

¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

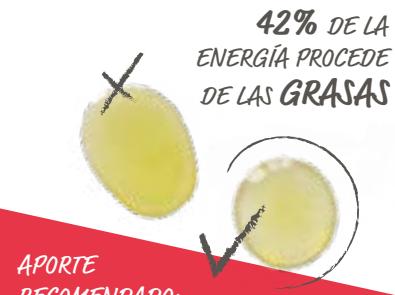
DATOS SOBRE HÁBITOS DE CONSUMO



EL 51,2% DE LA JUVENTUD NO CONSUME FRUTA DIARIAMENTE

EL 82% DE LA JUVENTUD NO CONSUME VERDURA DIARIAMENTE

EL 90% DE LA JUVENTUD NO CUMPLE LA RECOMENDACIÓN DE 5 PIEZAS DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA



El consumo medio de sal es de 9,6 gr/persona/día, cuando lo recomendado son 5 gr/persona/día.

El consumo medio de azúcares libres ronda actualmente los 100 gr/persona/día, cuando se recomienda no sobrepasar los 50 gr por persona y día en el caso de la población adulta y los 37 gr en el caso de la población infantil.

Entre un 30 y un 35% de la energía diaria ingerida debe provenir de los lípidos para asegurar un correcto funcionamiento del organismo. Sin embargo actualmente en la dieta de la población adulta las grasas aportan el 42% del total de energía. La media en el caso de las niñas y los niños es de 39%.

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN



Actualmente hasta el **95% de las enfermedades crónicas en Euskadi están relacionadas con los hábitos alimentarios**, la presencia de sustancias tóxicas en los alimentos, ciertas deficiencias nutricionales o la ausencia de ejercicio físico, entre otras.

Las **enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)** se han convertido en la principal carga de enfermedad, por lo que **sin duda constituyen un gran desafío en materia de salud pública a nivel mundial**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que de los 57 millones de defunciones que se produjeron en todo el mundo en 2008, casi las **dos terceras partes** se debieron a ECNT, principalmente cardiovasculares, seguidas del cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes. No obstante, a pesar de su rápido crecimiento y su desigual distribución, **la mayor parte del impacto humano y social ocasionado podría evitarse mediante intervenciones costo-eficaces y viables**.

Siendo la obesidad la consecuencia más visible e inmediata de los trastornos de alimentación y la falta de actividad física, se prevé que en 2025 una quinta parte de la población mundial será obesa.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco tiene en marcha el Plan de Salud 2013-2020, en el que se establecen **objetivos relacionados con la alimentación saludable**, con especial dedicación a la malnutrición infantil, la obesidad infantil y juvenil, o la **disminución del consumo de sal, grasas y azúcares añadidos**.

Organismos gubernamentales en toda la esfera internacional han propuesto estrategias para promocionar una alimentación saludable y fomentar el ejercicio físico. Por ejemplo, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AE-COSAN), puso en marcha en el año 2005 la Estrategia NAOS (Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad) con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la

obesidad representa para la salud e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que la ciudadanía, especialmente el segmento infanto-juvenil, adopte hábitos de vida saludables principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

En Euskadi actualmente la población infantil presenta una prevalencia del 30% de exceso ponderal, es decir, **tres de cada diez escolares o adolescentes tienen exceso de peso**. (ALADINO¹ 2011/2015).

Según los datos de los últimos estudios podemos estimar que actualmente alrededor de un **50% de la población de 15 años o más presenta exceso de peso** (sobrepeso y obesidad), mayor en los hombres (57,5%) que en las mujeres (39,9%) y que la tendencia en la última década **sigue en aumento** en todos los grupos de edad.

La Encuesta de Salud de Euskadi revela que la prevalencia de **obesidad aumenta en función de las diferencias socioeconómicas y culturales**. Es decir, al descender en clase social y nivel de estudios la prevalencia de obesidad es mayor, siendo el diferencial de más del doble en los extremos.

Según el estudio ENRICA² (2009) **uno de cada tres adultos de Euskadi es hipertenso**, pero el porcentaje que lo conoce es del 63%. De las personas que conocen su tensión arterial, un 40% están bien controladas a través de su centro de salud.

El estudio ENRICA revela que el **50% de la población adulta es hipercolesterolémica**; es decir, uno de cada dos adultos. La prevalencia de la diabetes ronda el 5% y es el problema de salud crónico mejor conocido.

Algunos datos de consumo de alimentos, de acuerdo a los datos que nos aporta la Encuesta de Salud de Euskadi, son los siguientes:

- **Solo el 66% de la población adulta de 15 o más años consume fruta diariamente** y este porcentaje aún es inferior en los jóvenes de **15 a 24 años ya que sólo el 49% consumen fruta diariamente**.

- **Solo el 27% de la población consume verduras diariamente**. Y en el caso de la población más joven de **15 a 24 años, este porcentaje baja hasta el 18%**.
- El consumo de carne recomendado solo lo cumple el 50%.
- El 38,5% de la población general consume pescado según las recomendaciones (tres veces a la semana). Entre los jóvenes de 15-24 años solo el 27%. Al aumentar la edad aumenta el consumo.
- Según la última Encuesta de salud de Euskadi en 2013 en relación a 2007 se produce una pequeña disminución en el porcentaje de población que cumple las recomendaciones alimenticias. Por tanto, los esfuerzos realizados en el ámbito de la alimentación saludable no están dando resultados suficientes.

Además, se sabe que...

- El panel de consumo³ alimentario detecta cambios en Euskadi. Se observa que se compran más productos de preparación rápida o que no requieren elaboración, como corresponde al estilo de vida actual. Así, los platos preparados han incrementado su consumo en un 51%.
- **El consumo medio de sal a nivel estatal es de 9,6 gr/día (AECOSAN), muy superior a la recomendación de 5 gr/día** (extrapolado) hecha por la OMS.
- Un 90% de la población de 12 a 18 años conoce los alimentos buenos para la salud. **La familia es el núcleo donde adquiere sus conocimientos más del 95% de los jóvenes** encuestados. Le sigue de cerca la escuela.
- No se alcanzan las recomendaciones de 4 raciones de fruta y 4 raciones de verdura semanales de la estrategia NAOs.

1. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad (ALADINO)

2. Estudio de nutrición y riesgo cardiovascular en España (ENRICA)

3. Fuente: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente