

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA SALUD Y PREVENIR LA OBESIDAD



El altísimo número de personas con exceso de peso se ha convertido en todo un problema de salud pública a escala internacional. Conscientes de esta realidad epidemiológica, en los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia, llevamos años trabajando en diversos programas y actividades concretas que forman parte de una ambiciosa iniciativa para fomentar una vida más saludable a través de una alimentación adecuada y de la práctica de actividad física.

La alimentación es uno de los factores que más influyen en la salud de las personas. El actual estilo de vida, donde la alimentación es desequilibrada y/o excesiva y la actividad física es escasa, es el principal desencadenante del exceso de peso (sobrepeso u obesidad). Se trata de un problema de balance energético, por lo que hay que intervenir sobre estas dos conductas a la vez.

La obesidad es una enfermedad crónica, y a la vez factor de riesgo de otras como la diabetes tipo 2, la hipertensión, ciertos tipos de cánceres, enfermedades cardiovasculares, etc. Supone también un factor de riesgo de problemas psicosociales. Además, el problema en los niños se agrava debido a que el exceso de peso en la infancia se traduce en una mayor probabilidad de padecerlo también en la edad adulta.

Según la Encuesta Nacional de Salud 2003, en España el 49,23% de los adultos tiene un peso superior al recomendable. En Murcia se supera esta cifra, ya que el 52,46% de los mayores de 18 años tienen algún grado de exceso de peso.

El porcentaje de niños con sobrepeso u obesidad es del 24,77%, situándonos en una de las cifras más altas de Europa. Murcia, con un 31,94% (7 puntos por encima de la media nacional) es de las regiones con mayor prevalencia de exceso de peso infantil.

El reciente avance provisional de resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2006 empeora aún más el panorama, alcanzando valores alarmantes, ya que por primera vez **más de la mitad de la población adulta (52,7%) y casi un tercio de la población infantil (27,6%) presentan sobrepeso u obesidad**. Los datos indican también que el exceso de peso es más frecuente en las personas de mayor edad y en el sexo masculino.

En cuanto a los hábitos de vida relacionados con el exceso de peso, cabe destacar los siguientes datos: el 40,4% de los adultos son sedentarios en su tiempo libre; dos de cada tres niños mantienen una baja actividad física extraescolar; como promedio los niños pasan 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media

// SUMARIO //

Alimentación saludable y actividad física para mejorar la salud y prevenir la obesidad. p_1/2))

Programa de alimentación saludable y actividad física en el medio escolar. p_2/3))



Campaña de promoción de la alimentación saludable y actividad física en el ámbito comunitario. p_3/4))





Boletín de Salud Comunitaria

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD

hora adicional jugando a videojuegos o en el ordenador; El 6,2% de los niños y jóvenes no desayuna habitualmente, y sólo el 7,5% toman un desayuno equilibrado; El 11% de la población realiza dieta de adelgazamiento, y la gran mayoría de ellos sin control profesional.

La meta de nuestras intervenciones, en el marco de la estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo, es **invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la**

obesidad, y con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y la mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas. Entre nuestros principales objetivos destacan:

- //Promover la educación nutricional en el medio escolar, familiar y comunitario.
- //Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO ESCOLAR

COME SANO, MUÉVETE, DIVIÉRTETE... ¡SALDRÁS GANANDO!

Tras una andadura de cinco años del programa, se presenta, para este curso escolar, un conjunto de nuevos materiales didácticos destinados a promover la alimentación sana y el estilo de vida activo entre los escolares: una actualizada "Guía de la Alimentación y Actividad Física" y una Pirámide de la Actividad Física infantil.

El programa **"Alimentación Saludable y Actividad Física"**, orientado a promover la educación nutricional y la actividad física en el medio escolar y familiar, está dirigido a todas aquellas personas que son responsables de la alimentación, educación y cuidado de los niños: personal de los centros educativos (educadores, personal del comedor, equipos directivos), padres y madres, etc. Su objetivo es ayudar a desarrollar en los niños unos hábitos que contribuyan a proporcionarles una buena salud y a mantenerla cuando éstos sean adultos.

Se desarrolla en los centros educativos públicos, privados y concertados, mediante la organización de sesiones formativas para padres y educadores de escolares de toda la educación infantil y primaria (de 0 a 11 años). Entre los contenidos de la Nueva Guía, además de los conceptos básicos de la alimentación y la actividad física, se incluyen **NUEVAS CLAVES PARA LA PREVENCIÓN**, entre las que destacan:

//**Consideramos a las familias como la pieza esencial:** el aprendizaje por imitación de los padres, hermanos, abuelos y cuidadores juega un papel muy importante en la formación de las conductas relacionadas con la salud. Para los niños su familia es su referente por lo que debemos cambiar todos con ellos, paso a paso.

//**Es necesario fomentar el desayuno adecuado:** es una ingesta necesaria para cubrir requerimientos de ciertas vitaminas y minerales muy sensibles en estas edades, como son el calcio y la vitamina D. Su importancia radica tanto en sus efectos a nivel físico aportando energía para afrontar el día, como a nivel cognitivo, mejorando el nivel de atención, la capacidad verbal y el rendimiento escolar. Además se ha observado que

existe relación entre falta de desayuno y presencia de obesidad.

