

Nº 23

Bodegón

2014



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS



índice

EDITORIAL	
VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN	>04
LOS VOCALES INFORMAN: COF ALBACETE	>06
LOS VOCALES INFORMAN: COF CÁCERES	>07
LOS VOCALES INFORMAN: COF CIUDAD REAL	>08
LOS VOCALES INFORMAN: COF NAVARRA	>10
LOS VOCALES INFORMAN: COF SEVILLA	>11
LOS VOCALES INFORMAN: COF BADAJOZ	>16
LOS VOCALES INFORMAN: COF MURCIA	>17
LOS VOCALES INFORMAN: COF TARRAGONA	>24
CONGRESO DE HIDRATACIÓN	>25
VOCALES EN INFARMA	>26

Han intervenido

Aquilino García Perea
Vocal Nacional de Alimentación

Jose Antonio Rodriguez Moreno
Vocal de Alimentación del COF de Albacete

Fermin Jaraiz Arias
Vocal de Alimentación del COF de Cáceres

Mª Del Carmen Del Campo Arroyo
Vocal de Alimentación del COF de Ciudad Real

Amelia Marti Del Moral
Vocal de Alimentación del COF de Navarra

Juan Bautista Romero Candau
Vocal de Alimentación del COF de Sevilla

Maria Pasion Fuentes Palacios
Vocal de Alimentación del COF de Badajoz

Pilar Zaragoza Fernández
Vocal de Alimentación del COF de Murcia

Maria Neus Valveny Llurba
Vocal de Alimentación del COF de Tarragona

EDITORIAL VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

Querido Vocal.

Estamos ante una nueva asamblea de vocales a la que puntualmente llega el correspondiente número de "BODEGÓN". Son muchas las actividades que hemos tenido desde la asamblea de diciembre y quiero hacer un brevísimo resumen de las que considero más importantes.

Un año más hemos renovado el Convenio con la AECOSAN sobre el SCIRI. Son ya muchos los años que lo llevamos haciendo y pienso que es un Convenio que debemos propiciar en el futuro, pues da prestigio a nuestra profesión.

Hemos participado en Marzo, como Vocalía, en las Jornadas de Nutrición Práctica en Madrid y quiero destacar el buen trabajo desarrollado en las mismas por Ana Sierra, Carmen del Campo y Toscana Viar. La sala siempre estuvo llena y el turno de preguntas fue muy interesante.

Quiero dar especialmente las gracias a José Manuel Miquel, por su trabajo en la organización de la navidad de los vocales. Es difícil en tan poco tiempo poder hacer tantas actividades. Y su conferencia sobre las mariposas, marcan un antes y un después en esta vocalía.

Y por fin mañana, 4 de junio va tener lugar en Madrid la II Jornada Profesional de Alimentación que bajo el lema "El Ejercicio alimenta tu salud". Vamos a tener la oportunidad de repasar los aspectos más importantes en los que puede contribuir el farmacéutico para favorecer una alimentación sana y hábitos de vida saludables de la población.

Desde el Comité Científico de la Jornada hemos elaborado un ambicioso programa, con la participación de prestigiosos ponentes del mundo de la Farmacia y de otras áreas de interés profesional en el que se tratarán retos de futuro como la genómica nutricional y se revisarán temas de gran importancia como la microbiota humana, la actividad física como eje prioritario de salud en el siglo XXI, el consenso sobre obesidad y sedentarismo y los antioxidantes.

Tenemos puesta mucha ilusión en esta Jornada y estamos seguros que alcanzará o superará el nivel de otras anteriores.

Estamos ocupados también sobre la nueva campaña de Hidratación 2014 y en el momento en que escribo este editorial, estamos abordando el trámite de consulta a las asesorías jurídicas del contrato de patrocinio.

También estamos trabajando desde la vocalía en otra nueva campaña de salud oral. Esta vez como "salud oral y embarazo", también en colaboración con la vocalía de dermofarmacia.

Y nuestra campaña por excelencia, el Plenúfar 5, que está llegando a su fin. La Universidad de Navarra nos ha pasado ya los resultados de las encuestas nacionales, autonómicas y provinciales y estamos en espera de la rueda de prensa nacional para después hacer las pertinentes ruedas autonómicas y provinciales.

Sinceramente, creo que formar a miles de mujeres en edad menopáusica y hacer una encuesta sobre 9.500 mujeres está francamente bien, en las circunstancias profesionales y económicas en las que nos movemos. Es el mayor trabajo que conozco sobre este tema en España. Todo ello nos ha permitido obtener resultados estadísticamente significativos que serán susceptibles de estudio.

La primera experiencia con los foros ha funcionado bien. Se han contestado todas las preguntas que se han realizado y quiero también en este sentido dar las gracias a Iván Espada y a M^a José Alonso, por su enorme trabajo y esfuerzo.

Tendremos que discutir mucho sobre los resultados, sobre el porqué de tanta obesidad y sobrepeso, porqué hay tantas mujeres con problemas de calidad de vida y sobre todo la muy preocupante baja adhesión a la dieta mediterránea. Pero este es un asunto a tratar a partir de ahora, cada vocal en su ámbito provincial, una vez que ya está hecho el trabajo global.

Quiero felicitar a todos los farmacéuticos implicados, en este trabajo, al c. científico, a los autores de los capítulos, al comité científico, al Departamento Técnico del Consejo, a los vocales provinciales, y a los 2.500 farmacéuticos, por un trabajo bien realizado del que se han beneficiado miles de mujeres y del que el farmacéutico ha salido reforzado como agente de salud y educador nutricional.

Y por último agradecer a todos los vocales que habéis colaborado en este BODEGÓN, al COF de Murcia por su generosidad, muy especialmente a Pilar Zaragoza, vocal de Murcia y "alma mater" de estas páginas, por su cariño y buen hacer.

Esta de hoy va a ser una asamblea de muchas y sentidas despedidas pero no hay que preocuparse en exceso. Como es costumbre en esta vocalía, los nuevos se adaptan enseguida al ritmo... y los antiguos nunca se van. Es difícil conseguir un grupo cohesionado como el nuestro y no sólo estoy muy orgulloso de formar parte de él sino que dirigirlo es para mí todo un privilegio.

