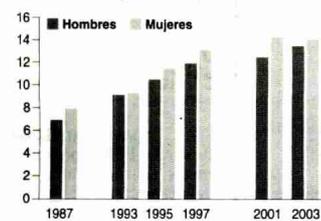


Encuesta nacional de salud 2003

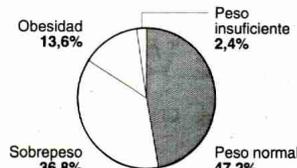
OBESIDAD ADULTOS

(Población 18 y más años). En %



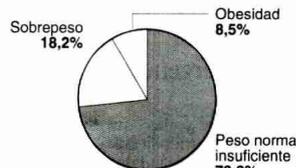
ÍNDICE DE MASA CORPORAL ADULTOS

(Población 18 y más años)



ÍNDICE DE MASA CORPORAL INFANTIL

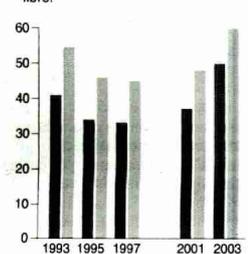
(Población 2 a 17 años)



SEDENTARISMO

(Población 1 y más años). En %

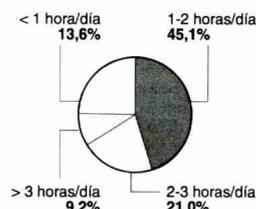
En 2003, el 55% de la población no realiza actividad física en su tiempo libre.



CONSUMO DE TELEVISIÓN

(Población 1 a 15 años)

El 89% de la población infantil suele ver la televisión todos los días.



ALIMENTACIÓN

(Población 1 y más años).

El 90% de la población consume productos lácteos todos los días.

Mientras que el 72% come carne tres o más veces a la semana, sólo el 46% de la población toma pescado con esa periodicidad.

El 69% de la población consume fruta fresca a diario y un 41% toma frutas y verduras.

El 57% consume legumbres una o dos veces a la semana.

El 34% de la población total (45% de los niños hasta 15 años) come dulces a diario.

DESAYUNO INFANTIL Y JUVENIL

(Población 1 a 24 años)

Sólo líquido 19,3%



Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo e Instituto Nacional de Estadísticas.

EL PAÍS

El porcentaje de fumadoras baja por primera vez desde 1987

E. DE B. Madrid

El número de fumadores sigue descendiendo en España, según la Encuesta Nacional de Sanidad de 2003, con una novedad: por primera vez el porcentaje de mujeres disminuye. En 2001, año del anterior estudio, fumaba el 27,2% de las mujeres. En la última recogida de datos lo hacía el 24,7%. "Habrá que esperar a que se consoliden estos datos para confirmar esta tendencia", dijo la ministra de Sanidad, Elena Salgado.

También por primera vez desde que comenzó a realizarse la encuesta los no fumadores son más de la mitad (el 51%) de la población mayor de 16 años. En 2001 esta proporción era el 48,6%.

En total en 2003 se consideraban fumadores el 31% (un 28,1% que dice que lo hace a diario y un 2,9% esporádicamente). En 1993 esta cifra era el 36,1%.

Otra cifra considerada "positiva" por la ministra es el aumento de ex fumadores, que han pasado desde el 12% en 1987 al 17,3% en 2003. Salgado manifestó su confianza en que la ley antitabaco que aprobó el viernes el Consejo de Ministros haga aumentar esta cifra, aunque se negó a fijarse un objetivo.

Un 38% de la población se declaró abstemio en la encuesta de 2003. El porcentaje que respondió lo mismo en 2001 era del 31,5%. Por el contrario, el 40,8% de la población de 16 o más años manifiesta que consume bebidas alcohólicas de manera "habitual", y el 15,3% que bebe de manera ocasional.

La encuesta recoge el efecto de los bebedores jóvenes de fin de semana. Aunque entre los 16 y los 24 años la proporción de bebedores habituales es menor que entre los mayores de 75 años, el 68,8% de los bebedores más jóvenes lo son sólo de fin de semana; la proporción es justo la inversa en los más mayores.

Enfermedades crónicas

Otro aspecto que recoge la Encuesta es el aumento de las enfermedades crónicas, debido, sobre todo, al envejecimiento. Destacan la artrosis y los problemas reumáticos (afectan al 16,4% de la población); la hipertensión (el 14,5%) el colesterol elevado (el 10,5%). En estas tres, y además la depresión y la alergia, la incidencia es mucho mayor en mujeres (la tasa en artrosis es el doble). No hay diferencia entre sexos en asma, enfermedad del corazón y diabetes.

Salgado destacó que de las tres que suponen un factor de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (hipertensión, diabetes y colesterol) las dos primeras han aumentado una décima en dos años, pero el colesterol ha bajado cuatro.

En menores, las dos enfermedades crónicas más frecuentes, asma y alergia, se comportan de manera diferente, y se dan más entre niños que entre niñas.

La ministra anunció que en próximas encuestas aumentarán las preguntas relacionadas con la salud mental. Actualmente sólo se incluye la depresión (la padece el 5,4% de la población).

