

Nº 27

# Bodegón

2016



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS



# índice

|  |     |
|--|-----|
| EDITORIAL                              |     |
| VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN       | >04 |
| LOS VOCALES INFORMAN:<br>COF BARCELONA | >06 |
| LOS VOCALES INFORMAN:<br>COF CÁDIZ     | >08 |
| LOS VOCALES INFORMAN:<br>COF CASTELLÓN | >09 |
| LOS VOCALES INFORMAN:<br>COF CUENCA    | >10 |
| LOS VOCALES INFORMAN:<br>COF JAÉN      | >11 |
| LOS VOCALES INFORMAN:<br>COF MURCIA    | >12 |

## Han intervenido

Aquilino García Perea  
Vocal Nacional de Alimentación

Anna Bach Faig  
Vocal de Alimentación del COF de Barcelona

Felipe Mozo  
Vocal de Alimentación del COF de Cádiz

Rosa Arnau  
Vocal de Alimentación del COF de Castellón

Antonio Mónico Ruiz  
Vocal de Alimentación del COF de Cuenca

María Fernández Casado  
Vocal de Alimentación del COF de Murcia

## EDITORIAL VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

Queridos vocales.

Una nueva asamblea de vocales de alimentación y llega a nuestras manos un nuevo número de nuestro "Bodegón", informativo de la vocalía nacional de alimentación.

En el anterior editorial de diciembre de 2015, os adelantaba que desde la junta de la vocalía y el comité científico estábamos trabajando para que este año 2016 estuviera cargado de eventos para la vocalía. Y así hemos llegado a la víspera de las Jornadas Nacionales de Alimentación, en la que tenemos puestas muchas esperanzas.

En estas Jornadas hemos querido que los vocales tengan un especial protagonismo y así somos 11 vocales los que como moderadores o ponentes participamos en ellas. Esta cifra nunca se había dado anteriormente, lo que habla de las enormes posibilidades que tenemos dentro de nuestra propia "casa", lo que pienso que es una buena noticia para todos nosotros. Además estamos muy satisfechos con la financiación conseguida para este evento.

Hemos trabajado con el departamento jurídico del CONGRAL y con la vocalía de Madrid, en el espinoso asunto de la capacitación del farmacéutico en alimentación, trabajos que culminaron en la mesa redonda que con ese tema se celebró en el pasado INFARMA en Madrid. La participación de los vocales fue también amplia: la vocal de Madrid, Pilar León, el vocal de Baleares, Pep Tur y yo mismo, junto con una abogada especialista en este asunto, Nuria Amarilla, analizamos diversos puntos de vista sobre este asunto y pienso sinceramente que las conclusiones fueron muy interesantes y a tener en cuenta en un futuro.

También en INFARMA realizamos una presentación del Libro Blanco de la Alimentación Infantil, en el que hemos trabajado y del que se entregó una copia a los vocales asistentes a la anterior asamblea. También se puede conseguir en pdf en [Portalfarma.com](http://Portalfarma.com)

Hemos comenzado a visitar a los COF's que han solicitado cursos a las vocalías. Fue muy gratificante la visita a Jaén y a Colegios como el de Orense, Zamora, Cuenca, Ciudad Real y Navarra esperamos ir en los próximos meses.

## Coordina

María Fernández Casado  
Vocal de Alimentación del COF  
de Murcia

Una nueva iniciativa es la grabación de programas de alimentación para "Radio 5 farmacia abierta". En esta fecha ya estarán en la antena programas de cinco minutos sobre alergias alimentarias, obesidad infantil e interacciones alimento medicamento. Más adelante saldrán programas tan interesantes como dietas milagro, seguido de otros muchos con temas aún por determinar.

Y seguimos trabajando en la financiación del Plenúfar 6, tarea ardua que espero de pronto sus resultados, aunque posiblemente tengamos que replantear el calendario que en principio nos habíamos propuesto.

También hemos preparado una mesa redonda de la vocalía para el congreso de la SEÑ, que se celebrará a principio de noviembre.

