



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Newsletter nº5

Noviembre de 2013

Dra. Ana Zugasti Murillo

Perfil de la doctora Ana Zugasti Murillo

ÁMBITO ACADÉMICO Y CLÍNICO

Nacida en Pamplona el 6 de mayo de 1975, completó la Licenciatura en Medicina en 1999 en la Universidad de Navarra. En el año 2004 obtiene el Título de Especialista en Endocrinología y Nutrición tras completar el programa MIR en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón, actividad que compatibilizó con los estudios de doctorado hasta el año 2002, fecha en la que se presenta al examen DEA obteniendo la calificación de sobresaliente en el con el proyecto “Cotrasplante de islotes y células hepáticas de un único donante en ratas Wistar sin fármacos inmunosupresores”. Desde el 21 de Julio de 2004 hasta la actualidad ejerce como Facultativo Especialista de Área de la Sección de Nutrición y Dietética Clínica del Complejo Hospitalario de Navarra (Pamplona), obteniendo la plaza en propiedad en marzo de 2007.

Su actividad asistencial se divide en una parte hospitalaria y otra de consultas externas. La primera se centra en la valoración tanto de pacientes con problemas de desnutrición como de obesidad. Su unidad se encarga de coordinar a todos los pacientes que son derivados a la Clínica Universidad de Navarra para el tratamiento quirúrgico de la obesidad, realizando su seguimiento tras la cirugía de forma indefinida. La segunda comprende la consulta preoperatoria de pacientes oncológicos, en la que se valoran pacientes que van a ser intervenidos para conseguir un correcto estado nutricional previo a la cirugía, la consulta multidisciplinar de ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica) que desde hace tres años valora pacientes con esta patología en tres áreas de especialización (Neurología, Neumología y Nutrición), así como la valoración de otro tipo de pacientes que presenten problemas de desnutrición o de obesidad.

Dentro de su labor como docente destaca la organización de los Cursos Avanzados de Obesidad de la SEEDO, de los que el Dra. Zugasti es coordinadora, desde su cuarta edición hasta la actualidad, y su participación en diversas jornadas y actividades formativas especializadas de otras sociedades científicas como la SEEN.

Ha impartido docencia en numerosos cursos de pregrado, postgrado y doctorado tanto como profesora invitada en diversas Universidades como la Complutense de Madrid, o como profesora clínica asociada de la Universidad de Navarra.

INVESTIGACIÓN

Junto a su actividad asistencial y docente en el campo de la nutrición, sus principales líneas de investigación se han centrado en la realización de estudios, manuales y protocolos clínicos para el tratamiento de la desnutrición hospitalaria y en el establecimiento de los modelos dietéticos más adecuados para las patologías más frecuentes, participando en el proyecto +Nutridos, que nace del trabajo de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE) y la Fundación Abbott con el objetivo de abordar un Plan Nacional de actuación contra la desnutrición.

PUBLICACIONES

Ha colaborado en la elaboración de más de 60 artículos publicados en revistas médicas nacionales e internacionales como *Diabetes Care* o *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* y es coautora de 14 libros, participando también en numerosos trabajos de divulgación médica.

Es así mismo autora de 17 comunicaciones a congresos internacionales, 45 comunicaciones a congresos nacionales y 10 comunicaciones a congresos regionales, además de haber realizado múltiples ponencias, conferencias y moderaciones en congresos y reuniones científicas, impartiendo como colaboradora cursos de formación acreditados para médicos de familia, médicos residentes y enfermeras.



“La obesidad es una enfermedad “relativamente nueva” en las aulas... La formación es una labor fundamental de la SEEDO”

La doctora Ana Zugasti es miembro de la Junta Directiva de la SEEDO y médico adjunto de la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra. Colabora activamente con otras sociedades científicas en el estudio y prevención de la obesidad desde múltiples enfoques, actividad que compatibiliza con su labor asistencial y con la investigación en diversas áreas de especialización. Así mismo ha participado y coordinado numerosos congresos y cursos de obesidad, destacando los organizados anualmente por la SEEDO.

¿ Cuáles son las principales líneas de investigación del grupo con el que usted colabora desde el Complejo Hospitalario de Navarra y las áreas de trabajo que vertebran su acción? ¿Cuál son los principales objetivos de su actividad científica?

Desde el año 2004 trabajo en la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra, que abarca 1000 camas de hospitalización y consultas externas. Valoramos pacientes con problemas tanto de desnutrición como de obesidad y coordinamos todos los pacientes de Navarra que son derivados para tratamiento quirúrgico de la obesidad.

