



Conferencia "Mantener sano el estómago". Cátedra MAS Alimentación y Salud

La Fundación Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla y la Fundación Martín Andaluza de Supermercados (MAS) ha organizado, a través de la Cátedra MAS Alimentación y Salud, la conferencia magistral titulada: "Mantener sano el estómago", impartida por **Ilmo. Sr. Dr. Felipe Martínez Alcalá**, Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Fernando III CEU de Sevilla y Académico de Número de la RAMSE.

El Dr. José María López Puerta, director de la Cátedra MAS Alimentación y Salud y Académico Correspondiente de la RAMSE, fue el encargado de presentar al conferenciante y versó sobre la importancia de los nutrientes esenciales y del estómago como "primera estación en la que se detienen los alimentos". Además de destacar la figura del Dr. Martínez Alcalá, al que definió como "un universitario, que tiene las características propias de un gran hombre", especialista en el Aparato Digestivo por la Universidad Autónoma de Barcelona con "dones de formación y dones de docencia".

Durante la conferencia, el Dr. Felipe Martínez Alcalá destacó que "la dieta es importante en la salud de las personas porque no sólo nos aportan los nutrientes esenciales, sino que también ejercen funciones de **protección de la salud**", destacando que ayudan a evitar o retrasar enfermedades cardiovasculares o neurodegenerativas, incluso distintos tipos de cáncer.

Además de subrayar los beneficios de la **dieta mediterránea**, declarada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la Unesco desde 2010, que supone un modelo de alimentación saludable, rica en antioxidantes y adecuada para mantener una buena salud. Esta dieta aporta alimentos que tienen un "factor protector de la mucosa gástrica y del organismo, como las vitaminas E, A, C, Ácido Fólico, B12, Flavonoides y hierbas aromáticas. Son protectores de enfermedades crónicas y del cáncer".

Apuntando que una dieta saludable se debe acompañar de ejercicio físico y la ingesta de líquidos, sobre todo de agua. Destacando los **efectos beneficiosos de algunos alimentos** como el café, como potente antioxidante y protector de algunas patologías; los frutos secos, por su contenido en grasas insaturadas; el aceite de oliva virgen extra, (AOVE) con propiedades antinflamatorias; o los frutos rojos, que son "50 veces más eficaces que la vitamina E y 20 veces más eficaces que la vitamina C como antioxidantes y antibacterianos". Además, el Dr. Martínez Alcalá recomendó la ingesta adecuada de carnes y pescado sin olvidar el uso adecuado de los aditivos alimenticios.

Por último, aseguró que "determinados patrones alimentarios se asocian a una menor incidencia de enfermedades y mayor longevidad". Y concluyó su intervención con un mensaje: "lo más importante es que seamos capaces de erradicar el hambre en el mundo".

Puede visualizar el video de la sesión en [este enlace](#).

