



ENEKO  
ATXA

## OSASUNA

**H**ace unos cuantos días que me invitaron a tomar parte en la presentación de Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi. Lo cierto es que me interesa cada día más conocer cuál es la realidad sobre la situación actual al respecto. Y es que el 95% de las enfermedades crónicas en Euskadi están relacionadas con los hábitos alimentarios. Y, además, hay datos alarmantes. El 51,2% de los jóvenes no consume fruta diariamente, el 82% de la juventud no toma verdura a diario, uno de cada tres niños presenta sobrepeso, uno de cada tres adultos en Euskadi es hipertenso y uno de cada dos tiene hipercolesterolemia. Sin duda, son datos que llaman la atención en un país en el que se saca pecho con todo lo que se relaciona con la gastronomía.

En esta línea, se está trabajando sobre un horizonte compartido que busca en sí mismo el impulso hacia un cambio que cuaje tras el ejercicio de un consumo saludable a lo largo de mil días. Para ello se han estudiado productos, su accesibilidad funcional, económica, sensorial e, incluso, la accesibilidad emocional.

Se ha valorado la combinación y proporción midiendo el equilibrio nutricional de una dieta que debe ser variada y que cubra las necesidades nutricionales y energéticas de cada individuo. Y, por supuesto, también se ha valorado la forma de consumir que tenemos, el estilo de vida y hábitos, las raciones...

En este sentido tenemos una gran responsabilidad como padres, hijos o educadores que somos casi todos y debemos comenzar, además de concienciarnos, a poner en práctica pequeños hábitos que nos traerán grandes cambios y beneficios. De veras creo que no es tan difícil, por ejemplo, que en lugar de consumir 9,6 gramos de sal al día comencemos a consumir 5. O que en lugar de 100 gramos de azúcar consumamos 50, la mitad; solo ese pequeño gesto ya es un comienzo. Porque para que nuestra gastronomía sea buena, no vale con que esté rica.

Osasuna!!  
On egin!