Recibe un cordial saludo

AQUILINO GARCÍA PEREA.
VOCAL NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

Coordina

M^a Pilar Zaragoza Fernández
Vocal de Alimentación del COF
de Murcia

LOS VOCALES INFORMAN: COF ALBACETE



Durante este periodo se pueden destacar actividades como la asistencia a las **XVIII Jornadas de Nutrición Práctica y IX Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética**, entre el 19 y el 21 de Marzo.

Entre los diversos actos que tuvieron lugar en este congreso figura la aportación desde el ámbito farmacéutico que se llevó a cabo a través de la Vocalía Nacional de Alimentación con varias ponencias, como la desarrollada por nuestro vocal nacional, **Aquilino García**, situando al farmacéutico y la farmacia dentro de este ámbito.

Ana Sierra, vocal de Córdoba, hizo un recorrido por las distintas campañas PLENUFAR realizadas hasta el momento, destacando su importancia e impacto.

Carmen del Campo, vocal de Ciudad Real, hizo en su ponencia una exposición de los principales aspectos y condiciones necesarias que requiere la implantación de una consulta nutricional, principalmente a nivel de oficina de farmacia.

Por último, **Toscana Biar**, vocal de Vizcaya, centró su intervención en nutrición y complementos nutricionales para el deporte.

Finalmente, como vemos en la imagen inferior, también tuvimos la posibilidad de disfrutar de algún rato de ocio algunos de los vocales y amigos que asistimos.

Otra actividad de interés fue la realizada en la **Facultad de Farmacia de la Universidad de Castilla-La Mancha**, en Albacete, donde se me ofreció la posibilidad de dar un tema en la asignatura de Atención Farmacéutica y Técnicas de Comunicación para alumnos de cuarto curso.

El tema elegido fue, cómo no, de Alimentación, y se centró en dos partes: **“El farmacéutico en el mundo de la alimentación” e “Interacciones entre alimentos y medicamentos”**.



LOS VOCALES INFORMAN: COF CACERES

CONFERENCIA: "ACTUALIZACIÓN EN COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS PARA EL CONTROL DE PESO EN LA FARMACIA: INDICACIONES Y SEGURIDAD DE USO"

10 abril 2014, en Cáceres:



En el COF de Cáceres el **Grupo NC Salud** impartió con gran éxito de asistencia la conferencia **"Actualización en Complementos Alimenticios para el control de peso en la farmacia: Indicaciones y seguridad de uso"**, que se celebró el pasado 10 de abril en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cáceres.

La charla, que fue ofrecida por la directora técnica del Grupo NC Salud, Marta Gámez, y por su Director Médico, Carlos Fernández Fuentes, se centró en la importancia de los complementos alimenticios.

Por su parte, Gámez expuso la relevancia de la figura farmacéutica en asesoramiento

en el control de peso y abordó el papel de los ingredientes activos según las necesidades del cliente con sobrepeso; mientras que el doctor Fernández Fuentes centró su ponencia en la explicación de las indicaciones y seguridad de uso de los complementos alimenticios e hizo hincapié en los registros y controles sanitarios que pasan antes de que lleguen al mercado.



Jueves 5 diciembre

CONFERENCIA:

"Alimentos funcionales y Salud Pública"

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cáceres organiza la conferencia en Plasencia:

"Alimentos funcionales y Salud Pública" que será impartida por María Teresa García Jiménez.

Directora del Diploma Superior de Alimentación, Nutrición y Salud Pública.

Escuela Nacional de Salud.



LOS VOCALES INFORMAN: COF CIUDAD REAL

EL SERVICIO DIETÉTICO EXIGE TITULACIÓN ESPECÍFICA AL BOTICARIO



ALGUNAS
COMUNIDADES
REQUIEREN QUE SEA
EL TITULAR QUIEN
TENGA EL GRADO O
LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN

Para implantar una buena cartera de servicios es necesario hacer inversiones pero, si en ella se pretende incluir el de dietética, la inversión seguramente será mayor. Así lo explicó Carmen del Campo, vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real, durante su intervención en el IX Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética celebrado recientemente en Madrid.

En este sentido, indicó que **"la legislación actual no permite que el farmacéutico realice dietas y tampoco que cobre el consejo"**. Para ofrecer este servicio en la botica, apuntó, "es necesario que el farmacéutico tenga el grado o la licenciatura en nutrición", y señaló que "en algunas comunidades es el farmacéutico titular el que debe tener la formación".

Además, tal y como apuntó Del Campo, "no vale con que el farmacéutico realice un máster porque la normativa de las comunidades autónomas explica que este tipo de formación no habilita". Todos estos requisitos suponen una inversión no solo económica, también de tiempo que hace que algunas boticas no puedan plantearse incluir este servicio.

A la formación, según explicó, también habría que sumar los gastos por la reforma del local en muchos casos pues, como dijo, la normativa establece la necesidad de habilitar un espacio privado determinado dentro de la farmacia y diferenciado de la zona de Atención Farmacéutica. "En Madrid por ejemplo las dietas son exclusivas de los licenciados en medicina o nutrición y necesitas una consulta; en Castilla La Mancha tiene que ser el farmacéutico titular el que tenga el grado y, además, tener un espacio determinado dentro de la oficina de farmacia", expuso.

Estas barreras contrastan con lo recogido en el artículo 39 de la Ley 17/2011o, donde se reconoce e integra el papel de la oficina de farmacia dentro de la prevención de la obesidad, además del rol

generalista en cuanto a consejero de salud nutricional y hábitos saludables del farmacéutico. Pero, este profesional no adquiere la competencia para ofrecer legalmente un servicio de nutrición a sus pacientes, sin la doble titulación de licenciado en Farmacia y graduado en Nutrición Humana y Dietética. "Con el doble requisito académico y la adecuación del espacio, tiempo y modus operandi, el farmacéutico puede ejercer su profesión mediante la elaboración de dietas personalizadas dentro de un centro sanitario, como se considera a la oficina de farmacia", aseveró.

