



► 21 Febrero, 2015

SALUD Y BIENESTAR

PACIENTES

- Solo el 12% de los enfermos crónicos cambian su dieta como parte del tratamiento, según un nuevo estudio sobre hábitos alimentarios y estado nutricional de la población española

La alimentación como base de la terapia

Diego J. Geniz

El 29% de población presenta algún problema de salud crónico como la hipertensión arterial o la diabetes, pero solo un 12% de estos cambia su dieta como parte del tratamiento, según los resultados del Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española, que se han presentado este jueves en XIX Jornadas Internacionales de Nutrición Práctica que se celebran estos días en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense en Madrid.

Este estudio es una iniciativa puesta en marcha por la Fundación Eroski a través de su Escuela de Alimentación con el objetivo de conocer y evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población española a través de una muestra representativa de 6.800 personas distribuidas por cada una de las comunidades autónomas.

Por otro lado, el presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y director científico del estudio, el doctor Javier Aranceta, ha explicado que "la mayoría de los encuestados realiza las tres comidas principales del día, a pesar de que los principales expertos en nutrición recomiendan la ingesta de cinco comidas". A este respecto, el 91% de los encuestados respeta el desayuno, el 99% la comida y el 97% la cena. Sin embargo, el 44% no toma nada a media mañana y el 38% no merienda. Más



ARCHIVO

Patologías crónicas como la diabetes, la enfermedad cardiovascular o la renal dependen mucho de la alimentación.

del 50% de la población incluye en el desayuno leche, café y pan. A media mañana la fruta y el bocadillo son los más usuales. En la merienda, los alimentos más frecuentes son la fruta, la leche, el

bocadillo y el café. En cuanto a los hábitos de consumo de la comida, en torno al 80% de la población afirma ingerir un primer y segundo plato caliente acompañados de agua de bebida.

"La duración de las comidas, la compañía y las actividades que se realizan mientras se come también influyen en los hábitos alimentarios", ha señalado el doctor Aranceta. Respecto a esto, casi la mitad de los encuestados han indicado que dedican menos de 10 minutos al desayuno, el

71% menos de 30 minutos a la comida y un tercio menos de 20 minutos a la cena. Además, el 42% de las personas entrevistadas desayuna solo, sin compañía, y el 20% lo hace en familia. La comida y la cena suelen realizarse en familia, según han indicado el 36% y 44% de los encuestados, respectivamente.

Por último, entre las actividades habituales de la población española durante las comidas, los resultados de esta fase del estudio apuntan al hábito de ver la te-

levisión como el más extendido, concretamente el 44% lo hace durante el desayuno, el 63% durante la comida y la cifra se eleva al 67% durante la cena.

Aranceta ha finalizado su intervención recordando que "habrá que esperar a la finalización del estudio en otoño de 2015 para obtener resultados segmentados, completos y estadísticamente representativos de la sociedad española; si bien hay aspectos que refleja el estudio que ya van consolidándose".

Profesionales e internet, canales de información

El médico se revela como la principal fuente de información sobre alimentación y nutrición para el 36% de la población encuestada. También se recurre a otros profesionales de la salud para realizar consultas, un 11% dirige sus dudas a profesionales de enfermería y un 10% a dietistas-nutricionistas. El entorno social, también es fuente de consulta relevante, más de un 20% confía en familiares y casi el 11% en amigos. Entre los medios de comunicación destaca internet, una fuente de información habitual para el 15% de las personas entrevistadas y ocasional para el 14,5%. Las revistas divulgativas son referencia habitual para el 11%, pero más del 31% las consulta ocasionalmente.