Nuestras áreas principales de trabajo de los últimos años han sido:

- **La elaboración de un Manual de Dietas que está disponible en la intranet del Servicio Navarro de Salud**, y que puede ser consultado y utilizado por cualquier médico Especialista y de Atención Primaria. Este Manual incluye 20 temas, con indicaciones y distintos modelos dietéticos para las patologías más frecuentes. En un futuro próximo se presentará una nueva edición, con revisión de los temas actuales e inclusión de otros nuevos.

- **La elaboración del protocolo de derivación y seguimiento de pacientes candidatos a Cirugía Bariátrica.** Desde el año 2009 los pacientes candidatos a cirugía bariátrica son remitidos a la Clínica Universidad de Navarra. Tras la cirugía el seguimiento por nuestra parte se realiza de forma indefinida. La coordinación y la comunicación son fluidas, tanto con el equipo de la Clínica Universidad de Navarra como con Atención Primaria. El año pasado realizamos un curso de formación/actualización del tema, en el Colegio de Médicos.



-Presentación del Manual de dietas del Servicio Navarro de Salud (2009): de izquierda a derecha; la Dra. Estrella Petrina Jáuregui, la Dra. Ana Zugasti Murillo, el Dr. Javier Olóndriz Huarte y la TED Esperanza Roldán Alonso.

- **Presentación y puesta en marcha (a lo largo del 2014) de un test de despistaje de desnutrición hospitalaria**, para una detección precoz de los pacientes con riesgo de desnutrición, una correcta valoración nutricional y un adecuado soporte nutricional.

“El proyecto +Nutridos pretende abordar un Plan Nacional de actuación contra la desnutrición”

Participamos en el proyecto +Nutridos, que nace del trabajo de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE) y la Fundación Abbott con el objetivo de aumentar el conocimiento de la importancia de la desnutrición hospitalaria y sus costes entre los políticos y las Administraciones Públicas, de manera que se aborde

un Plan Nacional de actuación contra la desnutrición. Según el Estudio PREDYCES® (en el que participamos con datos del antiguo Hospital Virgen del Camino) la prevalencia en España de desnutrición en ancianos hospitalizados a partir de 70 años es del 37%. La desnutrición aumenta las cifras de morbilidad, mortalidad, ingresos hospitalarios y duración de la estancia. Estas cifras más elevadas suponen lógicamente un aumento del uso de recursos sanitarios.

- **Consulta preoperatoria de pacientes oncológicos:** valoramos pacientes que van a ser intervenidos de patologías neoplásicas para conseguir un correcto estado nutricional previo a la cirugía. Por el momento estamos valorando pacientes de Urología y Ginecología. Próximamente se incluirá también esta valoración en pacientes de Otorrino y cáncer colorrectal. Se comunicaron datos estadísticos de esta consulta en el congreso SEEN 2011.

- **Consulta multidisciplinar de ELA (esclerosis lateral amiotrófica):** desde hace 3 años, se valora pacientes con esta patología el primer lunes de cada mes, en tres consultas (Neurología, Neumología y Nutrición). Se comunicaron datos estadísticos de esta consulta en el congreso SEEN 2010.

En una ponencia ha relacionado la longevidad saludable de determinadas poblaciones como la navarra con los alimentos antioxidantes. ¿Cuáles son las principales conclusiones que han arrojado? ¿Es cierto el dicho de que somos lo que comemos?

La afirmación que comenta de la relación de la longevidad Navarra con el consumo de antioxidantes fue un recurso "literario" que utilicé en el inicio de una presentación de una ponencia. No dispongo de evidencia científica que confirme estos datos ni he realizado ningún estudio de campo.

En algunas ocasiones se ha extrapolado que aquellas poblaciones con mayor ingesta de alimentos antioxidantes

tenían menos morbimortalidad pero sin encontrar una relación causal. Es probable que este tipo de poblaciones compartan otros hábitos de vida, además de la dieta rica en antioxidantes, como el mantener una vida activa o evitar tóxicos como tabaco o consumo excesivo de alcohol, que también influyen en la esperanza de vida y las comorbilidades.

En marzo de 2012, *The Cochrane Database of Systematic Reviews* publicó un estudio titulado "Suplementos de antioxidantes para la prevención de la mortalidad en personas sanas y en pacientes con varias enfermedades". La conclusión de la investigación (revisión sistemática y metaanálisis), que escrutó toda la literatura científica sobre el tema fue que no hay pruebas médicas ni científicas que apoyen el uso de suplementos de antioxidantes para prevenir la mortalidad. No solo eso, sino que los suplementos de vitamina A, de beta-carotenos (antioxidantes, que además son precursores de la vitamina A) y de vitamina E pueden incrementar el riesgo de morir de manera prematura.

