



## NOTA DE PRENSA

Madrid, 23 de noviembre de 2017

La revista científica *Nutrients* publica una nueva investigación dentro del Estudio científico ANIBES

# Un nuevo estudio científico ANIBES analiza la ingesta diaria y fuentes de zinc, selenio y vitaminas A, E y C de los españoles

- El 83 % y 80 % de la población no cumple con las recomendaciones europeas de ingesta de zinc y vitamina E respectivamente
- El porcentaje de población que no cumple las recomendaciones europeas de ingesta de vitamina A y vitamina C es del 60 % y 56 % respectivamente
- Únicamente el 25 % de la población realiza ingestas de selenio por debajo del 80 % de la cantidad diaria recomendada para Europa
- Las principales fuentes de alimentación para el zinc son las carnes y derivados; para el selenio, los cereales y derivados; para la vitamina E los aceites y grasas; y para las vitaminas A y C las verduras y hortalizas

La revista científica [Nutrients](#) acaba de publicar el estudio 'Ingestas dietéticas y fuentes de zinc, selenio y vitaminas A, E y C en población española: resultados del [estudio científico ANIBES](#)', una nueva investigación que tiene por objeto analizar la ingesta diaria de zinc, selenio, vitaminas A (retinol y carotenos), E y C, ya que todos estos micronutrientes participan en diferentes funciones biológicas involucradas en el sistema de defensa antioxidante, el cual tiene implicaciones importantes para la prevención de enfermedades crónicas inflamatorias y, en particular, de enfermedades cardiovasculares.

Tener una nutrición adecuada es uno de los pilares de la salud pública y, este estudio, coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN), pretende contribuir a conocer la situación nutricional de la población de forma previa al diseño de directrices nacionales, lo cual es esencial para mejorar la situación nutricional de la población.

Según apunta el investigador principal del estudio, el **Prof. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, “este nuevo trabajo científico indica que un porcentaje significativo de la población española participante en el estudio científico ANIBES no cumple con las ingestas recomendadas de zinc, vitamina A y vitamina E; un porcentaje también importante de personas no cumple con las recomendaciones de vitamina C; y solo un bajo porcentaje de personas no cumple con las recomendaciones de selenio”.

En concreto, “para toda la muestra estudiada, el porcentaje de población que comunicó consumos inferiores al 80 % de las recomendaciones diarias de ingesta, tanto españolas como europeas (EFSA), fue de un 92 % y 83 % respectivamente para el zinc, del 74 % y 60 % respectivamente para la vitamina A, y de un 80 % y 80 % respectivamente para la vitamina E”, explica el Profesor Gil.

De forma adicional, se han evaluado las fuentes alimentarias de estos micronutrientes. A este respecto, el Profesor expone que “las principales fuentes de alimentación para el zinc fueron las carnes y derivados; para el selenio, los cereales y derivados; para la vitamina E los aceites y grasas; y para las vitaminas A y C las verduras y hortalizas”.

### Según la edad y el sexo

Con respecto a los grupos de edad, el Profesor Ángel Gil explica que “se observó una menor ingesta de zinc, selenio y vitamina E en el grupo de mayores (65 - 75 años), frente a las ingestas reportadas de carotenos y vitamina C que aumentaron con la edad”.

También se observaron diferencias por sexos, “las ingestas de zinc, selenio, vitamina A y vitamina E fueron mayores en los hombres que en las mujeres en toda la población”, mientras que “la ingesta de carotenos y vitamina C fue menor en los hombres que en las mujeres en el total de la muestra”, continúa el Profesor.

### Zinc

“El 83 % de la población no cumple con las recomendaciones europeas de zinc”, siendo las principales fuentes “las carnes y derivados (28,5 %), los cereales y derivados (25,5 %), así como la leche y productos lácteos (15,8 %). Otras fuentes alimentarias de zinc fueron el grupo pescados y mariscos (5,7 %), las verduras y hortalizas (5,2 %) y los precocinados (4,8 %”, explica el Profesor Gil.

Respecto a los diferentes grupos de edad, el Profesor añade “la leche y productos lácteos proporcionaron mayores porcentajes de zinc a los niños; mientras que el pescado y las verduras y hortalizas proporcionaron un mayor porcentaje a los grupos de edad avanzada; y los precocinados a los grupos más jóvenes”.

### Selenio

“La ingesta de selenio alcanzó casi la totalidad de las recomendaciones españolas y europeas. Únicamente el 15 % y el 25 % de la población había reportado ingestas por debajo del 80 % de la ingesta diaria recomendada para España y Europa respectivamente”, explica el responsable del estudio.

Con la participación de:



Sobre las fuentes, detalla que “la mayor fuente de selenio en toda la población fue el grupo de cereales y derivados (46,5 %), con un mayor aporte para los adolescentes (50,8 %). El grupo pescados y mariscos supuso el 16,7 %, las carnes y derivados el 14,9 %, y la leche y productos lácteos el 7,2 % del total de la ingesta diaria de selenio”.

### Vitamina A

“Las ingestas reportadas de vitamina A en el presente estudio fueron inferiores a las recomendaciones españolas y europeas. Concretamente, el 60 % de la población estudiada en el estudio ANIBES no cumplía las recomendaciones europeas”, comenta el Profesor.

“Las verduras y hortalizas fueron la principal fuente de vitamina A para toda la población (31,3 %), contribuyendo en proporciones más altas en los grupos de edad más avanzada. La leche y productos lácteos aportaron el 21,7 %, aunque la contribución fue mayor en los grupos más jóvenes. Los huevos ocupan el tercer lugar (11 %) y las frutas el cuarto (6,9 %)”, añade el Profesor Gil.

### Vitamina C

En lo que respecta a la ingesta de vitamina C, explica que “el 29 % y 56 % de toda la población adulta no cumplía con las recomendaciones españolas y europeas, respectivamente”.

Respecto a las fuentes, declara que “las verduras y hortalizas (50,6 %) y las frutas (20 %) contribuyeron en más del 70 % a la ingesta de vitamina C. La leche y productos lácteos y bebidas sin alcohol ocuparon el tercer y cuarto lugar, aportando un 8,9 % y un 8,7 %, respectivamente”.

### Vitamina E

“Los datos del estudio ANIBES indican que el 80 % de toda la población adulta tiene una ingesta inadecuada de vitamina E”, continúa el Profesor. En lo que respecta a las fuentes, añade que “el grupo de alimentos y bebidas compuesto por el aceite y las grasas fue el principal contribuyente (45,7 %) a la ingesta de vitamina E, seguido por las verduras y hortalizas (11,4 %), los pescados y mariscos (9,7 %) y las frutas (4,8 %). Estos tres últimos grupos de alimentos aumentaron con la edad”.

Olza J, Aranceta-Bartrina J, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Gil A. Reported Dietary Intake and Food Sources of Zinc, Selenium, and Vitamins A, E and C in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9(7):697; doi:10.3390/nu9070697.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

## Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

## Ficha técnica del estudio científico ANIBES

**Diseño:** Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

**Muestra total:** Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

**Muestra para este estudio:** Individuos de entre 18 y 64 años (n = 1.617)

**Universo:** 37 millones de habitantes

**Muestra final:** 2.009 individuos (2,23 % error y 95 % de margen de confianza)

**Muestra aleatoria más refuerzo:** 2.285 participantes\*

\*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

Más información:  
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Teresa del Pozo | Nadia Segura  
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019 | 647 531 676  
[tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com) | [nsegura@torresycarrera.com](mailto:nsegura@torresycarrera.com)