

Comer poco es un problema, comer mal, otro añadido

Plan para la Promoción de la Alimentación Saludable y del Ejercicio Físico en Extremadura 2015-2019

En la última década, la prevalencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad), se ha ido incrementando de forma importante en amplios sectores de la población, especialmente en las clases desfavorecidas y en los más jóvenes.

Aunque existen múltiples causas que han influido en este proceso, se sabe que una parte importante está relacionada con los cambios de hábitos en torno a la alimentación y la práctica de ejercicio físico en la población, de forma que progresivamente la población lleva una peor alimentación y se ha hecho más sedentaria.

La importancia de este problema radica en los efectos que el exceso de peso tiene sobre la salud de las personas, ya que está relacionado con múltiples enfermedades crónicas, prevalentes en nuestra sociedad (cardiovasculares, diabetes *mellitus*, hipertensión arterial, distintos tipos de cáncer, problemas osteomusculares, etc.), que no sólo disminuyen la calidad de vida de nuestra población sino también su esperanza de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), consciente de la magnitud del problema y de sus repercusiones, ha realizado sucesivas y diferentes recomendaciones sobre alimentación, actividad física y salud al objeto de dar una alta prioridad a este problema y de establecer las directrices generales de prevención y control (resoluciones de las Asambleas Mundiales de la OMS, de los años 2000 y 2002, respectivamente). Especialmente importante es la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (1), donde la OMS marca diversas directrices a seguir.

La OMS, en el Plan de Acción Global para la Prevención y Control de las Enfermedades No Comunicables 2013-2020, establece como objetivo detener el aumento de la diabetes y la obesidad (2), fijando además la necesidad de promover la alimentación saludable y el ejercicio físico.

Por su parte, la Comisión Europea, como órgano ejecutivo de la Unión, presentó en mayo de 2007, el libro blanco “Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad” (3), que parte de que el problema del sobrepeso y la obesidad puede resumirse como que la ingesta excesiva de energía alimentaria combinada con una escasa o insuficiente actividad física da lugar a un excedente energético que se acumula en forma de grasa corporal. Se centra en acciones con eficacia demostrada y trata de establecer medidas concretas que puedan adoptarse a escala comunitaria. Su objeto fundamental es que la mala alimentación y la falta de actividad física dejen de ser grandes causas de enfermedades evitables y de fallecimientos prematuros en Europa.

En esta línea, en España, el Ministerio de Sanidad puso en marcha en 2005, a través de la entonces Agencia Española de Seguridad Alimentaria, y de forma coordinada con las comunidades autónomas (CCAA), la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, también conocida como “Estrategia NAOS” (4).

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (5) promueve como factores básicos la alimentación saludable y la actividad física. Por su impacto en salud, establece que resulta prioritario actuar en la promoción, entre otros, de los siguientes hábitos y entornos o contextos:

1. Alimentación saludable. Mercados de alimentación, escuelas, centros educativos de enseñanza secundaria, escuelas infantiles, ludotecas, huertos activos, restaurantes y comedores y talleres.
2. Ejercicio físico. Centros deportivos, paseos organizados, parques y rutas para caminar y andar en bicicleta, escuelas, centros educativos de enseñanza secundaria, escuelas infantiles y ludotecas.
3. Bienestar emocional. Grupos de apoyo, talleres, escuelas, centros culturales, centros educativos de enseñanza secundaria, escuelas infantiles, ludotecas y participación ciudadana.
4. Prevención del consumo de alcohol. Grupos de apoyo, talleres, tiendas y supermercados, normativa y ordenanzas, bares y escuelas.

La actuación mínima, definida en la XXVI Reunión de la Ponencia de Promoción de la Salud del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, celebrada en Madrid el 13 de febrero de 2014, en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, estableció:

- En Atención Primaria de Salud: consejo/intervención, así como la valoración del grado de actividad en ejercicio físico, la valoración de la alimentación y el cálculo del índice de masa corporal (IMC).
- En los ámbitos comunitario y educativo se debería trabajar en ejercicio físico en el fomento de polideportivos, escuelas, guarderías y parques. En alimentación saludable se debería trabajar prioritariamente en las escuelas, mercados, huertos activos y restaurantes. Frente al consumo de alcohol, se deberían fomentar actividades en las escuelas y en el ocio libre de alcohol.

