

**IV**  
**JORNADA**  
**NACIONAL**  
DE LA  
**ALIMENTACIÓN**

# Aportaciones de diversos Programas Nutricionales a la Salud Integral a través de la Oficina de Farmacia Comunitaria

**Eduardo González Zorzano, PhD**  
**Departamento Científico**  
**Laboratorios Cinfa**



Zaragoza, 23 de febrero de 2018

# VALORES DE NUESTRO SERVICIO

**NUTRICIÓN  
PERSONALIZADA**

## ASESORAMIENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

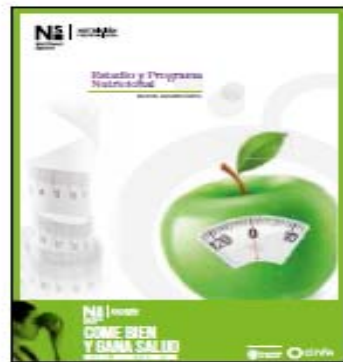
**SERVICIO NUTRICIONAL. PRINCIPALES VALORES.**

 <small>CON NUESTRO SERVICIO APRENDERÁS A COMER SALUDABLEMENTE.</small>	 <small>INCLUIE UN PLAN DE EJERCICIO FÍSICO AVALADO POR UN EQUIPO EXPERTO DE MÉDICOS.</small>	 <small>PERSONALIZAREMOS TU DIETA TENIENDO EN CUENTA TUS DATOS ANTROPOMÉTRICOS, TUS GUSTOS Y GUSTOS DE SALUD Y SIGUIENDO TU GENÉTICA SI ASÍ LO DESEAS.</small>
 <small>TE ACOMPAÑAMOS EN TODO EL PROCESO, OFRECIENDO UN SEGUIMIENTO CONTINUO Y CONSTANTE.</small>	 <small>EN CASO DE SER NECESARIO, SE ACONSEJA ALGUN TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTICIO.</small>	 <small>ES RECURSO TODOS NUESTROS SERVICIOS ESTÁN AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA.</small>

Nuestro **servicio de nutrición** es un servicio integral y personalizado en cualquiera de sus modalidades.

- Aprenderás a comer saludablemente.
- Te recomendaremos el ejercicio físico idóneo para ti.
- Tu dieta será personal e intransferible. Con personalización máxima a través de la genética.
- Dispondrás de acompañamiento y asesoramiento continuo.
- Si lo necesitas, se aconsejará algún tipo de complemento alimenticio.
- Cuentas con el aval de la Universidad de Navarra.







