Enfermedades relacionadas con la alimentación

> **tip**
>
> ## Objetivo del capítulo
>
> Conocer las principales enfermedades que están relacionadas con la alimentación y saber llevar a cabo unas prácticas correctas para el tratamiento de estas patologías.Diferenciar los términos alergia e intolerancia para su correcto diagnóstico y tratamiento dietético.

La **Nutrición y la Dietética** son ciencias del siglo XX, pero ya en la antigüedad (Grecia) los griegos filósofos observaron que una determinada forma de alimentarse conducía al bienestar o a la enfermedad.

Hace ya bastante tiempo que comenzaron a aparecer evidencias que sugerían cómo **enfermedades** que normalmente no se asociaban con la malnutrición tenían también su **origen en la nutrición.** La primera experiencia evidente **dieta-salud** fue el caso de los **marineros en el siglo XVIII:** se dieron cuenta de que al no consumir frutas y verduras padecían escorbuto, de esta forma se asocia la deficiencia de vitamina C con esta enfermedad.

Los conceptos de nutrición empezaron a cambiar conforme se fueron realizando investigaciones sobre las bases fisiológicas y bioquímicas de enfermedades degenerativas crónicas, y poco a poco se ha demostrado que la ingesta de nutrientes se podía relacionar con un determinado número de factores de riesgo y con el desarrollo de procesos tan diversos como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, ciertos tipos de cáncer o las enfermedades neurodegenerativas. Son todas las anteriores las **denominadas enfermedades crónicas degenerativas**, cuyas características más importantes, entre otras, las podemos resumir de la siguiente manera:

1. Sus manifestaciones clínicas aparecen generalmente en la época media de la vida.

Copyright 2026

2. Presentan una etiología múltiple.

3. Su desarrollo está en relación con el consumo de dietas de elevado valor calórico y abundante contenido de alimentos de origen animal.

De los **diez factores de riesgo identificados por la OMS** como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, **cinco están estrechamente relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico**. Además de la obesidad, se citan el sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras.En consecuencia, hoy en día **tanto los excesos nutricionales como las carencias merecen la pena ser estudiadas**.

Además, nuestro organismo puede presentar en ciertas ocasiones **reacciones adversas a los alimentos**, que pueden ser desde una pequeña molestia hasta incluso provocar la muerte. Se considera reacción adversa a un alimento cualquier respuesta clínicamente anormal que se pueda atribuir a la ingestión, contacto o inhalación de un alimento, de sus derivados o de un aditivo contenido en el mismo. En este caso, **el tratamiento de la enfermedad es crucial**, en la mayor parte de las ocasiones, excluyendo el alimento o alimentos que causan la reacción adversa.

Las políticas nutricionales han de dirigirse a la **prevención de estas enfermedades**, el reto de la Dietética aparte de proporcionar los nutrientes adecuados, es el de mantener el estado de salud y prevenir las enfermedades de abundancia.

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:37 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:37 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026