No obstante, la vocal de alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real consideró que, una vez obtenidos los títulos necesarios, **el farmacéutico "cuenta con un posicionamiento como ningún otro profesional, por su cercanía al ciudadano y por la confianza que este deposita en nosotros"**.

Por su parte, Aquilino García, vocal nacional de alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, mostró la importancia que juega la categoría de alimentación en la botica asegurando que más de una de cada cuatro ventas que se realizan en la oficina de farmacia es de alimentación. Además, explicó que el 14 por ciento de los boticarios colegiados trabajan esta categoría.

De otro modo, García consideró que "la salud nutricional no es propiedad de ninguna profesión" y resaltó los beneficios que estos servicios en la farmacia podrían proporcionar ya que, dijo, "mejorarían la calidad de vida, racionaliza el gasto del Sistema Nacional de Salud y contribuye a la sostenibilidad del mismo".

MARTA RIESGO

LUNES, 21 DE ABRIL DE 2014 / MADRID



LOS CIUDADREALEÑOS APRENDEN A ALIMENTARSE DE MANERA RESPONSABLE Y A PLANIFICAR MEJOR EL CONTENIDO DE UNA CESTA DE LA COMPRA EQUILIBRADA

LA VOCAL DE ALIMENTACIÓN DEL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE CIUDAD REAL, MARI CARMEN DEL CAMPO, OFRECE UNA CONFERENCIA Y UN TALLER PRÁCTICO SOBRE ALIMENTACIÓN EN EL MERCADO DE ABASTOS DE CIUDAD REAL EN LA INAUGURACIÓN DE LAS IV JORNADAS LOCALES DE SOSTENIBILIDAD.

“Una cesta de la compra bien elaborada debe contener un 60% de hidratos de carbono, a ser posible complejos, un 30% de grasas cardiosaludables y un 15% de proteínas”. Estos son los pilares de una alimentación responsable y equilibrada, tal y como ha explicado esta mañana Mari Carmen del Campo, vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Ciudad Real, durante la charla con la que han dado comienzo las IV Jornadas Locales de Sostenibilidad, organizadas por el Ayuntamiento de Ciudad Real, en las que colabora el colegio profesional ciudadrealeño.

Medio centenar de personas han asistido a la charla y a un taller práctico en el Mercado de Abastos ciudadrealeño que ha incluido un recorrido por los 47 puestos que ofrecen al público todos los productos que componen la pirámide alimentaria, con una explicación detallada por parte de Del Campo de las características de cada producto.

Antes de esta actividad, la concejala de Sostenibilidad del Ayuntamiento capitalino, Rosario Roncero, ha dado la bienvenida al público presente en el patio del Mercado, junto al presidente del Colegio de Farmacéuticos, Julián Creis, y ha animado a la ciudadanía a aprovechar la calidad y la variedad de los productos que se ofrecen en el Mercado, así como a disfrutar de la experiencia que supone la cercanía y conocimiento de todos los profesionales que trabajan en él, “que nos puede ayudar a completar mejor nuestra alimentación a buen precio”.

Por su parte, Julián Creis ha señalado que los conocimientos sobre nutrición del colectivo de farmacéuticos pueden ser muy útiles para la ciudadanía a la hora de llevar una dieta completa y variada y destacó, además, la importancia de la proximidad cuando hablamos de comprar alimentos. **“Cuanto más cercana sea la producción y su adquisición, mucho mejor se conservan las propiedades hasta que los alimentos llegan a nuestra mesa”**, ha indicado.

VARIEDAD DE NUTRIENTES Y CANTIDADES MODERADAS EN CADA COMIDA

Del Campo, por su parte, ha explicado que la variedad y las cantidades moderadas en las raciones son fundamentales, junto a la actividad física en el día a día y que “es muy importante que quien se encarga en cada hogar de realizar la compra conozca bien cuáles son las necesidades nutricionales básicas, de modo que puedan repartirse los alimentos necesarios para una dieta rica en una buena planificación semanal”.

De este modo, lo ideal sería realizar cinco comidas diarias, con una distancia entre ingestas de unas tres horas, “de forma que el metabolismo no entre en modo ahorro”, y si la cena es temprana, existe hasta la posibilidad de realizar una pequeña ‘recena’ antes de dormir.

Del Campo, finalmente, recordó la importancia de masticar despacio, además de desterrar mitos como que la fruta “engorda” después de las comidas, o que el pan también lo haga, pues “es un hidrato de carbono con unas calorías concretas, razón por la cual, que engorde o no depende de con qué lo acompañemos y qué comamos durante el resto del día, así como de nuestra actividad física, no de el pan en sí mismo”.



LOS VOCALES INFORMAN: COF NAVARRA

ACTIVIDADES DE LA VOCALÍA DE ALIMENTACIÓN DEL COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE NAVARRA 2013

Las actividades de la vocalía de alimentación durante 2013 se concretaron en:

1. ACTIVIDADES DE FORMACIÓN CONTINUADA

Curso: Dietoterapia en determinadas patologías (4h).

26 y 28 de febrero

Ponente: Arantza Ruiz de las Heras

Asistentes: 40

Créditos: 0.69

Conferencia: Estado nutricional y diabetes (2h).

26 de noviembre

Ponente: Alfredo Martínez

Asistentes: 20

2. COLABORACIÓN EN LA DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES DERIVADAS DE DÍAS MUNDIALES

• **28 de mayo. Día Nacional de la Nutrición (XII edición)**

El lema elegido para esta ocasión fue: "Comer bien para envejecer mejor",

La actividad fue promovida desde FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética y, en esta ocasión, pretendía resaltar la importancia de mantener unos buenos hábitos alimentarios y de estilo de vida, para lograr una mayor longevidad y calidad de vida.

Desde el COFNA se remitió información a todos los colegiados, y se solicitaron los materiales elaborados para las oficinas de farmacia, que se sumaron a esta iniciativa mediante la distribución de los folletos informativos para la población.