**NS**  
Nutritional  
System

**NUTRICIÓN  
PERSONALIZADA**







**PROGRAMA  
NUTRICIÓN INFANTIL**  
ENSEÑARLES A COMER  
ESTÁ EN TUS MANOS

---

CONSULTA EN ESTA FARMACIA









**NS**  
Nutritional  
System

**NUTRICIÓN  
PERSONALIZADA**



**COME BIEN  
Y GANA EN SALUD**  
HAZLO BIEN. NOSOTROS TE DECIMOS CÓMO.

**ALIMENTA  
SU SALUD**



**cinfa**

**IV JORNADA NACIONAL  
DE LA ALIMENTACIÓN**



Vocaría Nacional  
de Alimentación



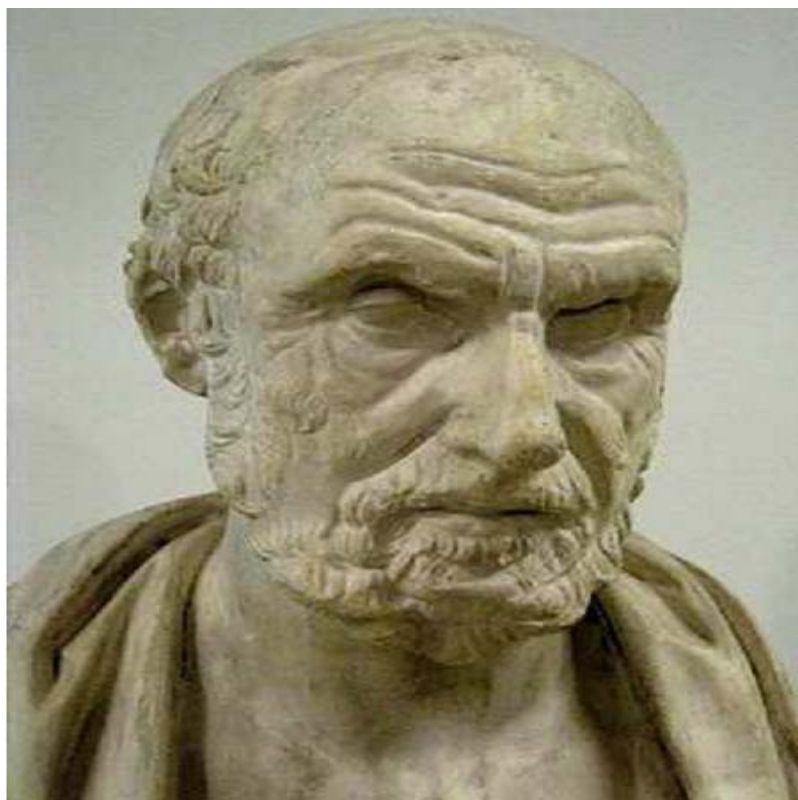


**NS**  
Nutritional  
System

**NUTRICIÓN  
PERSONALIZADA**

**COMER BIEN  
Y GANAR EN SALUD**  
*-Dieta, Ejercicio y Genes-*

 cinfa



Hipócrates escribió hace 2500 años:

“Sólo con la comida el hombre no se mantendrá sano; también debe hacer ejercicio físico. **El alimento y el ejercicio**, aunque poseen cualidades diferentes, sin embargo trabajan juntos para crear salud”

# APORTACIÓN DE DIVERSOS PROGRAMAS NUTRICIONALES A LA SALUD INTEGRAL A TRAVÉS DE LA OFICINA DE FARMACIA COMUNITARIA



Con la dirección científica de la



**5276 Participantes** a través de oficinas de **farmacia comunitaria**. **Pilar fundamental** porque:

- **Proximidad y fácil accesibilidad** de la farmacia: los ciudadanos acuden de forma natural.
- **Profesionalidad** de los farmacéuticos-nutricionistas: clave para llevar a acabo los controles y seguimientos necesarios para asegurar su consecución.



