

embárcate en La NAOS a prevenir la **obesidad**



Nos movemos poco y comemos demasiado

Esta es la clave de todo el misterio de por qué hemos llegado hasta aquí, hasta la declaración de que la obesidad es la epidemia del siglo XXI.

El prevenir la obesidad, el invertir su tendencia al alza, se convierte en uno de los más importantes desafíos de salud pública que tenemos que afrontar.

La evidencia científica es contundente. El impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, ciertos tipos de cáncer, etc. está aumentando rápidamente y constituye ya la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. El vínculo de la obesidad con el desarrollo de estas enfermedades crónicas está claramente demostrado. Resulta tremendamente

irónico y a veces difícil de explicar, el hecho de que comer abundantemente y pasar horas placidamente sentados en el sofá, ideales para muchos, hagan parte de la lista negra de nuestros mayores factores de riesgo. Y, sin embargo, así es y así lo destaca la OMS en su informe sobre la salud en el mundo, en el que se señalan como factores de riesgo más importantes de las enfermedades crónicas no transmisibles, la obesidad, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la falta de actividad física, el escaso consumo de frutas y verduras, y el consumo de tabaco.

En niños y adolescentes, las enfermedades asociadas a la obesidad incluyen hipertensión arterial, hiperinsulinemia, dislipemia, diabetes mellitus tipo 2 y problemas psicosociales, así como el agravamiento de enfermedades respiratorias como el asma. No obstante, el riesgo de la persistencia de la obesidad en la edad adulta es la complicación para ellos más importante. La probabilidad de que un niño obeso se vuelva adulto obeso es muy alta.

Conviene recordar algunas cifras que dan una clara idea de la magnitud del problema. Las enfermedades descritas anteriormente acortan la vida, calculándose que la obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta en 10 años. Más de 1.000 millones de personas padecen ya en el mundo exceso de peso y 300 de ellas son obesas. Las tasas de obesidad se han triplicado en algunos países en los últimos años. En nuestro país, la obesidad también ha ganado terreno. Uno de cada dos adultos tiene exceso de peso y 14,5% son obesos. Pero sin duda, donde más alarmante es el problema es en la población infantil. En un periodo muy corto de tiempo hemos pasado del 5% al 16,1% de niños de entre 6 y 12 años con problemas de obesidad.

Las causas hay que buscarlas en profundos cambios en nuestros estilos de vida, en múltiples factores que contribuyen a lo que los especialistas llaman "el ambiente obesogénico". Pero fundamentalmente las causas son dos: un deterioro de nuestros hábitos dietéticos y un estilo de vida sedentario.

El 38% de nuestros jóvenes se declaran sedentarios, los avances tecnológicos y el transporte han disminuido la necesidad de ejercicio físico en las actividades de la vida diaria, el entorno urbanístico es poco favorable a la práctica de actividad física, cada vez disponemos de menos tiempo libre...

El binomio es claro: exceso de ingesta, inactividad física. El problema es multi-

disciplinar: nadie tiene toda la culpa y todos tenemos una parte de ella. La solución pasa por intervenciones en distintos ámbitos, que sumadas, puedan provocar cambios en nuestra alimentación y en una práctica regular de actividad física. Era importante dar una respuesta. Y la nuestra ha sido diseñar, con una participación social, probablemente sin precedentes, la estrategia NAOS: Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad.

La estrategia NAOS es un marco en el que se encuadran intervenciones destinadas a promover una nutrición saludable y fomentar la práctica de ejercicio físico. Un marco que da cabida a las iniciativas que ya están en marcha, que establezca alianzas con todos aquellos susceptibles de contribuir a la reducción de la prevalencia de la obesidad en nuestro país y donde participan las CCAA, otros departamentos ministeriales, sectores públicos y privados.

Más de 80 grandes expertos en nutrición, endocrinología, educación, genética, investigación, de los más reputados en nuestro país, agrupados en grupos de trabajo en distintos ámbitos.

Una plataforma que ha recabado la colaboración con los diferentes ámbitos empresariales: industria de alimentación y bebidas, restauración colectiva, publicidad, marketing y comercialización, empresas panificadoras y de distribución comercial.

Se ha reunido a representantes del ámbito educativo, municipal, expertos en urbanismo, en ocio, en gastronomía, en publicidad, asociaciones de padres, asociaciones de consumidores... y a profesionales del sector sanitario, quienes en muchos casos, son los que llevan años enfrentándose al problema de la obesidad.

En definitiva todo el mundo está invitado a embarcarse en la NAOS y poner un estilo de vida saludable en marcha. Esto no es una cruzada contra un cierto tipo de comida, contra el sofá, o nuestros estilos de vida. Nuestra cruzada no es contra nada, es a favor de la nutrición saludable y de un estilo de vida activo. Queremos establecer acuerdos con la industria alimentaria para reducir, de manera progresiva, el contenido en grasas, azúcar y sal de los alimentos que produce; con el sector de la publicidad y la comunicación para promover entre los niños hábitos alimentarios saludables; con el mundo de la arquitectura y el urbanismo para favorecer la construcción de zonas verdes y deportivas en ciudades; no olvidándose de la industria del ocio y de la moda. Tenemos claro que la alimentación, por su propia naturaleza

raleza, es un fenómeno multisectorial y, por ello, hay que actuar sobre todos aquellos ámbitos que puedan influir para reducir la obesidad en nuestro país.

