quirúrgica y nunca se recupere, pero también existen personas que tienen déficit de DAO adquirido por consumo de ciertos fármacos bloqueadores de la enzima, enfermedades inflamatorias intestinales o consumo de bebidas alcohólicas, entre otras. En estos casos puede mejorar mucho la actividad con un tratamiento adecuado. La gran mayoría de los pacientes tienen un factor genético, pero igualmente llegan a ser ellos quienes controlan sus síntomas y no a la inversa.

ENTREVISTA ADRIANA DUELO - DÉFICIT DE DAO

¿Además de Diototerapia se recomiendan algún suplemento o medicación ? Se hace imprescindible al inicio y a la larga.

Recomendamos tomar enzima diamino oxidasa, un alimento para usos médicos especiales que facilita la metabolización de la histamina alimentaria durante la digestión y permite poder seguir una dieta algo menos restrictiva.

¿Cuáles son las recomendaciones más importantes en cuanto a Diototerapia? [...]retirar embutidos, lácteos, cítricos, alcohol. [...] se encuentran en la mayoría de alimentos en una medida u otra. Así que lo mejor será recibir asesoramiento personalizado para lograr el éxito sin caer en dietas demasiado restrictivas y poco nutritivas.

BOLETÍN INFORMATIVO CODINUGAL



CODINUGAL
Colexio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de Galicia

ENERO 2019

ARTÍCULOS

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN GERIATRÍA

[...] En el marco de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) se ha creado un equipo multidisciplinar con el objetivo de darle la debida importancia a la desnutrición y el riesgo de la misma con el fin de que sean diagnosticadas y tratadas de forma adecuada.

Entre los muchos métodos validados para el cribado nutricional, el Nutritional Status Assessment in Geriatrics (MNA-SF) representa una herramienta práctica. Tras evidenciar la sospecha o la presencia de desnutrición, la valoración completa prevé la realización de una historia nutricional exhaustiva. Las historias clínico-nutricional y dietética pretenden evidenciar los posibles factores de riesgo sobre la base del cuadro de desnutrición. Además la valoración antropométrica, asociada a los datos de laboratorio, pretende objetivar las modificaciones físicas y metabólicas asociadas a la desnutrición [...]

Un correcto cribado nutricional es la base fundamental para un temprano diagnóstico de desnutrición y poder valorar la indicación al tratamiento nutricional.

TÍTULO
Nutritional status assessment in Geriatrics: Consensus declaration by the Spanish Society of Geriatrics and Gerontology NutritionWork Group

AUTORES
Camina-Martína MA, et al.

FUENTE
Rev Esp Geriatr Gerontol. 2016;51(1):52-57

AÑO
2015

DULCE NAVIDAD CON CONCIENCIA Y SALUD

TÍTULO
Dulce navidad con conciencia y salud

AUTORES
Gumà Sánchez A.

FUENTE
Portal de nutrición escrito por Dietistas-Nutricionistas ALIMMENTA

AÑO
2012

[...] el cuerpo no entiende igual que nuestra mente que sea Navidad y responde como un día cualquiera con pesadez de estómago, hiperglucemia, empacho, hipertensión, acidez, aumento del tejido adiposo...Son varias las fechas señaladas y ocasiones (cenas empresa, NocheBuena, Navidad, Sant Esteve, Fin de Año, Año Nuevo, Reyes...) los alimentos tienen un efecto simbólico de nuestra cultura [...].

Algunos consejos de la autora: Evita ir a las comidas con hambre...lo ideal es desayunar y comer algo a media mañana aunque tengas la comida de Navidad, así tendrás más control, junto con los postres dulces prepara una bandeja de fruta fresca, caminar unos 30 minutos al día como mínimo, aprovecha los paseos en familia, las escapadas a la naturaleza, salir en bici...

¡Que el mejor regalo para estas Navidades sea tu Salud!

EFFECTO DE LA DIETA VEGETARIANA EN EL ESTATUS DE HIERRO DE ADULTOS

[...] Los resultados muestran que los vegetarianos tienen mayor tendencia a tener los depósitos de hierro bajo en comparación con los no vegetarianos.

Los autores concluyen que teniendo en cuenta que depósitos elevados de hierro son también un factor de riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles, como la diabetes tipo 2, se recomienda que no solo los vegetarianos sino también los no vegetarianos controlen con regularidad su estatus de hierro y optimicen su dieta en lo relacionado con el contenido y la biodisponibilidad de hierro aumentando la ingesta de vegetales y reduciendo la ingesta de carne[...]

TITULO
The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis

AUTORES
Haider LM, et al.

FUENTE
Crit Rev Food Sci Nutr. 2018 May 24;58(8):1359-1374

AÑO
2018