• **14 de noviembre: Día mundial de la diabetes**

3. COLABORACIÓN EN EL DESARROLLO DE CAMPAÑAS Y/O PROGRAMAS DE EDUCACIÓN SANITARIA

- **Campaña: ¡No te deshidrates!** promovida por el Consejo General con el patrocinio de la Compañía de Servicios de Bebidas Refrescantes, SL. (SERCO). Con la llegada del verano y con el fin de incidir en la adecuada hidratación de la población, espe-



cialmente en los grupos más vulnerables (personas mayores, niños, deportistas, trabajadores al aire libre.), el Consejo General a través de su Vocalía de Alimentación, puso en marcha esta campaña. Desde el COFNA se informó de la misma, y se facilitaron los folletos informativos a las oficinas de farmacia, para su distribución a la población.

- **PLENUFAR 5:** en el último trimestre del 2013 se gestionaron todas las actividades derivadas de la puesta en marcha de la nueva edición del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (PLENUFAR 5), dirigido a mujeres en etapa climatérica. En Navarra contó con la participación de 45 farmacéuticos.

4. COLABORACIÓN EN LA DIFUSIÓN DE ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR ASOCIACIONES DE PACIENTES

Ciclo de conferencias promovidas por la asociación española contra el cáncer: "Consejos Prácticos. Alimentación y Cáncer"

5. ASISTENCIA A LAS ASAMBLEAS NACIONALES DE VOCALES PROVINCIALES DEL CONSEJO GENERAL

- 18 de mayo
- 3 de diciembre

LOS VOCALES INFORMAN: COF SEVILLA

Extractos de **REVISTA TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

MAYO DE 2014 Volumen 8, nº 5

OBESIDAD EN ESTADOS UNIDOS

Una primera impresión al llegar a Estados Unidos, tras no haber estado desde hace 11 años, es que "ya no se ve tanta obesidad" por las calles. Ello no deja de ser un dato de observación, meramente empírico, que hay que tomar con cautela. "Ver" eso en Nueva York no puede extrapolarse a un país tan enorme como aquél. Por ello, a la vuelta, merecía la pena buscar información al respecto. Y encontramos datos interesantes: en los últimos 30 años las cifras de obesidad en Estados Unidos se representaban con una curva progresivamente ascendente. Pero en un estudio reciente (Robert Wood Johnson Fundation), se ha observado que Nueva York, California, Alaska, Kearney, Nebraska y el estado de Mississippi están reduciendo las tasas de obesidad infantil.

Como dice el estudio, han quebrado la tendencia al alza. **En Nueva York, la obesidad ha bajado casi un 6% entre 2007 y 2011** entre los escolares. Nueva York es pionera en estos estudios y en las medidas adoptadas: programas de actividades físicas en los colegios (obligatorias) con control sistemático de IMC, fuerza y resistencia; prohibición a los restaurantes del uso de grasas trans; cierre de calles (peatonalización) en verano para que jueguen los niños; prohibición de máquinas de bebidas en los colegios y limitación del contenido de las bebidas azucaradas en los envases. En el caso de las calles, hemos tenido ocasión de presenciarnos como el school bus (los amarillos de las películas) entra en una calle, coloca señales de prohibido el paso a uno y otro lado y el recreo se convierte en un "jugar en la calle", algo habitual hace años en cualquiera de nuestros pueblos y ciudades. Es muy llamativo que, al igual que ocurriera aquí con el tabaco, sólo las medidas estrictas dan resultado. Y así tendrá que ser con la alimentación.

Pensar que con medidas "educativas", sin prohibiciones, cambian las actitudes y las conductas es una utopía por usar un eufemismo políticamente correcto. Son muchas las fuerzas interesadas en vender, sin importarles un pepino la salud de los ciudadanos.



¿MEJOR DOS COMIDAS ABUNDANTES?

Vaya, vaya, ahora el debate del número de comidas al día. Años y años recomendando 5 y verán lo que son las cosas. Dicho y hecho: **UN BUEN DESAYUNO Y UNA COMIDA (ALMUERZO) ABUNDANTE ES MEJOR QUE SEIS COMIDAS AL DÍA** para el control de peso y glucemia. Así se dice en dos recientes estudios, un danés y otro checo. Ya saben, desayunar en plan rey, comer en plan príncipe y cenar (como mucho) en plan paupérrimo. Eso ya se decía en tiempos de Maricastaña.

Dos grupos de pacientes (diabetes tipo 2) toman una dieta (500 Kcal por debajo de lo recomendado) para perder peso. Un grupo hace seis tomas/día durante 12 semanas; el otro toma el mismo contenido calórico repartido en dos tomas (desayuno y almuerzo). Tras ello, durante tres meses más, cambian a una dieta idéntica. Pues bien, el peso perdido es mayor en el grupo de las dos comidas (3,7 kg) que en el de las seis (2,3 Kg). La grasa hepática también fue menor en el grupo de las dos ingestas. No cabe duda de que habrá que seguir estudiando el tema del "número de comidas", pero como en tantas y tantas cosas relacionadas con la salud, surgen periódicamente estudios que ponen en entredicho dogmas de fe que nadie se atrevía a rebatir. Veremos en qué queda la cosa. Mientras no haya más datos se continuará con la recomendación de que las tomas sean 5-6 al día.