La población adulta española que padece obesidad casi se ha duplicado en 15 años

La Encuesta Nacional de Salud de 2003 refleja que un 55% de los adultos no realiza ejercicio

EMILIO DE BENITO, Madrid
Más de la mitad de la población adulta española pesa más de lo aconsejado, según los datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2003, que presentó ayer la ministra de Sanidad, Elena Salgado. Esta suma se desglosa en un 13,6% que sufre obesidad y un 36,8% que sufre sobrepeso. La proporción es un 6,25% superior a los datos del estudio realizado dos años antes. En 1987, año del primer

estudio, la proporción de obesos era casi de la mitad (un 7,4%). Entre los menores, la proporción de obesos asciende al 8,5%, a los que hay que añadir un 18,2% que padece sobrepeso.

El trabajo fue realizado entre abril de 2003 y marzo de 2004 mediante 28.113 entrevistas, (21.650 sobre adultos y el resto a los progenitores o tutores de menores). En general, los españoles mantienen una buena impresión sobre su estado de salud: el 71,3% de la población manifiesta que ésta es buena (en 1993 era el 73%). En este primer indicador ya se muestra una constante de toda la encuesta: la diferencia entre hombres y mujeres. Ellos están en general más satisfechos (el 75,7% que ellas (el 67,1%). Esto se debe a motivos "biológicos, pero también sociales". "Es el momento de orientar las políticas de salud" y "potenciar el Observatorio de Salud de la Mujer", dijo la ministra.

Alimentación, Obesidad y Sedentarismo. En este campo, los principales datos de la encuesta se exponen a continuación.

► **Sedentarismo.** Un 54,5% de los españoles manifiesta no realizar actividad física alguna en su tiempo libre. La cifra confirma la tendencia al repunte que se detectó en 2001. Entonces menos de un 50% se declaraba sedentario. En todos los tramos de edad las mujeres realizan menos ejercicio que los hombres.

Salgado explicó que cuando se habla de hacer ejercicio no se refiere al culto al cuerpo ni a apuntarse al gimnasio para hacer sesiones de tres horas dos días a la semana: "El ejercicio debe ser adecuado a la edad y la condi-

ción del que lo practica". El consejo del ministerio se resume en una fórmula: 4x40. "Caminar cuarenta minutos cuatro días a la semana", dijo la ministra.

Los niños no escapan a esta tendencia al sedentarismo. "Al analizar el consumo diario de televisión como un indicador de inactividad física, un 89% de la población de entre uno y 15 años declara ver la televisión a diario", señala la encuesta. De ese porcentaje un 45% lo hace entre una y dos horas diarias.

► **Hábitos alimentarios.** Los lácteos son el alimento más presente en la dieta de los españoles. En 2001 los tomaba a diario el 82% de la población; en 2003 esta proporción ha subido al 90%. Tam-

bién ha aumentado la ingesta de carne tres o más veces por semana, que constituye el máximo recomendado; ha pasado del 62% al 72% en dos años. En cambio el consumo de pescado con esa periodicidad se mantiene casi estable (en 2001 lo hacía el 48% y en 2003 el 46%).

Hasta ahora las campañas no han conseguido una disminución del consumo de dulces. Los toma a diario el 34% de la población (en 2001 era el 33%). En este apartado se incluye la "bollería industrial", que "además de azúcar aporta grasas", destacó la ministra. En los niños esta proporción es aún mayor: el 45% toma dulces a diario y sólo el 16% restringe su ingesta a una vez a la semana.

Salgado también resaltó que el 6,2% de los menores de 24 años no tomaba nada para desayunar, aunque ésta es la comida más importante del día. Otro 19,3% sólo toma líquido (leche o zumo). Entre los adultos los datos no son mejores. Un 6,1% no desayuna, y sólo el 7,6% realiza un desayuno completo.

"Con los datos anteriores, no es de extrañar que la Encuesta detecte que un 13,6% de la población de 18 y más años" tenga problemas de obesidad, señala Sanidad. En todos los grupos de edad las mujeres tienen más problemas de sobrepeso y obesidad que los hombres. En general, las comunidades más ricas tienen menos problema, dijo la ministra. La proporción de personas con kilos de más aumenta por grupos de edad hasta los 75 años. A partir de ahí, disminuye.

gado, no vio contradicción entre este aumento y la buena percepción que de su propia salud tienen los ciudadanos. Salgado le atribuyó dos causas: "Mejora de la asistencia", y en sanidad "la oferta crea la demanda". Además, el envejecimiento de la población hace que se recurra más a los servicios sanitarios.

Otro aspecto que ha aumentado es el consumo de

Más visitas al médico

E. DE B. Madrid

Ocho de cada diez españoles acudió al médico en 2003, año que se realizó la última Encuesta Nacional de Salud (en 2001 fueron poco más del 75%). También aumentaron las visitas a urgencias. En cambio se mantiene casi estable en el 9% el porcentaje de personas que han sido ingresadas en un hospital.

La ministra de Sanidad, Elena Sal-

gado, no vio contradicción entre este aumento y la buena percepción que de su propia salud tienen los ciudadanos. Salgado le atribuyó dos causas: "Mejora de la asistencia", y en sanidad "la oferta crea la demanda". Además, el envejecimiento de la población hace que se recurra más a los servicios sanitarios.

Otro aspecto que ha aumentado es el consumo de

medicamentos. En 1993 el 43,8% de la población había consumido medicamentos en las dos semanas previas a la entrevista (un 38,4% de los hombres y un 49,1% de las mujeres). En 2003 esa proporción había subido al 54,6% (un 48% de los hombres y un 61,1% de las mujeres). En esos diez años la población que se automedicaba había ascendido del 11,9% al 16,8%.