



Las campañas de promoción reducen la tendencia al alza de la obesidad

Así se ha puesto de manifiesto en la primera jornada del curso internacional de verano de la UEx 'Difusión e investigación en hábitos saludables en nutrición'

:: MACARENA PAREJO

BADAJOS. La obesidad sigue siendo un problema social de primer orden. Máxime cuando cerca del 95% de los casos de sobrepeso son debidos a hábitos de alimentación poco saludables y a no practicar una actividad física regular. Es, por tanto, una enfermedad que puede, en muchos casos, evitarse y parece que los expertos empiezan a notar ciertos atisbos de concienciación y preocupación social del ciudadano por mejorar su calidad de vida.

En parte, esta responsabilidad que está adquiriendo la sociedad se debe a las acciones de salud pública puestas en marcha, en materia de promoción de hábitos saludables, en España. De hecho, algunas de ellas ya han comenzado a dar sus primeros frutos. Y es que, por ejemplo, desde que arrancara, en el año 2005, la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, NAOS, la administración ha visto reducida la tendencia al alza de los casos de obesidad en el país cerca de 11 puntos.

El dato lo ha ofrecido el experto en salud pública, Eulalio Ruiz, durante la celebración de este curso internacional de verano. El médico, que ha centrado su ponencia en explicar los planes de salud y promo-



Fernando Henao, Manuel González, Joaquín García y Marta Fallola. :: UEX

ción extremeños, ha aprovechado su asistencia a este foro para indicar que se está invirtiendo la tendencia española. «Si antes habíamos visto que en cinco años la obesidad había aumentado 15 puntos, desde que se puso en marcha esta iniciativa la obesidad ha seguido aumentando, pero mucho menos, 3 ó 4 puntos. Esto significa que, aunque aún queda mucho por hacer, en nuestro país estamos consiguiendo, a través precisamente de los planes puestos en marcha y de la colaboración entre

sectores, un cambio de mentalidad social», ha matizado Ruiz Muñoz.

Pero, y pese a que las cifras comienzan a mejorar, la ecuación sigue sin ser fácil y, por ello, sigue preocupando a las autoridades. Sobre todo porque la prevalencia del sobrepeso en la población está asociada a otras patologías de enorme importancia, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión e incluso algunos tipos de cánceres.

Llevar una dieta equilibrada y evi-

tar el sedentarismo puede contribuir a reducir entre el 30 y el 60% las probabilidades de padecer algunos de estos problemas. Además, la obesidad puede llegar acortar la esperanza de vida una media de diez años, de ahí la importancia, según ha subrayado Ruiz, de educar desde la base. Por eso, en el ámbito regional, Extremadura es, a día de hoy, una región donde se está trabajando en la concienciación desde edades tempranas a través de iniciativas como el proyecto participativo

de 'Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil en Extremadura', que en 2012 fue Premio Estrategia NAOS.

Ruiz también ha subrayado la importancia de la legislación como herramienta para controlar y planificar una alimentación saludable así como el desarrollo de un trabajo multisectorial. «Promocionar hábitos de vida saludable, una alimentación correcta, no puede ser sólo una cuestión de la administración pública. Para alcanzar logros y llegar a una estabilidad social, en este sentido, es necesario que se impliquen todos los agentes sociales, empresas, colegios, profesionales, para que el mensaje llegue y se interiorice».

El programa previsto para este seminario estival promovido por el Servicio de Difusión de la Cultura Científica de la UEx y dirigido por el profesor de la UEx, Fernando Henao, se prolongará hasta el viernes. Durante estos cuatro días de encuentro, el edificio Guadiana, ubicado en el campus de Badajoz, se convertirá en un foro al que acudirán expertos de reconocido prestigio internacional para debatir acerca de cuestiones como el papel de la divulgación en nutrición, el etiquetado nutricional, las alertas alimentarias, los alimentos funcionales, la crononutrición, el microbioma intestinal, las plantas medicinales, el ejercicio físico y la relación de la obesidad con el cáncer.

A lo largo del programa, los especialistas también abordarán los últimos avances en investigación biomédica y tecnología de alimentos dirigidos a obtener una dieta más saludable y alimentos de mayor calidad y seguridad.