

## NOTA DE PRENSA

Madrid, 24 de mayo de 2017

La revista científica *Nutrients* publica el estudio 'Ingesta de hierro y fuentes alimentarias en la población española: resultados del estudio ANIBES'

# El estudio científico ANIBES analiza la ingesta y fuentes alimentarias de hierro en una muestra representativa de la población española

- En relación a la edad, las mayores ingestas de hierro se observaron en los adolescentes (11,4 mg/día) y los niños (11,0 mg/día) respecto a las de los adultos y los mayores, que fueron de 10,4 mg/día y 10,2 mg/día en cada caso
- Los grupos de alimentos y bebidas con una media de contribución más alta a la ingesta de hierro fueron los cereales y derivados (27,4% en hombres y 26,7% en mujeres), las carnes y derivados (22,7% en hombres y 19,8% en mujeres) y el grupo de verduras y hortalizas (10,3% y 12,4% de ingesta de hierro en hombres y mujeres respectivamente)
- El estudio observó que la zona centro del norte de España y la zona noroeste presentaban ingestas diarias de hierro superiores, mientras la zona centro de la península, las Islas Canarias y la zona sur tenían los consumos de hierro más bajos

La revista científica [Nutrients](#) ha publicado recientemente la investigación '[Ingesta de hierro y fuentes alimentarias en la población española: resultados del estudio ANIBES](#)'. El propósito de este estudio pionero, que ha sido coordinado por la Fundación Española de Nutrición (FEN), ha sido evaluar las ingestas dietéticas de hierro de la población española según la edad y el género, así como analizar la contribución de diferentes grupos y subgrupos de alimentos y bebidas como fuente alimentaria de este mineral.

Igualmente, el trabajo ha analizado la prevalencia de la adecuación de ingestas de hierro (% de población por encima del 80% de las ingestas diarias recomendadas) siguiendo las ingestas dietéticas de referencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, 2015) y las recomendaciones de la ingesta diaria de hierro para la población española revisadas por Moreiras O. et al en 2015.

Coordinado por:



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

A este respecto, la proporción de adecuación a la ingesta total de hierro de las mujeres de la población ANIBES fue del 17,0% y 27,3% según las referencias españolas y de la EFSA respectivamente y de 57,3% y 77,2% respectivamente en el caso de los hombres.

En relación a la edad, las mayores ingestas de hierro se observaron en los adolescentes (11,4 mg/día) y los niños (11,0 mg/día) respecto a las de los adultos y los mayores, que fueron de 10,4 mg/día y 10,2 mg/día en cada caso.

Ingesta de hierro (mg/día) y prevalencia de adecuación (% de población por encima del 80 % de la IDR\*) en la población ANIBES por grupos de edad y reporte según las referencias española y de la EFSA, 2015

Grupo de edad	Hierro (mg/día)	% Por encima del 80 % IDR Moreiras O. et al, 2015 (España)	% Por encima del 80 % IDR EFSA, 2015
<b>Niños</b>			
Total n= 213	11,0 (9,2 - 12,8)	40,9	77,9 ###
Plausible n= 120	12,2*** (10,4 - 14,0)	54,2	94,2 ###
No plausible n= 93	9,2 (8,0 - 11,1)	23,7	57,0 ##
<b>Adolescentes</b>			
Total n= 211	11,4 (9,1 - 13,4)	15,2	73,0 ###
Plausible n= 76	13,3*** (11,6 - 15,4)	27,6	90,8 ###
No plausible n= 135	10,0 (8,1 - 11,8)	8,2	63,0 ###
<b>Adultos</b>			
Total n= 1.655	10,4 (8,4 - 12,9)	36,9	47,9 ###
Plausible n= 433	13,0*** (11,0 - 15,6)	47,8	63,3 ##
No plausible n= 1.222	9,6 (7,8 - 11,8)	33,0	42,5 ###
<b>Mayores</b>			
Total n= 206	10,2 (7,9 - 12,6)	52,9	68,0 ###
Plausible n= 45	12,7*** (10,9 - 17,2)	88,9	100,0 ###
No plausible n= 161	9,5 (7,5 - 11,5)	42,9	59,0 ###

\* IDR: Ingestas Diarias Recomendadas.