NO MÁS DE UN VASO DE ZUMO AL DÍA

Y puestos a poner en entredicho los dogmas, expertos del Public Health England nos dicen que nadie debería beber más de un vaso de zumo de frutas al día. Y añaden: "está lleno de azúcar en forma de fructosa", lo que favorece la obesidad, la diabetes y el daño dental. Y más aún: no debemos tomar más de 150 cc y acompañando a las comidas. Hay gente que se echa las manos a la cabeza: "venga con que comamos fruta y ahora esto...". Algunos, más cachondos, se preguntan si su Bloody Mary diario (lleva zumo de tomate) también entra en el cómputo. **Se nos decía que entre frutas y verduras debíamos tomar "cinco al día" como mínimo, mejor de 7-10 porciones.** Por su parte los supermercados ya van vendiendo pasta y pizza como "saludable" (esto de "saludable" da mucho juego para vender). Si los ciudadanos ya padecen una grave "neurosis alimentaria" lo que faltaba es que nos cambien el dogma; menos comidas al día, menos zumo, etc. Incluso se llega al caso de que la cadena de supermercados Waitrose recomienda tomar un kiwi al día pues es una porción, pero la cadena Marks & Spencer dice que son dos. No acaba ahí la cosa: Para Marks los tomatitos cherry son tres para una porción/ración, pero la cadena Asda defiende que son siete. Ya si te dan el zumo de los tomatitos cherry estás perdido para saber cuántas cucharadas son. Mientras tanto no se habla de la "epidemia de pereza" que aqueja el undado desarrollado. Si puedes estar de pie o sentado, mejor siéntate; si puedes estar sentado o tumbado, mejor tumbate. Ese es el lema imperante y la conducta habitual de más de la mitad de los ciudadanos, a los que les encanta el deporte (no se pierden un partido) y



la nutrición pero que ni se mueven ni les importa un carajo cuanto tomatitos tiene una porción/ración. Al fin, se comerán los que se les antojen. Bloody Mary incluido allí y cervezas (las que sean) incluidas aquí. Y de paso, a seguir vendiendo.

ÉPOCA DEL AÑO Y PATOLOGÍAS

Es bien conocido que la presentación de trastornos mentales a lo largo del año tiene una relación con factores ambientales, como la estación en la que se encuentre el individuo, ha señalado el doctor José Luis Carrasco. De este modo, **problemas como la anorexia y bulimia son más frecuentes en los períodos en los que aumenta la exposición corporal, como la primavera y el verano.** Y es que, en el caso de la bulimia y de la anorexia, "la presión de la mirada de los otros sobre los cuerpos aumenta en la primavera y en el verano, incrementando con ello la obsesión por la delgadez y, consecuentemente, la angustia", ha explicado la doctora Marina Díaz Marsá.

Así como el clima y la luz inciden en el desencadenamiento de los trastornos emocionales y del comportamiento, en la misma medida lo hacen las circunstancias que caracterizan cada período. Hay períodos anuales de alta exigencia familiar, de intenso impacto afectivo, los que se afrontan situaciones desconocidas o de grandes expectativas puestas en la persona", ha comentado, por su parte, Carrasco. **Por ejemplo, los trastornos por inestabilidad emocional, las autoagresiones y los intentos de suicidio aumentan en otoño y en primavera.**

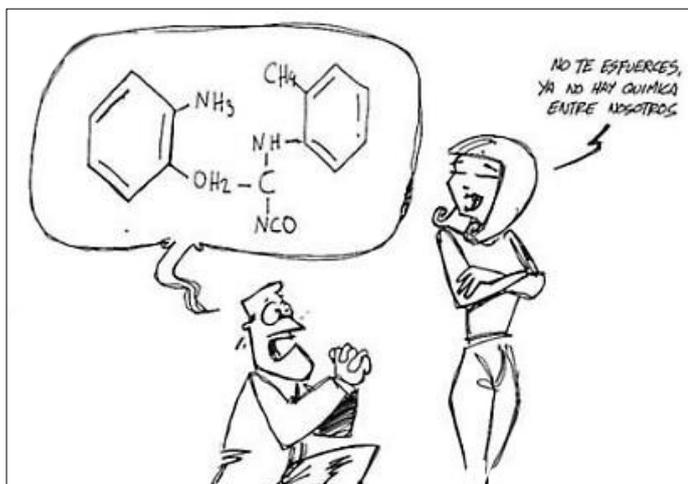
El factor externo más influyente es la presión de los demás sobre la imagen del individuo. Otros factores que influyen en la presentación estacional de los trastornos psíquicos son el exceso de expectativas puestas en la persona o la propia auto-exigencia, como ocurre por ejemplo en muchas amas de casa al llegar las fiestas navideñas o en muchos estudiantes al comenzar el curso escolar. En estas épocas aumentan considerablemente los trastornos de ansiedad. Como en cualquier otro trastorno, la detección y el diagnóstico precoz mejora de forma clara la evolución y el pronóstico. "Una de las principales complicaciones que tenemos a la hora de afrontar una patología mental es el retraso en el diagnóstico", dice Carrasco. "A



...LOS TRASTORNOS POR INESTABILIDAD EMOCIONAL, LAS AUTOAGRESIONES Y LOS INTENTOS DE SUICIDIO AUMENTAN EN OTOÑO Y EN PRIMAVERA.

veces el enfermo no es del todo consciente o no tiene el conocimiento suficiente sobre lo que le está ocurriendo, pero sí su entorno, su familia, sus amigos", apostilla. Añadiríamos que, en otras muchas ocasiones, la familia tampoco lo es, mirando hacia otro lado para no afrontar problemas. Duro pero cada vez más cierto.

OXITOCINA Y ANOREXIA



La oxitocina podría proporcionar un nuevo tratamiento para la anorexia nerviosa, según un estudio desarrollado por científicos británicos y surcoreanos. El trabajo, publicado en *Psychoneuroendocrinology*, revela que la oxitocina altera las tendencias de los pacientes con anorexia para fijarse en imágenes de comidas hipercalóricas o formas corporales grandes. Además, el mismo grupo realizó un estudio previo que mostraba también este cambio respecto a las respuestas a caras enfadadas o disgustadas.

En el estudio más reciente participaron 31 pacientes con anorexia y 33 pacientes sanos de control a los que se les administró una dosis de oxitocina, a través de un spray nasal, o placebo. A continuación, se les pidió que mirasen unas secuencias de imágenes relacionadas con comida (con muchas o pocas calorías), la forma corporal

(gordo o delgado) y el peso (básculas). Una vez que se proyectaban las imágenes en la pantalla, los investigadores medían la velocidad con la que los participantes identificaban las imágenes. Si tenían la tendencia a concentrarse en las imágenes negativas, las identificarían más rápidamente. Esta prueba se realizó antes y después de recibir la dosis de oxitocina o placebo. Después de recibir la oxitocina, los pacientes con anorexia reducían su concentración en las imágenes de comida o partes grasas del cuerpo.