En septiembre y octubre de 2013, tanto la *American Heart Association* como el *National Cancer Institute* han desaconsejado la utilización de los suplementos de antioxidantes. Ambas organizaciones recomiendan basar la alimentación en alimentos de origen vegetal, sin recurrir a suplementos artificiales.

También ha publicado un artículo centrado en la intolerancia a los alimentos. Algunos especialistas recomiendan realizar un test de intolerancia alimentaria como prueba a incluir en las exploraciones clínicas previas a la instauración de una dieta encaminada a tratar la obesidad. ¿Qué puede aportar esta línea de investigación

al tratamiento y prevención de la obesidad?

En el año 2009 di una ponencia en el congreso de la SEEN en relación al tema y publiqué un artículo con los datos de la revisión realizada.

Las intolerancias alimentarias son un grupo de reacciones adversas a los alimentos en las que no está involucrado el sistema inmunitario. La causa principal es el déficit

"Tanto la American Heart Association como el National Cancer Institute han desaconsejado la utilización de los suplementos de antioxidantes. Ambas organizaciones recomiendan basar la alimentación en alimentos de origen vegetal"

parcial o total de alguna enzima que impide metabolizar correctamente algunas de las sustancias presentes en los alimentos, la más frecuente es el déficit de lactosa. La clínica concomitante es fundamentalmente digestiva y varía en función de la cantidad ingerida e incluso a lo largo del tiempo. El tratamiento consistirá en suprimir o limitar la ingesta del alimento en cuestión y mantener una dieta equilibrada que asegure el aporte suficiente de todos los nutrientes.

Las organizaciones sanitarias que realizan el estudio clínico de las alergias alimentarias, con la Organización Mundial de Alergia a la cabeza, coinciden en advertir a la población de que estas pruebas son ineficaces y desaconsejan su uso para hacer frente a las alergias e intolerancias alimentarias, así como a otras enfermedades para cuyo tratamiento también se postulan, como la obesidad, las migrañas o el colon irritable.

La etiopatogenia de la obesidad es sumamente compleja: carga genética, estilo de vida, estado anímico... ¿Cómo se individualiza un plan de alimentación? ¿Cómo se logra que los pacientes modifiquen sus hábitos y mantengan su adherencia al tratamiento?

Para que un paciente se adhiera a un plan de dieta hipocalórico debemos conocer su ritmo de vida habitual (horarios laborales, tipo de trabajo y actividad física que desempeña en el horario laboral y en el tiempo libre), restricciones o intolerancias alimentarias así como datos de dietas previas que han fracasado o que no ha podido mantener en el tiempo para no plantear de nuevo ese enfoque. En nuestro equipo contamos con Técnicos Especialistas en Dietética que elaboran las dietas de forma individualizada siguiendo nuestras indicaciones. Tras una primera valoración conjunta tienen una cita con el paciente para entregar y explicar detalladamente la dieta y otros aspectos nutricionales relacionados.

Considero que es fundamental que el paciente entienda por qué se restringen ciertos tipos de alimentos y otros aspectos relacionados con la actividad física y hábitos de vida.

Una de las principales líneas de acción de la SEEDO es la organización de cursos sobre obesidad, de los que usted es coordinadora, ¿qué objetivos persiguen y qué resultados se están observando? ¿Qué formación deben tener los profesionales responsables de tratar esta enfermedad?

Yo he podido participar como ponente y como organizadora (en las dos últimas ediciones junto con el Dr. Goñi) y según la información que recogemos de los alumnos es un curso muy bien valorado. Hay que tener en cuenta que la obesidad es una enfermedad "relativamente nueva" en las aulas. La mayoría no recibimos formación al respecto en nuestra etapa universitaria y en los últimos años ha habido un gran desarrollo en aspectos fisiopatológicos y terapéuticos. Considero que la formación es una labor fundamental de la SEEDO e invitamos a participar en los cursos a todos los profesionales que estén involucrados en el tratamiento de la obesidad.

“Considero que es fundamental que el paciente entienda por qué se restringen ciertos tipos de alimentos y otros aspectos relacionados con la actividad física y hábitos de vida”



-Imagen del V Curso Avanzado de Obesidad (2013): la Dra. Zugasti con el Dr. Víctor Valenti, del equipo de cirugía bariátrica de la Clínica Universidad de Navarra.

