

## La Comunidad de Madrid lanza una campaña contra la obesidad en adultos

MADRID, 23 May. (EUROPA PRESS) -

El director general de Atención Primaria en funciones, Antonio Alemany, ha presentado este lunes la campaña sobre la obesidad en la población adulta 'Mide tu Salud', con la que la Consejería de Sanidad trata de concienciar e informar a la población sobre hábitos de alimentación y actividad física adecuados y los riesgos para la salud, que conlleva el exceso de peso.

Alemany ha justificado la campaña por el problema que representan hoy, en la sociedad actual, la obesidad y el sobrepeso, "que son factores de riesgo clave para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, destacando la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, las enfermedades cerebro y cardiovasculares, y muchos tipos de cáncer como el de colon o de mama".

Los principales objetivos de esta campaña se basan en promover el autocuidado del peso, facilitar información sencilla para adoptar hábitos sanos y potenciar el equilibrio entre una alimentación saludable y una vida físicamente activa.

La campaña incluye la distribución de 50.000 folletos informativos y 5.000 carteles en los centros de salud de la red de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid, concejalías de salud de los ayuntamientos y la red de Salud Laboral, así como la elaboración de 13 fichas con explicación de las causas, consecuencias y consejos para adoptar hábitos de vida saludables de alimentación y ejercicio.

Todos los materiales informativos de la campaña se encuentran disponibles en la página web [www.madrid.org/midetusalud](http://www.madrid.org/midetusalud), que cuenta, además, con un vídeo de animación sobre prevención de obesidad. Este espacio web se estructura en cuatro secciones: 'Hay que saber'; 'cómo prevenir', 'qué hacer' y 'materiales de apoyo elaborado para la campaña'.

En la pestaña 'Hay que saber', se explican las causas de la obesidad, sus consecuencias, y aspectos básicos sobre nutrición. En el apartado 'Cómo prevenir' se invita a los usuarios a que comprueben si su peso es correcto con una tabla de cálculo sobre Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona kilogramos peso y altura; así como la medida del perímetro de la cintura como indicador del exceso de peso.

La campaña incluye una serie de recomendaciones sencillas, en el apartado 'Qué hace', como por ejemplo planificar las compras de comida, leer el etiquetado para conocer su contenido calórico, equilibrar las cenas y adoptar hábitos sanos en la preparación de alimentos: cocinar a la plancha, con aceites sanos, evitar rebozados, etc.

Por último, en el espacio 'Materiales de apoyo' se accede a un vídeo sobre las causas y prevención de la obesidad, junto a 13 fichas informativas que recogen consejos prácticos sobre hábitos y dieta saludable, las calorías aconsejables, distribución de los alimentos, horarios de comidas, consejos sobre actividad física y consejos para comer fuera de casa, entre otros temas.

En la elaboración de esta campaña, coordinada por la Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención, han participado distintos profesionales de la Consejería de Sanidad, y cinco sociedades científicas: Sociedad Madrileña de Endocrinología Nutrición y Diabetes (SENDIMAD); Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG); Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria (SEMAP); Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO); y Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).