Es importante citar la Declaración de Viena sobre Nutrición y Enfermedades No Transmisibles en el contexto de Salud 2020 (6) ya que se constituye como el nuevo marco político con el que los Estados Miembros de la OMS en la Región de Europa se comprometen a prevenir y combatir el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición. Para ello propugna la participación activa de todos los sectores y actores y apoya introducir la producción, el consumo, la comercialización, la disponibilidad, el acceso, las medidas económicas y la educación basada en las intervenciones. Un aspecto importante que contempla la Declaración de Viena es la necesidad de crear entornos saludables de alimentos y bebidas y fomentar la actividad física para todos los grupos de población.

Obesidad en España y Extremadura.

En España, la frecuencia de la obesidad en la población adulta aumentó en términos absolutos en 3,8 puntos (2 en mujeres y 5,7 en hombres) desde 2001 a 2011/12 (7). Según la Encuesta Nacional de Salud 2011/2012, la obesidad se situaba en España, para población de 18 años y mayores, en el 17 %, siendo del 18 % para hombres y del 16 %

para mujeres (7). Si sumamos sobrepeso y obesidad, el porcentaje de personas con exceso de peso de 18 años y mayores en España se sitúa en el 53,68 %. Las personas con un menor nivel de estudios muestran una mayor prevalencia de obesidad (7). Este gradiente inverso se observó tanto en uno como en otro sexo.

En Extremadura (7), el porcentaje de personas de 18 años de edad y mayores con obesidad fue del 15,4 % (2001), 19,0 % (2003), 17,4 % (2006), 21,2 % (2009) y del 21,6 % (2011/2012), afectando la obesidad más a los hombres y el sobrepeso más a las mujeres.

En población infantil y adolescente (2 a 17 años de edad, ambos inclusive), los índices de exceso de peso en España alcanzan el 27,82 %, siendo del 29,03 % para chicos y del 26,50 % para chicas (8). Los índices de obesidad media están en el 9,6 % tanto en chicos como en chicas, siendo superiores en edad infantil y van disminuyendo según va avanzando su edad.

Algunas actuaciones llevadas a cabo en Extremadura

En Extremadura se ha tenido en cuenta en los últimos 12 años que para que la Educación para la Salud (EpS) resulte efectiva y eficiente, también frente a la obesidad, debe regirse por los principios de trabajo multidisciplinar, multisectorial, participativo, vivenciado y coordinado, siendo necesario para ello el trabajo de igual a igual entre los profesionales de los distintos sectores (9).

Las actividades de EpS, entre ellas especialmente las dirigidas frente a la obesidad, se impulsaron fuertemente a partir de 2003 y alcanzaron su máximo nivel de actividad en Extremadura entre los años 2007 y 2009, llevándose a cabo numerosas actividades frente a la obesidad, sobre todo en edades infantil y juvenil. Además se consiguió elaborar y poner en marcha el primer Plan estratégico de EpS en España que consideraba todos los ámbitos prioritarios que establece la OMS, el Plan Marco de Educación para la Salud de Extremadura 2007-2012. Este Plan supuso un elevado nivel de actividad en EpS como hasta entonces no se había visto en Extremadura ni en otras zonas de España, siendo reconocido a nivel estatal con varios premios, como el otorgado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en 2010 y también se recibieron reconocimientos externos a algunos centros educativos y sanitarios, como el otorgado por la OMS al CEIP Máximo Cruz Reboza de Piornal en 2009, que es un centro donde prácticamente no existe la obesidad, gracias a las actividades no sólo promovidas desde el centro sino también contando con un trabajo intersectorial sanitario-comunitario. A pesar de ello, a partir de 2010, los sucesivos recortes a nivel presupuestario y de personal, dedicando además los escasos recursos restantes a otras actividades, han llevado las actividades de promoción de la salud frente a la obesidad en Extremadura a un nivel muy bajo.

A pesar de ello se han mantenido diversas actividades de EpS gracias a la unidad de EpS de la Dirección General de Salud Pública, algunos/as profesionales de las direcciones de salud de las áreas de salud del Servicio Extremeño de Salud y a los profesionales de los ámbitos sanitario, educativo y comunitario. Algunas de ellas son:

- Actividad de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil en Extremadura. Se celebra desde 2005. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria,

Nutrición y Consumo premió a esta actividad, considerándola ejemplar (año 2011). Se celebra anualmente. También ha sido premiada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, dándole la consideración de Buena Práctica del SNS (año 2014), dentro de las actividades frente a la diabetes.