El efecto de la oxitocina era particularmente significativo en los pacientes con anorexia y problemas graves de comunicación.

Por otra parte, el estudio previo, publicado en *PLoS ONE*, involucró a los mismos participantes a los que se les realizó una prueba similar antes y después de la dosis de oxitocina o placebo, pero que esta vez analizaba las reacciones a las expresiones faciales como el enfado, el disgusto o la felicidad. Después de recibir la dosis de oxitocina, los participantes con anorexia se concentraban menos en las caras que expresaban emociones negativas.

Además, también evitaban menos mirar a esas caras y simplemente actuaban de forma vigilante. Estos estudios revelan que la oxitocina reduce las tendencias inconscientes de los pacientes a concentrarse en comida o la forma corporal y las emociones negativas.



12ª FERIA DE LA CIENCIA. SEVILLA

Durante los pasados 15-17 de mayo se ha celebrado en FIBES, Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla, la 12ª Feria de la Ciencia, bajo el lema "Más Ciencia, más Educación, más Futuro". Ha habido un total de 109 "estands", con participación de la Universidad Pablo de Olavide en dos de ellos, correspondientes a la Facultad del Deporte y a la Facultad de Ciencias Experimentales. En este último estuvo presente el Área de Nutrición y Bromatología con los siguientes Talleres: evaluación del estado nutricional; evaluación de hábitos dietéticos saludables; la dieta como factor de riesgo de los trastornos del comportamiento alimentario; educación nutricional; técnicas culinarias. Además se presentaron los posters "dormir poco engorda" y "efecto protector de probióticos". En el mismo "stand" de Nutrición se presentó la Revista *MoleQla* por parte de la



Prof. Sofía Calero. Esta 12ª Feria ha estado organizada por Sociedad Andaluza para la Divulgación de la Ciencia y la Fundación Descubre, y en ella han participado centros educativos, centros de investigación, empresas, facultades universitarias y otras instituciones científicas que divulgan sus proyectos y experimentos científicos haciendo partícipe de ellos al público visitante y permite el intercambio, la divulgación y la comunicación de conocimientos científicos, técnicos y de medio ambiente en la que los

actores divulgadores son los alumnos y alumnas de los institutos y colegios que voluntariamente participan en el proyecto, el profesorado de las universidades y el personal investigador de los centros de investigación y las empresas que participan, así mismo cuenta con la presencia de museos y centros de divulgación científica.



REVISTA TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Desde 2005, nuestro Centro viene publicando la Revista Trastornos de la Conducta Alimentaria, con dos números al año (mayo y noviembre). **Ya tienen disponibles 18 números.**

Les invitamos a visitar nuestra Web, en la que tienen acceso a la Revista, en la siguiente dirección:

http://www.tcasevilla.com/revista_introduccion.aspx

NOTICIAS Y AGENDA PARA MAYO

- Continúa el trabajo clínico-asistencial
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.



ACERCA DE NUESTRA ORGANIZACIÓN...

El Instituto de Ciencias de la Conducta, además del trabajo habitual que lleva a cabo en Psiquiatría y Psicología, desarrolla un programa específico para los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Deseamos que esta página sea un lugar de encuentro en el que plasmar la realidad de nuestro quehacer clínico cotidiano. Es nuestro interés invitar a la **REFLEXIÓN** sobre los múltiples aspectos que confluyen en patologías como la **ANOREXIA** y la **BULIMIA NERVIOSAS** tan devastadoras en nuestros días. También la **SOBREINGESTA COMPULSIVA** y la **OBESIDAD** reciben atención específica en nuestro programa.

C/Fernando IV, 24-26
41011 Sevilla
España

Teléfono:
+34954280789

Fax:+34954278167

E-mail:
ijl@tcasevilla.com

Visítenos en:
www.tcasevilla.com



La ilusión no se come
– dijo la mujer
No se come, pero
alimenta
– replicó el coronel

El coronel no tiene quien le escriba.
Gabriel García Márquez,
1928

Hemos decidido... que la frase de García Márquez es tan bonita, que será el punto final de nuestro Boletín.

FECHA DE REALIZACIÓN DEL PLAN DE FORMACIÓN:

MÓDULO 1: 25 de Febrero de 2014

MÓDULO 2: 25 de Marzo de 2014

MÓDULO 3: 29 de Abril de 2014

MÓDULO 4: 27 de Mayo de 2014

HORARIO:

de 9:30h a 14:00 h. y de 16:00h a 18:00h.

PRECIO DE IMPLANTACIÓN DEL SERVICIO:

190€ 1ª persona por farmacia, y 60€ 2ª persona por farmacia.

LUGAR:Real e Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Sevilla.
Calle de Alfonso XII, 51. 41001. Sevilla.**MÁS INFORMACIÓN:**

www.carteradeservicios.es • www.quefarmaciaqueremos.es

**Cartera de Servicios**

Hacia una Nueva Farmacia

www.carteradeservicios.es

www.quefarmaciaqueremos.es


C Cartera
S de
S Servicios

NUTRICIÓN
 en tu Farmacia
Con la colaboración de **Arkopharma**

Inscripción a través de la web del colegio

www.farmaceticosdesevilla.es

¿POR QUÉ?

Porque la clave del éxito es unir cercanía, profesionalidad, modernidad y rentabilidad. Porque los farmacéuticos somos los profesionales al servicio de la salud más cercanos al ciudadano. Porque tenemos todas las capacidades y herramientas para conseguirlo.

¿QUÉ ES LA CARTERA DE SERVICIOS?

Es un conjunto de servicios a integrar en la Oficina de Farmacia. Cada farmacia podrá implantar los servicios que le sean socialmente útiles y económicamente rentables. Serán servicios protocolizados y con formación previa.