Vocaría Nacional  
de Alimentación





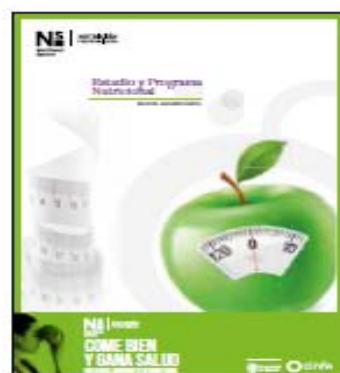


# MATERIAL Y MÉTODOS

5276 sujetos participantes entre 2012-2016

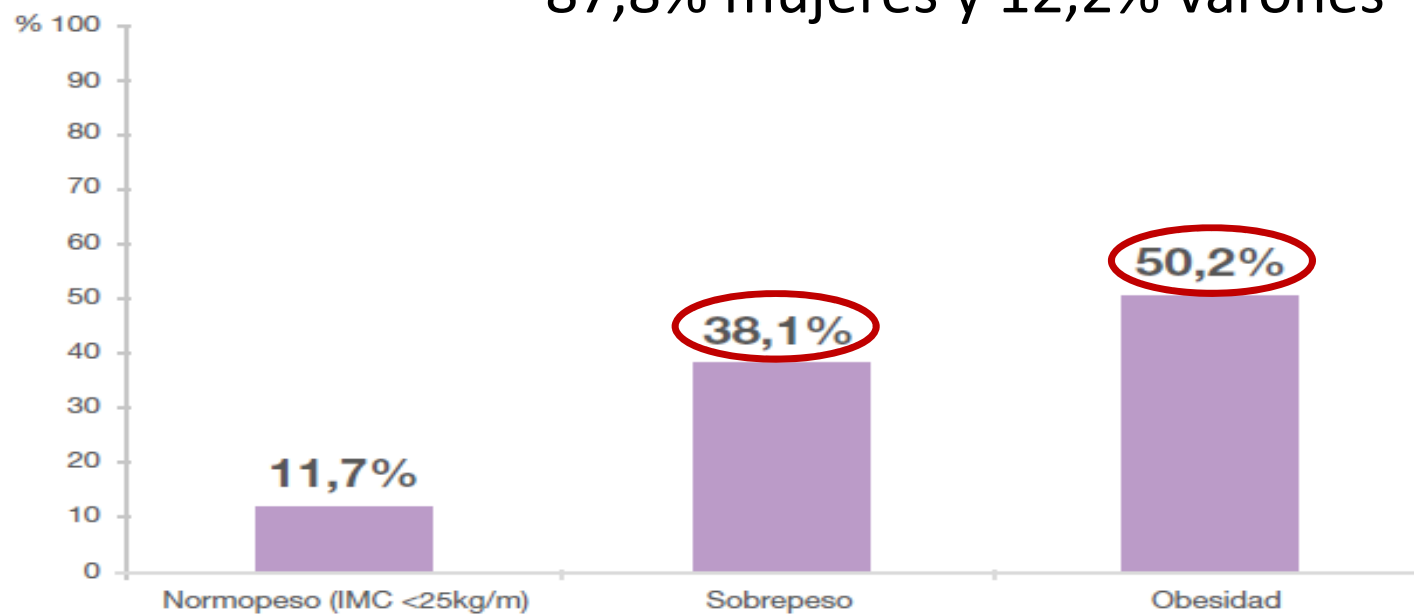
Intervención de 6 meses

> 18 años



- Datos antropométricos, de composición corporal y bioquímicos
- Varios seguimientos: T=0; T=1; T=3; T=6

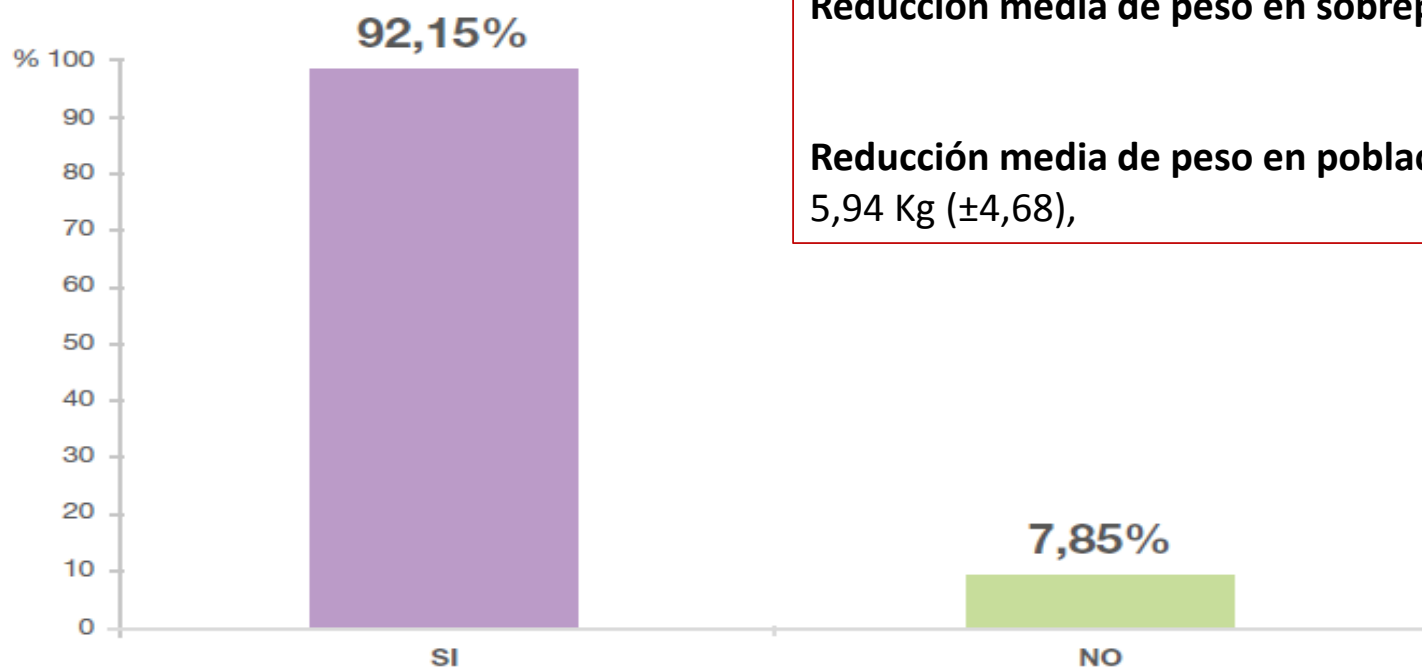
87,8% mujeres y 12,2% varones



Gráfica 1. Situación clínica de peso en las personas que han participado en el programa nutricional

# RESULTADOS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

## PÉRDIDA DE PESO



**Reducción media de peso en sobrepeso: 4,3 Kg ( $\pm 2,83$ ) y**  
**Reducción media de peso en población con obesidad:**  
**5,94 Kg ( $\pm 4,68$ ),**

Gráfica 2. Porcentaje global de personas que pierden peso con el programa nutricional de Cinfa.