- //**¡5 al día!**: conseguir el suficiente calado del consumo de frutas y hortalizas.
- //Hay evidencia de que la **lactancia materna** previene la obesidad, es el mejor comienzo.
- //Se contemplan como importantes ámbitos de intervención el **control de la publicidad de la televisión e involucrar a los más pequeños en la compra**, en la cocina y en la decisión de los menús.
- //Se plantea como imprescindible la búsqueda del **tiempo necesario** requerido para que alimentarse sea una actividad placentera y social, para comer y desayunar disfrutando.
- //**Con la actividad física todo son beneficios, ganan tanto el cuerpo como la mente**, por lo que proporcionamos ideas claves para enseñarlos a ser físicamente activos y a evitar el ocio sedentario.



EL ETIQUETADO NUTRICIONAL: LAS INSTRUCCIONES PARA COMER SANO

Valor energético		365 Kcal 1.527 KJ
Proteínas		10g
Hidratos de carbono De los cuales:		74g
-Azúcares		20g
-Almidones		54g
Grasas De las cuales:		3g
-Saturadas		1.2g
-Monoinsaturadas		0.8g
-Poliinsaturadas		1g
-Colesterol		0.3mg
Fibra alimentaria		1g
Sodio		0.2g
Vitaminas y minerales Vitamina A Hierro		120µg (15%CDR) 7mg (50%CDR)

Las recomendaciones diarias para niños son:

1-3 años: 1.250 Kcal
4-5 años: 1.700 Kcal
6-9 años: 2.000 Kcal
10-12 años:
Chicas: 2.300 Kcal
Chicos: 2.450 Kcal

Ejemplo de una etiqueta
Por 100g o 100ml

Son las de origen animal y los aceites de coco y palma.
Abundantes en el aceite de oliva.
Son las del pescado azul, frutos secos y aceites de semillas.
Sólo está en las grasas animales.
La cantidad diaria recomendable es de 1,2 a 1,6g.
Sólo aparecen indicados si están en más del 15% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR).



// Evitar el consumo de raciones XXL incluyendo nociones sobre el **tamaño de las raciones** según edades.

// Para saber comer es necesario **conocer la composición de los alimentos**, para esto se incluye información sobre cómo interpretar el **etiquetado nutricional**.

// Hemos **adaptado la teoría a la vida cotidiana** mediante consejos para aplicar al día a día y en una extensa sección, "Los padres preguntan...", donde se da respuesta a cuestiones reales que los padres nos realizan en talleres y coloquios.

Para acercarnos más al ciudadano y agilizar nuestras respuestas, disponemos de un **buzón de correo electrónico**: alimentacionsalud@ayto-murcia.es donde nos pueden solicitar el programa, pedir información, formular dudas, realizar consultas, etc.

Se han diseñado unos nuevos modelos automontables de **pirámides de alimentación y actividad física**, como herramientas gráficas complementarias con las que los niños aprenden jugando. En ellas se utilizan los colores del semáforo para graduar las frecuencias de consumo o de práctica de actividad física.

¿CÓMO SE PUEDE ALCANZAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADO?

Los niños deben realizar actividad física un mínimo de 60 minutos al día usando las sugerencias de la pirámide.

➔ Integra la actividad física en las actividades de la vida cotidiana: **TODO CUENTA**

// Desplazarse andando en vez de en autobús para ir al colegio, visitar a los amigos, ir de compras, etc.; usar las escaleras en lugar del ascensor; jugar en el recreo y en la calle; bailar; ayudar en las tareas de la casa: ordenar la habitación, pasar la aspiradora, recoger los juguetes, sacar el perro a pasear, lavar el coche, etc.; celebrar los cumpleaños con excursiones.

➔ Aumenta el ejercicio físico en el colegio y en el tiempo libre y bebe suficiente agua.

// Escoge un deporte que le guste y le divierta para realizarlo tantas veces a la semana como sea posible.

➔ Reduce las actividades sedentarias.

// Limita el uso de las actividades de pantalla (TV, videojuegos, ordenador) a un máximo de 2 horas al día.

// No instales televisión ni ordenador en la habitación de los niños.



La mayor motivación de los niños es divertirse.

Para los niños su familia es su referente: **¡No lo olvides! ¡¡MUÉVETE MÁS!!**

CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Como en años anteriores, con motivo de la VI Edición del Día Nacional de la Nutrición, sumándonos a la iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, pusimos en marcha en nuestro municipio diversas actividades en espacios de la vía pública y en centros cívicos comunitarios.

▶ CAMPAÑA: "DECIDE CÓMO QUIERES ESTAR. CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y TU ESTADO FÍSICO"

Dada la proximidad de los días **NACIONAL DE LA NUTRICIÓN** y **MUNDIAL SIN TABACO**, realizamos una



campaña de información y asesoramiento para fomentar la práctica de hábitos saludables en los ciudadanos, instalando una carpa en la Plaza de Romea los días 30 y 31 del pasado mayo.