Los valores son la mediana (rango intercuartil) por grupo.

\*\*\* p < 0,001 diferencia de registros completos vs. registros incompletos (Test U de Mann-Whitney).

## p < 0,01 diferencias entre las referencias de Moreiras O. et al, 2015 y la EFSA, 2015 (Test McNemar para proporciones pareadas).

### p < 0,001 diferencias entre las referencias de Moreiras O. et al, 2015 y la EFSA, 2015 (Test McNemar para proporciones pareadas).

Con la participación de:



Según el **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director del Grupo de Investigación en Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid “son muchos los factores de alimentación que pueden dificultar o promover la absorción de este mineral, pero el determinante más importante es la necesidad sistémica de hierro: en un estado de insuficiencia en hierro, éste se absorbe más, y se absorbe menos cuando los depósitos del mineral están repletos”.

Respecto a los mecanismos de absorción, existen dos tipos de hierro dentro de una alimentación habitual: el hierro hemo y el hierro no hemo. El hierro hemo es entre 2 y 6 veces más biodisponible en la dieta que el hierro no hemo, “siendo el grupo de carne y derivados cárnicos la fuente mayoritaria en la alimentación. A este respecto también es importante tener en cuenta las diversas recomendaciones de salud pública que aconsejan moderar la ingesta de carne y derivados cárnicos. Respecto al hierro no hemo, los cereales se consideran la fuente mayoritaria seguida de vegetales, frutas y legumbres, aunque debemos tener en cuenta que su biodisponibilidad puede verse comprometida en este caso” continúa el Prof. Dr. Varela-Moreiras.

Por ello, “disponer de información detallada sobre las fuentes alimentarias de hierro es esencial para un mejor conocimiento de las fortalezas y debilidades de la calidad de la dieta española y para identificar grupos vulnerables de población,” añade. A este respecto, el estudio recoge que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de anemia en la población española oscila entre el 14% y 18% en niños y mujeres en edad reproductiva, respectivamente.

### Contribución de alimentos y bebidas a la ingesta de hierro

Respecto a la contribución de alimentos y bebidas a la ingesta de hierro, los grupos con una media de contribución más alta a la ingesta dietética de hierro son, tanto en hombres como mujeres, en primer lugar el de cereales y derivados (27,4% en hombres y 26,7% en mujeres), seguido del grupo carnes y derivados (22,7% en hombres y 19,8% en mujeres). En ambos casos, la ingesta fue significativamente superior en la población masculina. En tercer lugar, el grupo verduras y hortalizas reportó el 10,3% y 12,4% de ingesta de hierro en hombres y mujeres respectivamente, siendo significativamente superior en mujeres. En conjunto, los tres grupos de alimentos anteriores suponen el 60% o más de la ingesta de hierro en la población del estudio científico ANIBES.

Por último, respecto a las ingestas de hierro atendiendo a la distribución geográfica de España, “el estudio observó que la zona centro del norte de España y la zona noreste presentaban ingestas diarias de hierro superiores, mientras la zona centro de la Península, las Islas Canarias y la zona sur tenían los consumos de hierro más bajos,” concluye el Prof. Dr. Varela-Moreiras.

Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo T, Olza J, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Iron Intake and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9:203; doi:10.3390/nu9030203.

Con la participación de:



## Comité científico del Estudio ANIBES

- **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 (CE-UNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

## Ficha técnica del estudio ANIBES

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

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

**Universo:** 37 millones de habitantes

**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  
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019  
[tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com)

Coordinado por:



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

Asociación de Estudios Nutricionales



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