Y por supuesto continuamos en el día a día colaborando con la alianza masnutridos, en la comisión de Códigos Nacionales de Parafarmacia, en el Consejo Consultivo de la AECOSAN, con los otros vocales nacionales, con los Colegios Provinciales y sobre todo con los vocales provinciales de alimentación, fin primero de esta vocalía nacional.

Quiero dar las gracias al COF de Murcia, a su presidenta Isabel Tovar, a Fuensanta por su buen hacer y a la nueva vocal de Murcia, María Fernández, que ha recogido el testigo de la anterior vocal, Pilar Zaragoza, en la elaboración de este "Bodegón". A todos ellos gracias por su generosidad.

Un saludo y muchos éxitos.

Aquilino García Perea  
**Vocal Nacional de Alimentación**  
**CONGRAL**

## LOS VOCALES INFORMAN: COF BARCELONA

### INFARMA MADRID 2016

En Infarma Madrid 2016 se reunieron dos eventos de gran interés para el sector farmacéutico: el **Encuentro Europeo de Farmacia**, en el que ponentes de diversos países europeos aportarán su experiencia y reflexiones para abordar los principales temas de interés para la Farmacia en la actualidad y el **Salón de Medicamentos y Parafarmacia**, en el que expositores de diferentes sectores (empresas, laboratorios, instituciones, ONG, medios de comunicación, etc.) presentaron sus productos y novedades. En el marco de Infarma el sector de la Alimentación y Nutrición tiene mucho peso. Por ejemplo, a nivel de presencia de expositores por sectores, después de dermofarmacia y de parafarmacia sigue el sector de los COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS. Y en menor proporción però muy superior a la mayoría de categorías hay NUTRIFARMACIA.

El Congreso tiene un programa muy amplio y en esta edición se listan a continuación las mesas de INFARMA vinculadas al área de Alimentación. En algunos casos disponemos de un breve resumen. Hay disponibles muchos vídeos de estas sesiones, y para acceder la ruta es:

[www.infarma.es](http://www.infarma.es) > **Accesos rápidos** > **Videos** > **Pestaña "videos"**



### → **Presentación Libro Blanco de la Nutrición Infantil**

**Patrocinada por Laboratorios Ordesa**

#### **Ponentes:**

- Aquilino García Perea. Vocal Nacional de Alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF)
- Jose Manuel Moreno Villares. Coordinador de la comisión de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría
- Gregorio Varela. Presidente de la Fundación Española de la Nutrición
- Luis Moreno Aznar. Director de la Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil
- Montserrat Rivero Urgell. Presidenta de la comisión-mixta de la Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil

#### **Presentadora:**

- Anna Bach Faig, Vocal de Alimentación y Nutrición. COF Barcelona

### → **Nace un Nuevo Concepto de Alimentación Infantil en Farmacia**

**Patrocinada por Hefame**

#### **Ponentes:**

- Isabel Santos García. Directora de Marketing de Grupo Hefame y de la Marca Propia Interapotheke
- Javier Morán Rey. Catedrático de Innovación Alimentaria. UCAM

#### **Presentadora:**

- Pilar León Izard. Vocal Alimentación y Nutrición. COF Madrid

### → **Situación Nutricional en las Personas Mayores**

**Patrocinada por Nestlé Health Science**

#### **Ponente:**

- Javier Martínez Peromingo. Geriatra Hospital Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid
- Ana Sánchez Crespo. Farmacéutica. La Farmacia de Ana. Alcorcón. Madrid

#### **Presentadora:**

- M<sup>a</sup> Teresa Zamorano Romero. Vocal No Ejercientes. COF Madrid



## → Probióticos y Fitoterapia en los Trastornos Digestivos

Patrocinada por Pileje

### Ponente:

- Pilar Casanovas. Farmacéutica. Responsable departamento de Formación. Pileje

### Presentador:

- Javier García Veiga. Vicepresidente y Vocal Plantas Medicinales. COF Menorca

## → Problemas Nutricionales del Niño Sano: Abordaje desde la Oficina de Farmacia

Patrocinada por Nestlé Health Science

### Ponentes:

- Verónica Luque. Dietista-Nutricionista. Serv. Pediatría Hospital Universitari Joan XXIII. Tarragona
- Emilio García-Jiménez. Farmacéutico Comunitario, Huécija (Almería). Vocal de Formación del COF Almería