La filosofía de la estrategia NAOS es positiva. Ningún sector puede ser señalado como culpable, ni nadie podrá resolver solo esta complicada ecuación. Si queremos tener éxito en la estrategia NAOS, debemos alejarnos de cualquier tentación impositiva, represiva, que atentaría contra nuestra cultura gastronómica, nuestro estilo de vida y la parte lúdica que la alimentación juega en nuestra sociedad, y de la cual debemos sentirnos orgullosos. El problema no son los obesos, es la obesidad; el problema no son los alimentos, no hay alimentos buenos y malos, hay dietas buenas y malas.

Esta actuación en el ámbito estrictamente alimentario ha de ir acompañada de una estrategia educativa y de comunicación, que vamos a diseñar para provocar un cambio profundo en los hábitos alimentarios de la población, especialmente de nuestros niños y jóvenes.

En este sentido, están programadas campañas informativas dirigidas a familiarizar a la población con el problema de la obesidad infantil y acciones en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia y la comunidad educativa, habida cuenta del importante papel que el entorno escolar tiene en el establecimiento de unos hábitos nutricionales adecuados.

Al mismo tiempo, es necesaria la introducción de ofertas alternativas, más saludables desde el punto de vista nutricional, pero que permitan también mantener un cierto reclamo para los niños. Se trata, de alguna manera, de hacer "atractivos", en su presentación y promoción publicitaria, aquellos alimentos más adecuados a la obtención de una dieta balanceada.

Los niños pueden también a través de otras actividades, recibir de forma divertida, cursos de cocina, educación que les asegure mejores hábitos nutricionales, iniciarse a la gastronomía, recuperación de sabores, hábitos de compra, etc.

El fomentar una mayor práctica del ejercicio físico no es eficaz sino va acompañada de medidas que permitan la práctica habitual del mismo: rutas de transporte escolar seguras y alternativas que permitan ir en bicicleta o a pie en su último tramo, ampliación del uso de las instalaciones deportivas escolares, usar la imagen de deportistas admirados para practicar ejercicio físico accesible a todos, entorno urbanístico, etc.

La estrategia tiene un objetivo tremendamente ambicioso, de gran dificultad, que requerirá un empeño sostenido durante años antes de poder ofrecer resultados positivos en la inversión de la tendencia a la obesidad. Ninguna intervención por sí sola tendrá un gran impacto; sólo la suma de muchas arrojará resultados positivos. La participación requerida para la puesta en marcha y éxito de esta estrategia no tienen precedentes. Pese a que las cifras son alarmantes, aún estamos en el terreno de lo prevenible, así que todos a moverse a y practicar una alimentación más saludable.

Acciones en el ámbito escolar

La estrategia NAOS contempla unos ámbitos de actuación referidos al ámbito familiar y comunitario, al ámbito escolar, al ámbito empresarial y al ámbito sanitario. Centrándose en el ámbito escolar la estrategia considera un conjunto de acciones para poner en marcha entre los Ministerios de Sanidad, Educación y las Comunidades Autónomas relacionadas con la educación de escolar, el comedor escolares y las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas.

Educación del escolar

➔ Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición. Estas nociones no sólo pueden estar comprendidas en asignaturas específicas (Ciencias Naturales, Sociales y Educación Física), sino también formando parte de otros contenidos, como la nueva materia de Educación para la ciudadanía.

➔ Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos. De este modo se estimularán comportamientos positivos que favorezcan la aceptación y desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables, con una perspectiva de igualdad de género.

➔ Incluir en los cursos de formación del

profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.

➔ Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres y madres de alumnos y alumnas, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.

➔ Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en el colegio, ampliando el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana, ampliando el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana, fomentando que los niños acudan andando o en bicicleta al colegio, contactando con deportistas para que participen en talleres sobre deporte, etc.

El comedor escolar

➔ Se elaborará una norma sobre los comedores escolares. En esta norma, impulsada desde el Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas, se abordarán los requisitos que deben cumplir los menús que se ofrezcan en los comedores escolares.

➔ Se informará mejor a los padres de los contenidos de los menús, para facilitar que complementen en casa los alimentos que ya se han consumido en el centro educativo.

Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas

➔ No se ubicarán máquinas expendedoras en aquellas zonas donde puedan tener fácil acceso a ellas los alumnos y alumnas de la Enseñanza Infantil y Primaria.

➔ Se eliminará la publicidad de las máquinas para no incitar al consumo de determinados productos, siendo sustituida por adhesivos que incluyan mensajes que promuevan una alimentación saludable.

➔ Deberán incluir productos que favorezcan una alimentación equilibrada (agua mineral, bebidas con bajo contenido en azúcar, frutas, galletas, etc.), en detrimento de aquellos con un alto contenido en sal, azúcar o grasas.

➔ Se publicará una guía de buenas prácticas, dirigida a los profesionales del sector de la distribución automática, donde se defina qué productos no deberían incluirse en las máquinas de los colegios y aquellos que deberían sustituirlos.

➔ Se elaborará una "Guía para una nutrición adecuada en los centros de enseñanza, a través de máquinas vending" para su difusión en los colegios a través de las asociaciones de padres y madres del alumnado.