De la colaboración entre el Real e Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Sevilla (RICOFSE) y tu cooperativa, Cecofar, nace la Cartera de Servicios.

De los tres servicios, Dermocosmética, Salud y Bienestar y Nutrición y Dietética, vamos a desarrollar el tercero.

El RICOFSE acreditará a aquellas farmacias a que cumplan los requisitos establecidos de buenas prácticas en la prestación de dichos servicios y la formación de los farmacéuticos prestadores de los mismos.

NUTRICIÓN EN TU FARMACIA**MÓDULO 0:****PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN****Inmaculada Escolar Galindo.**

Farmacéutica - master en tecnología de los alimentos -
Responsable departamento formación y marketing Arkopharma España.

- 1.- Introducción a la nutrición
- 2.- Alimentos: tipos de alimentos y sus características
- 3.- Vitaminas
- 4.- Minerales
- 5.- Metabolismo energético
- 6.- Dieta mediterránea

MÓDULO 1:
DIETA MEDITERRÁNEA. RELACIÓN ENTRE SALUD Y NUTRICIÓN.**Jesús Román Martínez.**

Presidente de la Fundación Alimentación Saludable.
Profesor de nutrición. Universidad Complutense de Madrid.

1ª UNIDAD DIDÁCTICA

La alimentación actual en España.

2ª UNIDAD DIDÁCTICA

Evidencias científicas sobre la relación entre la nutrición y la salud.

MÓDULO 2:
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ACTUALES DE ORGANISMOS INTERNACIONALES: INDIVIDUO SANO Y PATOLOGÍAS.**Antonio Villarino Marín.**

Presidente de la Sociedad española de dietética. Catedrático de la
Universidad Complutense de Madrid.

1ª UNIDAD DIDÁCTICA

- Consejos nutricionales para la población.
- Modelo europeo vs. americano.
- Guías nutricionales dirigidas a las distintas poblaciones diana.

2ª UNIDAD DIDÁCTICA

Alimentación en distintas edades y circunstancias vitales:

- Embarazo
- Lactancia
- Jóvenes
- Adultos
- Menopausia
- Ancianidad
- Deportistas

3ª UNIDAD DIDÁCTICA

Alimentación en patologías crónicas:

- Diabetes
- Hipercolesterolemia
- Insuficiencia Renal
- Hipertensión
- Osteoporosis
- Anemia
- Cáncer

MÓDULO 3:
FITOTERAPIA: SU UTILIZACIÓN EN AL ÁMBITO DE LA FARMACIA Y DE LA COMPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL.**Inmaculada Escolar Galindo.**

Farmacéutica - master en tecnología de los alimentos -
Responsable departamento formación y marketing Arkopharma España.

1ª UNIDAD DIDÁCTICA

Origen de la fitoterapia y mercado actual.

2ª UNIDAD DIDÁCTICA

¿Por qué fitoterapia en farmacia? Nociones de legislación.

3ª UNIDAD DIDÁCTICA

Recomendación activa y complementaria de plantas medicinales en farmacia.

MÓDULO 4:
ASPECTOS LEGALES Y FISCALES DEL SERVICIO. NUTRICIÓN 2.0. BIBLIOGRAFÍA. BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN A TRAVÉS DE INTERNET. REDES SOCIALES.**Pedro Bueno López.**

Gerente del RICOFSE.

Leopoldo Gutiérrez-Alvz Conradi.

Asesor jurídico del RICOFSE.

Carlos Iglesias Rosado.

Jefe de estudios de Nutrición. Universidad Alfonso X el Sabio.

1ª UNIDAD DIDÁCTICA

- Cómo implantar un servicio de nutrición en la farmacia.

2ª UNIDAD DIDÁCTICA

- ¿Dónde encontramos información contrastada sobre nutrición y salud?
- La nutrición 2.0 y el farmacéutico. Uso de las redes sociales.
- Ejemplo de utilización de redes como fuente de información.



LOS VOCALES INFORMAN: COF BADAJOZ

CHARLA: "ACTUALIZACIÓN EN COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS PARA EL CONTROL DE PESO EN LA OFICINA DE FARMACIA"

El día 28 de Abril celebramos en Badajoz una charla bajo el título "**Actualización en complementos alimenticios para el control de peso en la oficina de farmacia**" patrocinada por el grupo NC Salud. Intervinieron Carlos Fernández, director médico del grupo NC Salud y Marta Gámez, directora técnica.

Se nos informó, de las indicaciones específicas de cada uno de los complementos alimenticios de de su línea, tanto súper premiun dietcomo control de peso, así como de su seguridad.

Fueron muchos los asistentes que mostraron interés, pidiendo información y asesoramiento particular para su oficina de farmacia.

Participaron unos cuarenta farmacéuticos, a los cuales se les ofreció un coctel al terminar la charla.

María Pasión Fuentes Palacios



LOS VOCALES INFORMAN: COF REGION DE MURCIA

CONFERENCIA: RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PATOLOGÍAS CRÓNICAS - HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La Vocal de Alimentación del COFRM, María Pilar Zaragoza Fernández impartió la conferencia destinada a la ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE LA REGIÓN DE MURCIA, en la sede del Museo Arqueológico de Murcia.



COMER SANO, ESENCIAL PARA AFRONTAR LA MENOPAUSIA

Un treintena de farmacéuticos forman a más de mil mujeres de la Región en edad climatérica con el fin de que adquieran hábitos alimentarios y estilos de vida saludables

LA VERDAD

Hace aproximadamente dos décadas que el Consejo General de Farmacéuticos, a través de su Vocabulario de Alimentación, en respuesta a la inquietud y responsabilidad sanitaria y social de los farmacéuticos, se involucró en la educación nutricional de la población, con el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida. Por este motivo, en el año 1992 se puso en marcha el primer Plan de Educación Nutricional a la población, 'Plenufar', en el que 3.000 boticarios formaron a amas de casa. Posteriormente se desarrolló en el año 2000 'Plenufar II', dirigido a escolares de edades comprendidas entre 10 y 14 años. En el año 2005, 'Plenufar III', en el que se asesoró y valoró el estado nutricional de los mayores. Y, por último, en 2009 se desarrolló 'Plenufar IV', eligiendo a las mujeres en estado preconcepcional, embarazadas y madres lactantes.