### Moderador:

- Raúl Enrique Martín Izquierdo. Vocal Oficina de Farmacia. COF Tenerife

## DEBATE

↘ **ASESORAMIENTO NUTRICIONAL Y DIETÉTICO EN LA FARMACIA. ¿ESTAMOS CAPACITADOS? SOLICITADA ACREDITACIÓN**

### Ponentes:

- Aquilino García Perea. Vocal Nacional de Alimentación. Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España.
- Nuria Amarilla Mateu. Socia Directora del Grupo Europeo de Derecho Farmacéutico
- Josep A Tur. Vocal de Alimentación del COF de Baleares. Catedrático de Fisiología. Universidad de las Islas Baleares y CIBEROBN
- Pilar León Izard. Vocal Alimentación y Nutrición. COF Madrid

### Moderador:

- Antonio Cachá Acosta. Consejería de Sanidad. Subdirección General de Inspección y Ordenación Farmacéutica. Comunidad de Madrid

↘ **NUTRIENTES Y PRINCIPIOS ACTIVOS NATURALES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL Y DIABETES TIPO II**

Patrocinada por Salengei

- Gloria Sabater. Directora Técnica de Salengei

### Presentadora:

- Anna Bach Faig. Vocal Alimentación y Nutrición. COF Barcelona

### Autora del resumen:

- Isaura Terré. Miembro de la Vocalía de Alimentación del COF Barcelona

## LOS VOCALES INFORMAN: COF CÁDIZ

**UNOS 4.000 MENORES PARTICIPAN EN LA CAMPAÑA DE PESO Y SALUD INFANTIL**  
 promovida por el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz



Unos 4.000 niños y niñas de la provincia de Cádiz con edades comprendidas entre los 5 y los 14 años han participado en la campaña sanitaria titulada 'Peso y Salud infantil' llevada a cabo por el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz durante el mes de marzo y que tenía como objetivos principales detectar alteraciones del peso infantil (bajo peso, sobrepeso y obesidad) y fomentar estilos de vida saludables entre la población infantil.

Con el fin de llevar a buen puerto los objetivos de esta iniciativa, a todos aquellos menores con las edades comprendidas entre las anteriormente citadas y que durante el pasado mes de marzo entraron en algunas de las 500 farmacias repartidas por la provincia gaditana se les ofreció la posibilidad de someterse a las mediciones dispuestas en esta campaña (peso y altura fundamentalmente) con el fin de determinar si se encontraban en su peso saludable.

Una acción totalmente gratuita y que, a cambio, les permitía a los participantes recibir por escrito información sobre su situación, ya que el farmacéutico, bajo el consentimiento de los padres, abuelos o tutores legales del menor, se encargaba de tabularla. De forma complementaria también se les ofrecerían consejos sobre qué hábitos se deben seguir a diario en cuanto alimentación y ejercicio con el fin de que disfruten de una infancia saludable y gocen de buena salud durante su etapa adulta.

Y es que, como es sabido, una incorrecta alimentación condiciona el normal desarrollo físico e intelectual del menor. De hecho, en el caso de que esa alimentación conduzca hasta un exceso de peso durante la infancia se favorece así la aparición de diabetes, hipertensión arterial, trastornos del sueño o problemas psicológicos. De hecho, se considera que el 40% de los niños que padecen sobrepeso a los 7 años tienden a ser adultos obesos.

La información recogida con esta iniciativa va a permitir a los farmacéuticos llevar a cabo un análisis sobre los hábitos alimenticios y de ejercicio de un grupo muy amplio de la población infantil gaditana. Información de gran interés que va a ayudar a la red de farmacias ofrecer un consejo profesional más completo al respecto y tratar de revertir algunos de los primeros datos apuntados por esta campaña, que señala por ejemplo que más del 30% de los menores participantes en la iniciativa padecen sobrepeso.