Es fundamental conocer aspectos fisiopatológicos y terapéuticos (pautas dietéticas y de actividad física, como motivar al paciente para realizar cambios en el estilo de vida, actualización en el tratamiento farmacológico y quirúrgico) así como de investigación básica. Los cursos también facilitan el contacto con otros especialistas y poder compartir experiencias, programas o protocolos que se realicen en otros centros.

Se sabe que la obesidad es responsable directa de numerosas enfermedades, primeras causas de muerte en el mundo, como las cardiovasculares o, incluso, el cáncer. ¿Cree que existe suficiente concienciación por parte de la población de los riesgos asociados a nuestra dieta?

En general la población está más preocupada por los aspectos físicos y psicológicos relacionados con la obesidad pero sin duda, los pacientes obesos son conscientes de que el exceso de grasa conlleva otras enfermedades asociadas que pueden limitar su calidad y su esperanza de vida.

Una parte del presupuesto de algunos centros y grupos de investigación especializados en el estudio de la obesidad depende de sus resultados en el campo de la divulgación científica. ¿Cree que los medios de comunicación deberían jugar un papel más activo en la traslación y difusión de estos trabajos a la sociedad?

Creo que los medios de comunicación tienen una labor fundamental en la divulgación tanto de aspectos educativos (alimentación equilibrada, actividad física regular, abstención del consumo de tabaco) como de los resultados de equipos de investigación. En algunas ocasiones se comunican resultados de investigaciones en sus primeras fases que pueden generar falsas expectativas en los pacientes y creo que se deberían limitar a revistas especializadas, dirigidas más a profesionales que al público general.

La actual situación de crisis no sólo está condicionando la cesta de la compra de los hogares españoles, ¿Cómo afecta al sector sanitario? ¿Existe una sobrecarga asistencial en el sistema público?

Lo que más me preocupa es el alto precio de los alimentos saludables frente a lo barato que puede resultar llenar la cesta de la compra con alimentos poco saludables. En algunos países han decidido implantar un impuesto del 20% en las bebidas azucaradas pero quizás se debiera contemplar también como abaratar por ejemplo el precio de las frutas y verduras.

¿Como miembro de la Junta Directiva de la SEEDO, qué iniciativas cree que debería llevar a cabo la Administración pública para contrarrestar los altísimos niveles de obesidad en España?

Además de las medidas económicas que comentaba en el punto anterior considero muy importante la formación (incorporando en los planes de educación aspectos relacionados con la nutrición) y promover y facilitar la vida activa, sobre todo en la etapa infanto-juvenil.

¿Qué papel debe desempeñar la SEEDO ante la pandemia de obesidad que asola nuestro país? ¿Cómo se están abordando las patologías derivadas de una mala alimentación y hábitos poco saludables?

La SEEDO es un sociedad científica multidisciplinar centrada en el estudio, divulgación, formación de los profesionales de la salud, prevención y tratamiento de los aspectos relacionados con los problemas de exceso de peso. Una entidad altamente implicada en el ámbito científico nacional e internacional que ha colaborado en numerosas iniciativas de la administración pública como la estrategia NAOS.

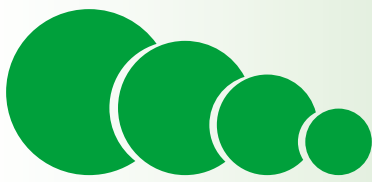
Se han desarrollado documentos de consenso con la Sociedad de Cirugía de la Obesidad y con la FESNAD (Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad). En la actualidad se está valorando realizar otro documento de consenso con la Sociedad Española de Oncología.

¿Qué estamentos sociales y en qué medida somos responsables de esta problemática? ¿Por dónde pasa la solución a corto plazo?

En el tema de la obesidad desgraciadamente no hay solución a corto plazo. Como he comentado es fundamental la educación y formación en hábitos de vida saludables y facilitar el acceso a una dieta equilibrada.



“La SEEDO es una entidad altamente implicada en el ámbito científico nacional e internacional que ha colaborado en numerosas iniciativas de la administración pública como la estrategia NAOS”



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Dra. Ana Zugasti Murillo

Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra

Teléfonos: 848 42 25 19

Mails: ana.zugasti.murillo@cfnavarra.es

SEEDO

c/ Fernández de la Hoz, 61, entreplanta

28003 Madrid

Teléfono: 915360814

Mail: seedo@accionmedica.com

www.seedo.es