Al luchar contra las dos primeras causas de mortalidad prematura y evitable, **se potencian los resultados en salud**. Se persigue transmitir a los ciudadanos que el estado de salud tiene mucho que ver con la **responsabilidad individual** de nuestras decisiones.

Se trata de algunos de los más importantes problemas de Salud Pública actuales: en términos de años de vida perdidos, el 9% se deben al tabaquismo, y el 9,6% a la mala alimentación, la inactividad física y la obesidad.

RESULTADOS DE LA POBLACIÓN ADULTA DE MURCIA QUE PARTICIPÓ EN LA ACTIVIDAD

// N° total de encuestados:

389 personas mayores de 20 años
(mujeres: 73,8%; hombres: 26,2%)

// Edad media: 46 años

// IMC medio: 25,3 Kg/m² (sobrepeso)

// Distribución del IMC:

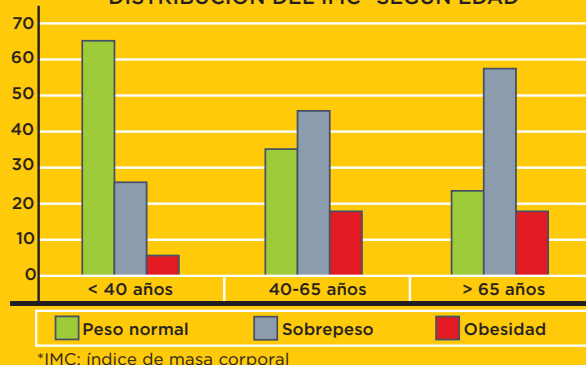
- Bajo peso <18,5:1%
- Peso normal <25:47%
- Sobrepeso de 25 a <30:39,5%
- Obesidad ≥30:12,5%

// Circunferencia de la cintura

(indicador de riesgo cardiovascular):

- Mujeres con cintura >88 cm: 33,7%
- Hombres con cintura >102 cm: 26,3%

DISTRIBUCIÓN DEL IMC* SEGÚN EDAD



*IMC: índice de masa corporal

Las actividades se llevaron a cabo por profesionales de la salud, y consistieron en:

// Medida de datos corporales: peso, talla, índice de masa corporal (IMC), circunferencia de la cintura y porcentaje de grasa corporal.

// Test autoaplicable de calidad de la dieta mediterránea: un sencillo cuestionario de 17 preguntas permitió calificar en dos minutos la aptitud de la dieta y orientar las modificaciones necesarias para aproximarla al modelo mediterráneo.

// Difusión de materiales informativos: folletos, guías, póster, etc.

// Posibilitar una visualización clara, mediante modelos gráficos (rueda de índice de masa corporal, gráficos de % de grasa...), **de las metas a alcanzar:** conseguir un peso adecuado y mantenerlo.

// Proporcionar unas sencillas recomendaciones, ideas y consejos para ayudar a las familias y a sus hijos a comer bien y a mantenerse físicamente activos.

La prevención y lucha contra el exceso de peso la centramos no sólo en el control de las calorías ingeridas, sino también en cómo se queman éstas, por lo que se hizo especial hincapié en la promoción de la actividad física.

Los materiales de la campaña son un instrumento que permite conocer cómo está nuestra salud en función de una evaluación del estado corporal. Como las

medidas corporales se realizaron en la misma carpa, eran los propios profesionales sanitarios los que aconsejaban los cambios necesarios.

▶ SESIONES FORMATIVAS: “ALIMENTA TU BIENESTAR”

La forma de alimentarnos está cambiando, y **cada día se relaciona más la dieta con la salud**. La continua aparición de una gran cantidad de nuevos alimentos y alimentos funcionales necesita de una labor de apoyo informativo y de sensibilización a la población que aclare los posibles beneficios que pueden aportar, que ayude a seguir unas pautas saludables a la hora de decidir su consumo y cómo integrarlos en una dieta saludable. El objetivo es que los ciudadanos sean capaces de identificar qué alimentos pueden mejorar su salud y bienestar y reducir el riesgo o retrasar la aparición de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, etc. Además del interés social, la iniciativa coincidió con la entrada en vigor de una importante legislación comunitaria que regula las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos (Reglamento (CE) N° 1924/2006) que persigue proteger el derecho de los ciudadanos a recibir una información veraz, y no confusa, exagerada o engañosa. Esta norma prohíbe que un alimento pueda promocionarse como curativo, sus propiedades saludables sólo podrán expresarse si están basadas en la evidencia científica, y protege especialmente los alimentos infantiles.

Para ello se organizaron **9 sesiones formativas en Centros Cívicos Municipales** (Centros de la Mujer y Centros Sociales de Mayores) a las que asistieron unas 200 personas. Estuvieron dirigidas a la población adulta, al ser éstos quienes toman las decisiones de compra en los hogares y los encargados de la interpretación de las etiquetas y de los mensajes de salud.