Dada la prevalencia de este problema de salud pública, y teniendo en cuenta que la oficina de farmacia es el establecimiento sanitario en el que el paciente tiene el primer contacto con el sistema de salud, desde el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz se ha considerado idóneo llevar a cabo esta campaña para promover estilos de vida saludables y la prevención del sobrepeso y obesidad, teniendo en cuenta asimismo que el farmacéutico tiene la formación necesaria para llevar a cabo este tipo de campañas de prevención y que cuenta con la confianza del usuario, siendo uno de los profesionales sanitarios mejor valorados por la población.

El interés y el alto valor de esta iniciativa de los farmacéuticos gaditanos ha motivado que el Colegio sea invitado por vez primera en su historia a participar en el Plan Andaluz Integral de Obesidad Infantil.

## LOS VOCALES INFORMAN: ICOF CASTELLÓN

### CONFERENCIA SOBRE FLORA INTESTINAL Y PROBIÓTICOS

El COF de Farmacéuticos de Castellón, a través de la Vocalía de Alimentación, acogió el pasado 16 de febrero una conferencia sobre microbiota intestinal, probióticos y su recomendación en la farmacia comunitaria, dirigida a farmacéuticos y profesionales del sector.

El encargado de la ponencia fue Eduardo González, doctor en Farmacia y asesor médico del área de nutrición de Laboratorios Cinfa. Durante su conferencia, el experto dio las claves de la importancia de la microbiota o flora intestinal en la salud del ser humano y destacó que la comunidad científica ya la considera un nuevo órgano. De hecho, la flora intestinal está compuesta por más de 100 billones de microorganismos de más de mil especies diferentes y su equilibrio es básico para la salud, ya que los últimos estudios revelan que muchas enfermedades crónicas pueden tener su origen en desequilibrios de la flora intestinal. Los malos hábitos de vida, el uso abusivo e irracional de antibióticos la excesiva higienización de la sociedad, etc., pueden estar detrás del aumento de enfermedades de origen autoinmune como la dermatitis o la enfermedad de Crohn, entre otras.

Por otra parte, la flora intestinal asegura la síntesis de vitaminas y sustancias necesarias para el buen funcionamiento del organismo.



## LOS VOCALES INFORMAN: COF CUENCA

### EL PAPEL DEL FARMACÉUTICO FRENTE A LA DESNUTRICIÓN EN PACIENTE ONCOLÓGICO

Dentro del Curso de Atención Farmacéutica Integral al Paciente Oncológico celebrado en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cuenca, se desarrolló el pasado 19 de Abril una sesión dedicada a las recomendaciones dietéticas-nutricionales en Oncología. Como ponentes intervinieron Antonio Mónico Ruiz Lara, Vocal de Alimentación del COF de Cuenca que se centró en la Intervención Nutricional del Farmacéutico en Farmacia Comunitaria en pacientes oncológicos y Noelia Lahoz, Técnico del CIM del COF de Cuenca que aportó una visión global de la enfermedad.

El Vocal de Alimentación, destacó la importancia de prevenir y corregir la desnutrición en las primeras etapas del desarrollo de la enfermedad mediante el consejo nutricional del farmacéutico comunitario.

El curso que ha sido acreditado, ha tenido un éxito de participación al cubrirse el total de plazas ofertadas. Dada la alta demanda que ha suscitado dicho curso, se está pensando en la convocatoria de otra nueva edición para después del verano.



### ACTUALIZACIÓN EN PROBIÓTICOS

Los farmacéuticos conquenses se formaron en probióticos el pasado día 16 de Noviembre de 2015 en la sede colegial. La ponente del curso fue Monserrat Rivero, Directora Científica de los Laboratorios Ordesa. Bajo el título "La Microbiota humana, nuestro segundo genoma. Aplicaciones Farmacéuticas", la ponente reafirmó la importancia del microbioma

humano, los diferentes tipos que existen y los nuevos probióticos. Destacó los avances en este campo tanto en mujeres como en niños.

Antonio Mónico Ruiz Lara, Vocal de Alimentación, señaló la importancia de estar formados en temas de vanguardia como es el tema de la microbiota humana.

El Curso contó con la presencia del Vocal Nacional de Alimentación, Aquilino García que realizó una presentación cordial de la ponente.



