



Más fruta y menos sal en la escuela

Sanidad estudiará el contenido en sal de la dieta infantil e incentivará el consumo de frutas y verduras en el colegio

MIGUEL LORENCI COLPISA. MADRID

Obesidad e hipertensión son dos grandes epidemias del siglo XXI que no dejan de escalar puestos en la lista de causas de muerte evitables. A ambas les declararon la guerra la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Sanidad, que ahora intensifica su batalla contra estos *asesinos silenciosos*. Lo hará con las nuevas medidas anunciadas por el titular de Sanidad, Bernat Soria, para prevenir la hipertensión arterial -que afecta al 35% de los españoles- mediante un consumo saludable de sal, y para luchar contra la obesidad, en especial en la infancia.

Prevenir el exceso de peso en la infancia es una urgente necesidad a la luz de unos datos alarmantes, como que la prevalencia de la obesidad infantil es del 9,13% y que el 18,48% de la población española de entre 2 y 17 años presenta sobrepeso. Esto significa que uno de cada cuatro niños españoles -el 27,61%- tiene exceso de peso y, lo que es peor, que este sobrepeso se inicia cada vez a edades más tempranas. Se quiere evitar que los críos obesos sean adultos obesos, con el consecuente aumento de costes sanitarios que comprometería la eficiencia del sistema público.

«La obesidad aumenta de manera sustancial el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas pre-

valentes en nuestra sociedad», señaló Soria.

Tanto que «el exceso de peso se ha convertido en la segunda causa de mortalidad prematura y evitable después del tabaco».

Para batallar contra la obesidad en la infancia se pondrá en marcha un programa de promoción del consumo de frutas y verduras en colegios auspiciado por la Comisión Europea y denominado *Fruta en la escuela*. Contempla la distribución gratuita de frutas y verduras en los colegios durante el próximo curso escolar junto a «medidas educativas que refuercen la importancia de consumir estos alimentos y un programa de evaluación y seguimiento que permita analizar su eficacia».

El presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), Roberto Sabrido, recordó los datos de la OMS que señalan que la

ingesta -casa de frutas y verduras genera un 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y un 31% de los casos de cardiopatía isquémica, produciendo 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo, el 5% del total.

Cinco gramos de sal al día

El plan contra la hipertensión quiere reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la isquemia cardiaca y la enfermedad cerebro-vascular, muy relacionadas con la hipertensión y con la ingesta de sal. «La OMS estima que más de la mitad de los casos de es-

tas dos enfermedades se deben a la presión arterial elevada», recordó Soria. En la población española la prevalencia de la hipertensión arterial se sitúa en el 35%, tasa que es aún más elevada en edades avanzadas.

El primer paso en la batalla contra la hipertensión es «conocer el consumo medio de sal en España y sus principales fuentes», precisó Soria. Recordó que la OMS aconseja no superar los cinco gramos diarios, «reto que España está dispuesta a conseguir», dijo el ministro. Destacó que los estudios dicen que en nuestra dieta «el sodio procede en un 70% de los alimentos, en un 25%



PROTEJA A SUS HIJOS

Contra la obesidad infantil

- ▶ Hágalos comprender que pueden disfrutar de una vida más placentera con una **dieta equilibrada, ejercicio físico y sin tabaco**.
- ▶ El **desayuno es fundamental** para el desarrollo físico e intelectual. Dedíquelo al menos 10 minutos. Intente que sea variado y haga de él un momento agradable.
- ▶ Para que no sea siempre igual, introduzca distintos lácteos: **leche, queso, yogures...**
- ▶ Potencie el consumo de **fruta**.
- ▶ **Disminuya la ingesta de bollería** y sustitúyala por pan y cereales.
- ▶ Elija **aceite de oliva**, frente a la manteca. En cualquier caso, debe contener siempre **lácteos y fruta**.

«El exceso de peso es la segunda causa de muerte prematura evitable, tras el tabaco»

de la sal añadida en la cocina y el resto de los medicamentos y el agua».

Para lograr ese reto de reducir la ingesta de sal se seleccionará una muestra representativa de la población adulta para conocer las cantidades de sal que consumimos, mediante análisis, encuestas y la toma de medidas antropométricas, como ya se hizo con las tallas. Se analizarán también los alimentos más consumidos para conocer su contenido en sal. Sanidad espera disponer de estos resultados a finales de este año.

El ministro se felicitó por el éxito del acuerdo alcanzado con los principales fabricantes de pan que ha permitido reducir un 26,4% el nivel de sal ingerido con este alimento básico en nuestra dieta. Esto supone que el pan español es hoy por hoy uno de los de más bajo contenido en sal de toda Europa.