- Ayudas económicas (subvenciones) a proyectos de promoción y educación para la salud, entre ellos frente a la obesidad. Tienen como objetivo fomentar la realización de actividades de EpS por parte de diversas entidades de la comunidad. Inciden especialmente en los ámbitos comunitario y educativo.

- Distribución de material de apoyo a actividades de Educación para la Salud relacionadas con la obesidad.

- Soporte a la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud, en colaboración con la Consejería de Educación y Empleo. La práctica totalidad de ellos promueven el ejercicio físico y la alimentación saludable.

- Fomento de actividades formativas sobre Educación para la Salud en los ámbitos sanitario, educativo y sociocomunitario.

- Implementación del Protocolo de Atención al Niño/a y al Adolescente con diabetes en la Escuela. Gracias a las actividades que se realizan han surgido otras de promoción de la alimentación saludable y del ejercicio físico para frenar el ascenso de incidencia de la diabetes *mellitus* tipo 2 entre adolescentes y jóvenes.

- En colaboración con la Dirección General de Planificación, se estableció un marco de planificación estratégica “transversal” en EpS, disponiendo en los planes sanitarios estratégicos sucesivos de medidas en pro de la EpS frente a la obesidad: Plan de Salud de Extremadura, Plan Integral de Enfermedades Cardiovasculares de Extremadura, Plan Integral contra el Cáncer en Extremadura.

Objetivos y población diana

En este contexto, este Plan tiene como **objetivo principal** promover acciones que favorezcan la adquisición de hábitos saludables en alimentación y actividad física, previniendo con ello la obesidad y el sobrepeso en toda la población, y especialmente, en la infancia y adolescencia y disminuyendo la prevalencia de población sedentaria, adaptando estrategias a cada grupo poblacional y apoyando todas las iniciativas que se orienten hacia estos objetivos.

Otros objetivos

- Contribuir a disminuir los índices de enfermedades cardiovasculares, diabetes *mellitus*, obesidad y otros problemas de salud relacionados con el exceso de peso.
- Incrementar la calidad de vida de la población.

Población diana

- Toda la población de Extremadura, con especial énfasis en la población infantil y juvenil.

Principios rectores

1. Dirigir las actuaciones al conjunto de la población y a grupos de población específicos.
2. Trabajar de forma multidisciplinar e intersectorial, combinando los esfuerzos de todos los socios estratégicos.
3. Promover y facilitar una visión compartida del desarrollo de estrategias y esfuerzos con todos los grupos de interés implicados.
4. Reducir las desigualdades en salud, actuando en grupos desfavorecidos.
5. Conseguir las capacidades necesarias para lograr el éxito.
6. Tomar como base las intervenciones con evidencia científica demostrada.
7. Reconocer la necesidad de innovar, investigar, evaluar y tener continuidad a lo largo del tiempo.

Ámbitos de actuación: “Haciendo entornos saludables”

Las intervenciones tendrán diversos ámbitos de actuación, con un enfoque intersectorial, siendo fundamental que se integren en los escenarios de sociabilidad más habituales y cotidianos, por lo que los ámbitos básicos de actuación de este Plan son:

1. **Ámbito familiar y comunitario.**
2. **Ámbito educativo.**
3. **Ámbito sanitario.**
4. **Ámbito empresarial.**
5. **Ámbito común a los anteriores (transversal).**

Objetivos operativos por ámbito de actuación

Ámbito	Objetivos operativos
Á. Familiar y Comunitario	<ul style="list-style-type: none"> - Informar a la población sobre los beneficios de realizar una alimentación saludable y sobre la práctica de actividad física regular desde la infancia. - Promover la educación nutricional y de actividad física en la comunidad.
Á. Educativo	<ul style="list-style-type: none"> - Promover en la comunidad educativa la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos favorables a una alimentación saludable y a la práctica diaria de actividad física. - Fomentar la seguridad en la alimentación entre los escolares.
Á. Sanitario	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la sensibilización y la formación de los profesionales sanitarios, especialmente de Atención Primaria, respecto al sobrepeso, obesidad, sedentarismo y alimentación. - Reforzar a los profesionales sanitarios en el abordaje del exceso de peso en sus aspectos preventivo y terapéutico. - Impulsar todos los servicios de la Cartera de Servicios de Atención Primaria relacionados con la obesidad. - Fomentar la investigación.
Á. Empresarial	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la calidad y el equilibrio nutricional de las comidas preparadas por empresas para comedores escolares. - Fomentar una jornada de trabajo activa.
Á. Transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer las medidas de apoyo que permitan la creación de un contexto favorecedor para conseguir los objetivos de los ámbitos anteriores. - Fomentar el trabajo multidisciplinar e intersectorial.