## LOS VOCALES INFORMAN: COF JAEN

La primera jornada tuvimos ocasión de profundizar en el uso y abuso de anabólicos en la práctica deportiva de la mano de Dra. Pilar Utrilla, experta farmacóloga de la facultad de Granada, a la que siguió Eusebio Gutiérrez director de Infisport laboratorio de suplementos deportivos que se distribuyen a través de oficina de farmacia, que nos mostró el nicho de mercado tan interesante de estos productos.

La segunda jornada se dividió en dos partes. La primera el vocal nacional de alimentación, Dr. Aquilino García, versó sobre la situación actual de la nutrición en la oficina de farmacia y posteriormente intervino el Dr. Josep Tur Vocal de Alimentación de Baleares y catedrático de fisiología que nos ilustró acerca de los suplementos multivitamínicos.

La última jornada tuvimos el placer de escuchar a Virginia Gómez, nutricionista que cuenta con numerosísimos seguidores en las redes sociales y que nos ha propuesto una charla sobre la influencia del marketing en las campañas publicitarias. Este mismo día y como conferencia de clausura contamos con el buen hacer del Dr. Juan Antonio Corbalán, médico y exjugador de baloncesto, plata en los JJ00 1984, que expuso como la actividad física mejora la calidad de vida.



*Miguel Ángel Martínez (contador del COFJ), Juan Enrique Garrido (vocal de Servicios Profesionales y oficina de farmacia del COFJ), Dr. Antonio Ramírez, Dr. Juan Antonio Corbalán, Virginia Gómez y Dr. Juan Pedro Risquez.*



*Mesa con Dr. Josep Tull (vocal de Baleares) Dr. Juan Pedro Risquez (presidente del Cofj), Dr. Aquilino García (vocal nacional) y Dr. Antonio Ramírez (vocal de Jaén)*



*Virginia Gómez, Dr. Juan Pedro Risquez, Dr. Juan Antonio Corbalán y Dr. Antonio Ramírez*



*Dr. Juan Antonio Corbalán*

## LOS VOCALES INFORMAN: COF MURCIA

### CHARLA "LA IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS 1000 DÍAS DEL NIÑO"

#### Programa:

- ¿Por qué son tan importantes los primeros 1000 días?
- Embarazo: necesidades nutricionales en el embarazo.
- Lactancia: Importancia de la lactancia y necesidades nutricionales de la madre durante la misma.
- Alimentación complementaria: Desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- Problemas nutricionales infantiles.
- Realidad de la alimentación de 0 a 3 años en España.

#### Ponente:

Dr. D. Bernardo Cervantes Martínez. Pediatra de Atención Primaria en el Área de Salud de Cartagena. Miembro del Grupo de Trabajo GASTROMUR (de gastroenterología infantil de Murcia). Máster en Pediatría Social y Comunitaria, Título de experto universitario en Homeopatía por la Universidad de Murcia, Título de experto en vacunas y Diploma de RCP pediátrica y avanzada.



### TEÓRICO- PRÁCTICO: " EL CHOCOLATE: PLACER SIN PECADO"

El 12 de febrero el Colegio acogió el interesante y divertido taller "El Chocolate: placer sin pecado", fue impartido por el Dr. Josep A. Tur, Catedrático de Fisiología de la Universidad de las Islas Baleares & CIBEROBN y Vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de las Islas Baleares.

### MENÚS FARMASALUDABLES.

Encuentros gastronómicos para colegiados y acompañantes en la escuela de hostelería de La Flota.

Por segundo año consecutivo, un grupo de compañeros nuestros, a través de la VOCALÍA DE ALIMENTACIÓN del Colegio, que dirige María Pilar Zaragoza, han impartido formación en patologías crónicas relacionadas con la dieta a los alumnos de los grados de Hostelería y Turismo del IES La Flota, en Murcia. El objetivo final ha consistido en formar a estos futuros profesionales en el conocimiento de estas patologías y prepararlos para atender correctamente, en su momento, a sus clientes.

Al igual que se hizo en febrero de 2015, los alumnos de la Escuela de Hostelería demostraron lo aprendido en las sesiones en dos almuerzos

#### • Jueves 21 de enero:

Menú adaptado en caso de celiaquía e hipertensión.