# RESULTADOS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

## PÉRDIDA DE PESO

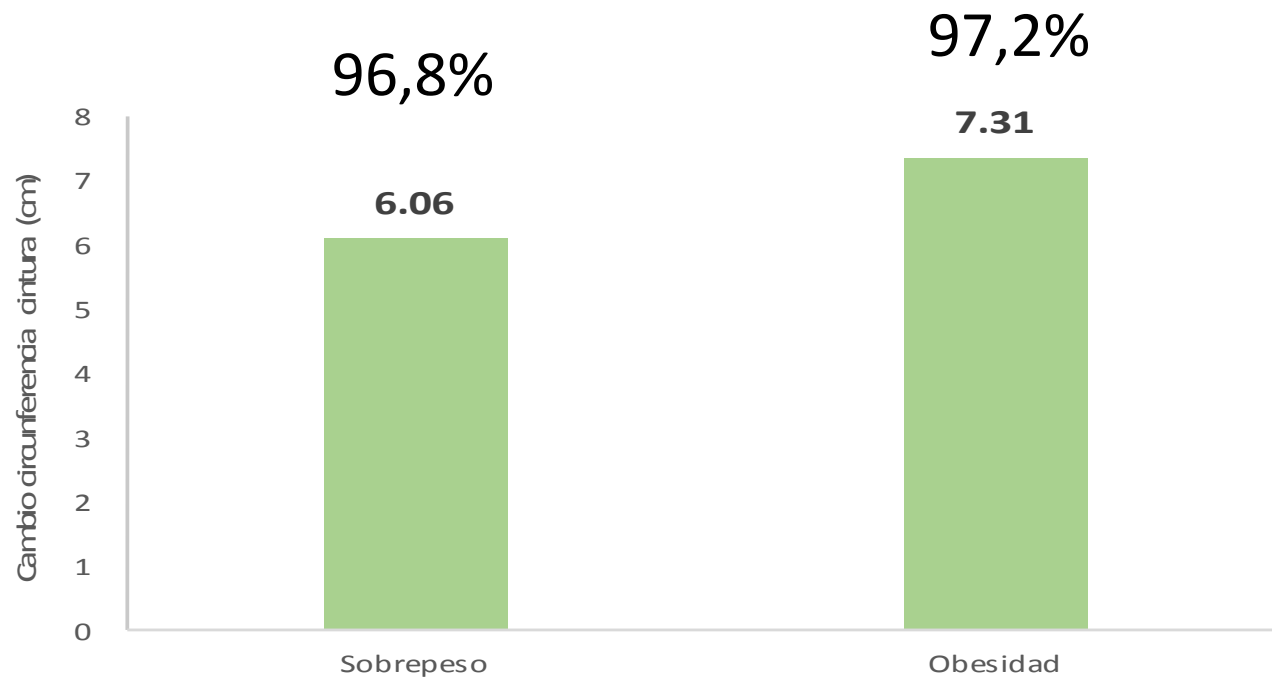
	Diferencia de un 5% entre V1 y VF	
	<5% (n)	≥5% (n)
Población total*	50,1 (2490)	49.9 (2478)
Sobrepeso (IMC 25-30 Kg/m <sup>2</sup> )	49.9 (944)	50.1 (947)
Obesidad (IMC ≥ 30 Kg/m <sup>2</sup> )	48.8 (1216)	51.2 (1276)

Tabla 1. Relación de sujetos que han perdido el 5% de su peso entre visita inicial y final.