Temporalización

2015	2016	2017	2018	2019
<ul style="list-style-type: none"> - Análisis y estudio de las actividades realizadas. - Consolidación de las más efectivas. - Seguimiento y corrección de las actividades, si procede. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidación de las actividades más efectivas. - Planificación y puesta en marcha de nuevas actividades. - Puesta en marcha del Plan a nivel global. - Seguimiento y corrección de las actividades, si procede. 	<ul style="list-style-type: none"> - Implementación de nuevas actividades. - Seguimiento y corrección de las actividades, si procede. - Evaluación parcial. - Corrección de las actividades en función de la evaluación realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Implementación de actividades. - Seguimiento y corrección de las actividades, si procede. 	<ul style="list-style-type: none"> - Implementación de actividades. - Seguimiento y corrección de las actividades, si procede. - Evaluación final.

Coordinación y colaboración

Los esfuerzos para lograr cambios de comportamiento son más efectivos cuando se actúa a diferentes niveles: sociedad, instituciones, organizaciones, grupos de interés. Las iniciativas para prevenir la obesidad requieren un esfuerzo de los grupos de interés implicados y muchos/as colaboradores.

El Plan no se puede llevar a cabo sin garantizar la implicación de todos ellos para obtener resultados en los ámbitos de intervención descritos anteriormente.

Coordinación de este Plan:

- Dirección General de Salud Pública. Al ser la obesidad, u otros problemas derivados de la alimentación inadecuada y del sedentarismo, problemas de Salud Pública, la coordinación debe recaer en esta Dirección General.

Colaboradores indispensables (socios estratégicos):

- Secretaría General de Educación.
- Dirección General de Deportes.
- Dirección General de Infancia y Familia.
- Dirección General de Política Agraria Comunitaria.
- Centro de Investigaciones Científicas y Tecnológicas de Extremadura (CICYTEX), que integra el Instituto Tecnológico Agroalimentario de Extremadura (INTAEX).
- Universidad de Extremadura.
- Ayuntamientos y mancomunidades.
- Asociaciones.

Desigualdades en salud

La prevalencia de la obesidad es más elevada en los grupos de población más desfavorecidos y está asociada a un bajo nivel educativo.

Las intervenciones encaminadas a hacer que las opciones más saludables sean fácilmente accesibles deben proteger especialmente a los que más lo necesitan, contribuyendo de esta manera a reducir las desigualdades en salud.

Actuaciones

Para lograr los objetivos citados en los apartados anteriores, se llevarán a cabo las siguientes actuaciones por ámbito:

Ámbito	Actuaciones
Á. Familiar y Comunitario	<ul style="list-style-type: none"> - Campañas de información en medios de comunicación y a través de entes de la comunidad. - Concienciación poblacional de los riesgos del consumo excesivo de grasas hidrogenadas, sal, azúcar y “tiempos de pantalla”. - Impulso del programa “El Ejercicio te Cuida”, y también de un subprograma dedicado a la obesidad infantil. - Colaboración en las actividades que se pongan en marcha frente al consumo excesivo de alcohol. - Fomento de la detección precoz de la anorexia y de la bulimia. - Puesta en marcha de actividades frente a la obesidad haciendo partícipes y protagonistas a los entes de la comunidad, especialmente a los ayuntamientos y mancomunidades. - Actividades encaminadas a resaltar el papel de la mujer.
Á. Educativo	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento y fortalecimiento de la Actividad de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil, que se desarrolla en Extremadura desde 2005. - Impulso de otras actividades de EpS frente a la obesidad en el ámbito educativo y universitario. - Fomento de las actividades de promoción del consumo de frutas y verduras en centros educativos. - Elaboración y puesta en marcha de un Plan de Valoración Nutricional de Comedores Escolares. - Participación de personalidades que hayan destacado en el deporte, la cultura u otros ámbitos y que sirvan de ejemplo para los más jóvenes. - Fomento de la seguridad de los estudiantes con alergias alimentarias. - Apoyo a las medidas que sobre alimentación se pongan en marcha en el contexto del Protocolo de Atención al Niño/a y Adolescente con Diabetes en la Escuela. - Impulso de la formación del profesorado y personal no docente en salud.
Á. Sanitario	<ul style="list-style-type: none"> - Fomento de las actividades de detección y actuación frente a la obesidad, especialmente en Atención Primaria y en edad infantil y juvenil. - Impulso de todos los servicios de la Cartera de Servicios de Atención Primaria relacionados con la obesidad. - Establecimiento de actividades formativas acreditadas para los profesionales del Sistema Sanitario Público de Extremadura.
Á. Empresarial	<ul style="list-style-type: none"> - Campañas de concienciación sobre la importancia de la alimentación saludable y el ejercicio físico en el ámbito laboral. - Establecimiento de periodos de descanso y ejercicio físico durante la jornada laboral y mejora de la accesibilidad a alimentos saludables.
Á. Transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración y publicación de un Decreto sobre alimentación en centros educativos, que incluya los comedores escolares. - Fomento de las actividades de EpS frente a la obesidad en todos los ámbitos. - Impulso de la web Salud Extremadura, creando un apartado específico para este Plan. - Participación de la Administración en redes sociales en temas de obesidad, alimentación saludable y ejercicio físico. - Mejorar los sistemas de captación de datos y de información epidemiológica sobre obesidad en población general, niños/as, adolescentes y adultos, así como sobre los datos en actividad física y de alimentación en Extremadura. - Reconocimiento a los profesionales, de todos los ámbitos, que destaquen por su nivel de actividad y calidad en sus intervenciones.

Evaluación: “Vigilar, medir y evaluar”

El seguimiento es una actividad incluida en la gestión de las iniciativas y programas de alimentación y actividad física saludables para asegurar que se realizan de acuerdo al diseño y objetivos previstos.

La evaluación de la medida será un proceso sistemático para comprobar el impacto de las actuaciones que se implementan en ella, compartir los éxitos y las lecciones aprendidas y comunicar los resultados. Se tendrá en cuenta la selección de indicadores propuestos por la Estrategia NAOS para toda España.

- Indicadores de actividad. Se evaluará al menos, número de actividades realizadas, número de niños y niñas participantes en las actividades, número de adultos, profesorado, número de centros educativos participantes, número de profesionales sanitarios y equipos de atención primaria que participan en las actividades y número de entes sociales y personalidades que participan.
- Indicadores de resultados. Básicamente se referirán a la evolución de los datos de niños/as, adolescentes y adultos con sobrepeso y obesidad en Extremadura.

Bibliografía

(1) Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2004. Consultado 24.09.2015. Disponible en:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

(2) Organización Mundial de la Salud. Plan de Acción Global para la Prevención y Control de las Enfermedades No Comunicables 2013-2020. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013. Consultado 28.09.2015. Disponible en:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1

(3) Comisión de las Comunidades Europeas. Libro blanco “Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad”. [Internet]. Bruselas: Comisión de las Comunidades Europeas; 30.05.2007. Consultado 24.09.2015. Disponible en:

http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_es.pdf

(4) Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. [Internet]. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria – Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005. Consultado 25.09.2015. Disponible en:

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>

(5) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS. En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS. [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2014. Consultado 28.09.2015. Disponible en:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

(6) Organización Mundial de la Salud. Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the context of health 2020. WHO. Ministerial Conference Vienna 4-5 julio 2013. [Internet]. Viena: Organización Mundial de la Salud; 2013. Consultado 28.09.2015. Disponible en:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/193253/CONSENSUS-Vienna-Declaration-5-July-2013.pdf

(7) Gutiérrez-Fisac JL, Suárez M, Neira M, Regidor E. Tendencia de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas. España, 2001-2011/12. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013.

(8) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Determinantes de Salud. Encuesta Nacional de Salud 2011/2012. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2013.

(9) Ruiz E. La importancia de fomentar la Educación para la Salud en la Escuela. La Gaceta Extremeña de la Educación [revista en Internet] 2013 febrero. Consultado 02.10.2015. Disponible en:

<http://lagaceta.educarex.es/leer/importancia-fomentar-educacion-salud-escuela.html>