#### • Jueves 4 de febrero:

Menú adaptado en caso de dislipemias y diabetes.

#### PROFESORES DE LAS SESIONES

Dra. Pilar Zaragoza  
Dra. María José Bermudez  
Dra. Sandra Sierra  
Lcda. Aránzazu Rosique



## LA SALUD DE LOS MURCIANOS: PAPEL DEL FARMACEUTICO

Salvador Zamora Navarro. Catedrático de Fisiología. Universidad de Murcia

En los últimos años se vienen produciendo importantes cambios en los hábitos de vida de los Murcianos, que repercuten de forma negativa en diferentes aspectos de la salud de la población. El primero y el más importante de los cambios producidos en los últimos 50 años está relacionado con la falta de actividad física y el predominio del sedentarismo. Prácticamente, hemos pasado de desplazarnos a todas partes andando o en algunos casos en bicicleta, a utilizar continuamente el coche con todas sus ventajas, pero también con todos sus inconvenientes. Como consecuencia, está aumentando la prevalencia de sobrepeso y, en muchos casos, de obesidad en nuestra Comunidad Autónoma.

La segunda alteración que estamos observando es el alejamiento del modelo de dieta mediterránea, tan arraigado en la Región de Murcia, donde lo habitual era una comida formada por ensalada, plato de cuchara y fruta. Se han producido cambios tan drásticos en este modelo que lo hemos pervertido completamente. En primer lugar, el saludable hábito de consumir fruta como postre se ha sustituido por una amplia ración de tarta, la idea no puede ser más inadecuada y perversa, insisto, alguien piensa que son intercambiables, de ninguna manera. La fruta contiene agua, fibra, minerales, vitaminas, antioxidantes y oligoelementos en diferentes proporciones, lo que confiere a este grupo de alimentos características excepcionales. Por el contrario, las tartas contienen azúcares sencillos y grasas saturadas mayoritariamente, con lo que pueden considerarse verdaderas bombas energéticas. En general, hemos sustituido el guiso o plato de cuchara por platos fritos o a la plancha, fundamentalmente a base de carne y muy pocas veces de pescado. Con todo ello, la dieta se empobrece en variedad, se hace monótona y pierde riqueza gastronómica y nutritiva.

Simultáneamente se han producido cambios en las proporciones de energía que aportan los diferentes grupos de macronutrientes.

En el momento actual, se consumen cantidades excesivas de proteínas y grasas, y muy deficitarias de hidratos de carbono, aunque la ingesta total de energía no se ha modificado demasiado o incluso se ha observado una tendencia a disminuir. El consumo de dietas desequilibradas, junto a una alta tasa de sedentarismo sólo tiene un destino metabólico posible, que es la síntesis de VLDL y, consecuentemente, el aumento del tejido adiposo (sobrepeso y obesidad).

Por último, estos inadecuados hábitos de vida, mantenidos en el tiempo, pueden estar desembocando en hipertrigliceridemia o hipercolesterolemia o ambas alteraciones, incrementándose así el número de factores de riesgo cardiovascular. Por otro lado, esta situación puede verse agravada porque la infiltración grasa que está sufriendo el hígado puede alterar su funcionamiento, además de favorecer la aparición de diabetes tipo II y de síndrome metabólico. Todo ello explicaría porqué Murcia está entre las regiones españolas de mayor riesgo cardiovascular, cuando por su privilegiada localización mediterránea, debería estar protegida frente a este tipo de enfermedades.

En estas circunstancias, el Farmacéutico puede jugar un papel fundamental tanto en la detección precoz de estos problemas como en la forma de prevenir su aparición, diseñando y colaborando en campañas de concienciación y educación desde la farmacia, con el fin de conseguir la implementación de hábitos de vida adecuados, la erradicación del sedentarismo y la implantación de una alimentación compatible con la dieta equilibrada y variada, dentro todo ello del modelo de vida mediterránea tradicional que debemos promover y defender desde la oficina de farmacia.







Nº 27  
**Bodegón**  
2016



**CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS**