**Disminución de 0,32 Kg/semana Programa Nutricional CINFA = 0,38 Kg del estudio Diógenes**

# RESULTADOS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

## PERÍMETRO CINTURA



**Reducción media del perímetro de cintura de 6,1 cm ( $\pm 4,2$  cm) en aquellos con sobrepeso y 7,3 cm ( $\pm 5,6$  cm) en los obesos.**

# RESULTADOS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

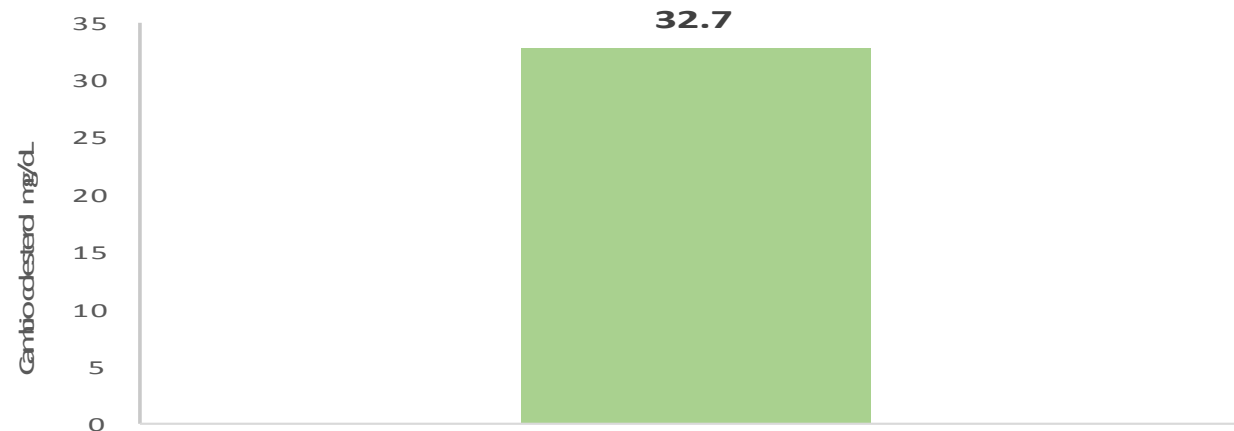
## PERÍMETRO CINTURA

	Diferencia de un 2 cm entre V1 y VF	
	<2cm (n)	≥2cm (n)
Población total*	19,3 (920)	80,7 (3851)
Personas con Sobrepeso (IMC 25-30 Kg/m <sup>2</sup> )	19,2 (349)	80,8 (1470)
Personas con Obesidad (IMC ≥ 30 Kg/m <sup>2</sup> )	18,1 (432)	81,9 (1957)

Tabla 2. Relación de sujetos que han perdido 2 cm de circunferencia de cintura entre visita inicial y final.

# RESULTADOS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

## GLUCOSA Y COLESTEROL



El 77,8% de los participantes con colesterol total elevado lo disminuyeron en promedio 32,7 mg/dL ( $\pm 30$  mg/dL)

# RESULTADOS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

## GLUCOSA Y COLESTEROL

	Diferencia de un 5% entre V1 y VF	
	<5% (n)	≥5% (n)
Población total	55,7 (398)	44,3 (317)
Sobrepeso (IMC 25-30 Kg/m <sup>2</sup> )	54,8 (137)	45,2 (113)
Obesidad (IMC ≥ 30 Kg/m <sup>2</sup> )	56,5 (218)	43,5 (168)

Tabla 4. Relación de sujetos que han disminuido en un 5% los niveles de colesterol entre visita inicial y final



# RESULTADOS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

## GLUCOSA Y COLESTEROL

	V1 vs VF		
	n	Media	DE
$\Delta$ Glucosa (mg / dL)	698	-1,30	21,1
$\Delta$ Colesterol (mg / dL)	721	-8,33	33,0
$\Delta$ Colesterol $\geq$ 200 mg/dl	302	-32,7	30

Tabla 3. Relación de sujetos que han disminuido sus niveles de colesterol entre la visita inicial y final.

## CONCLUSIONES

- El 92,1% de las personas con exceso de peso ha logrado perder peso o al menos no aumentarlo. La **disminución de peso semanal de 0,32 kg** con el programa propuesto, **coincide con trabajos científicos publicados.**
- Una **disminución de 2 cm del perímetro de cintura** reporta **beneficios de salud cardiovascular** (se consigue en más del 80% de los sujetos).
- Más del **43% de la población estudiada** mostró una **reducción mínima del 5% en el colesterol total**, que es un valor que se asocia a beneficios apreciables de salud.

## CONCLUSIONES

- Los programas nutricionales de CINFA contribuyen a mejorar marcadores de salud relacionados con la obesidad y enfermedad cardiovascular en la población lo cual incide en un **menor coste sanitario**.
- La Farmacia y el **farmacéutico-nutricionista han contribuido a garantizar el éxito** de los diferentes programas de pérdida de peso.

# IV JORNADA NACIONAL DE LA ALIMENTACIÓN

# Muchas Gracias