Durante 2014, con el 'Plenufar V', se llevaron a cabo programas educativos para mejorar la salud de las mujeres en la edad climatérica. El climaterio es una etapa de la vida femenina que se prolonga durante años y que está asociada a la disminución en la producción de estrógenos. Este concepto, que tiene su origen en el término griego escalón, implica una serie de alteraciones y cambios físicos y emocionales que afectan a cada mujer de forma diferente. Se trata de un proceso vinculado a la incapacidad para la generación de hormonas, ovocitos y folículos. Es, por tanto, el paso de la vida reproductiva a la no reproductiva por parte de la mujer. El climaterio se desarrolla durante los años previos y posteriores a la pérdida de las funciones genitales. Suele confundirse con la menopausia, que es la última menstruación.

Desde el pasado 1 de octubre y hasta el 31 de diciembre, 32 boticarios de la Región de Murcia, desde las oficinas de farmacia, formaron a mujeres en edad climatérica en el

TOMAR A DIARIO:
 Aceite de oliva, leche o sus derivados, yogur o queso fresco, verduras, hortalizas y frutas.

Y uno o varios de estos alimentos: pan, arroz, pastas u otros cereales y patatas. Opcionalmente, una o dos copas de vino con las comidas.

MILK

DOS O TRES A LA SEMANA:
 Pescado, huevos, carnes magras y legumbres.

POCAS VECES AL MES:
 Pastelería, bollería, helados, carnes semigrasas, grasas y derivados.

Para completar esta pirámide de la alimentación, hay que añadir la ingesta abundante de agua a diario y la práctica de ejercicio moderado, por ejemplo, caminar 1 hora al día.

marco de la quinta edición de la campaña sanitaria Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico. A lo largo de estos tres meses, los boticarios participantes asesoraron a este grupo de población con el objetivo de mejorar sus hábitos alimenticios, bajo la dirección de María Pilar Zaragoza Fernández, vocal de farmacéuticos ejercientes en Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia.



María Pilar Zaragoza, vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Murcia.

Osteoporosis, patologías cardiovasculares y enfermedades psiquiátricas se pueden prevenir con una dieta correcta

La pérdida hormonal que lleva al climaterio se produce de manera paulatina y puede conducir a problemas de salud relacionados con los sistemas cardiovascular, óseo, articular y genitourinario, principalmente.

La red de farmacias comunitarias en el territorio español, su cercanía a la población, así como el hecho de ser el establecimiento sanitario más frecuentemente visitado por el paciente, hacen de la oficina de farmacia el lugar ideal para llevar a cabo esta educación de la mujer en el climaterio.

El farmacéutico comunitario, desde su oficina de farmacia, no solo es el profesional sanitario que orienta al paciente sobre el uso racional del medicamento, detectando interacciones y problemas de salud relacionados con el consumo de estas medicinas, sino que además es el agente encargado de la educación para la salud del ciudadano en todas las etapas de la vida.

La alimentación correcta en la premenopausia, menopausia y postmenopausia ayudará a prevenir que un gran número de mujeres padezcan osteoporosis, patologías cardiovasculares, enfermedades psiquiátricas, etc.

Deficiencias ocultas

El objetivo de esta campaña, según destaca la vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de la Región de Murcia, fue, en primer lugar, llevar a cabo una importante labor preventiva en este sector de la población, detectando desde la oficina de farmacia las principales deficiencias nutricionales que pueden aparecer en las mujeres en esta etapa. Por otro lado, se orientó a estas pacientes sobre los hábitos alimenticios que pueden mejorar su salud en general, obteniendo por otra parte una valiosa información sobre el número de mujeres que padecen las patologías anteriormente referidas.

En este sentido, los farmacéuticos insistieron en la necesidad de llevar a cabo una alimentación variada, moderada y equilibrada; que incluya, entre otros, alimentos ricos en fibra, aceite de oliva virgen, ácidos grasos omega 3, vegetales ricos en vitamina C y lácteos desnatados, imprescindibles para una buena salud ósea. Además, es necesario mantener siempre una buena hidratación, lo que ayuda a mejorar los sofocos y a aliviar la sequedad de piel y mucosas.

También es aconsejable sin duda, y siguiendo en cada una de las pacientes el consejo médico, realizar ejercicio físico moderado. Es conveniente llevar a cabo actividades relajantes y, desde luego, evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas. Toda esta acción formativa se apoyará con la edición de material divulgativo para las mujeres e información de apoyo 'online' en la web de la Organización Farmacéutica Colegial, portalfarma.com.

Durante el desarrollo de la campaña, los farmacéuticos participantes realizaron encuestas a las mujeres que acudieron a las farmacias y fueron asesoradas, lo que permitió detectar carencias nutritivas y errores alimentarios motivados por una incorrecta alimentación.

LOS VOCALES INFORMAN: COF TARRAGONA

COLEGI OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE TARRAGONA, VOCALÍA DE ALIMENTACIÓN

Formación en fórmulas infantiles. Aspectos nutricionales y recomendaciones actuales ESPGHAN

Ponente: Dr. Benjamín Martín (Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Consorcio sanitario de Terrassa)

Después de analizar la evolución en las últimas décadas de la alimentación infantil, el objetivo en el siglo XXI es la salud de nuestros

niños a través de una buena alimentación partiendo del intento inicial de imitar la composición de la leche materna. Lo que se pretende en las formulas infantiles es:

- 1. Optimizar el contenido proteico** limitando la ingesta nitrogenada, mejorando el metabolismo de los oligoelementos y disminuyendo la alergenicidad.
- 2. Optimizar el contenido lipídico** limitando el acidograma pasmático de la LM y evitando posibles influencias negativas en neurodesarrollo, inmunidad y ECV del componente graso convencional.



VOCALES EN EL CONGRESO DE HIDRATACIÓN



VOCALES EN INFARMA





