

Europa Press. 12.42

## **Madrid.-37 de cada 100 personas tienen sobrepeso u obesidad, debido a la inadecuada alimentación y al sedentarismo**

**El 36,8 por ciento de la población madrileña de entre 18 y 64 años tiene sobrepeso u obesidad, característica más frecuente en los hombres que en las mujeres y que se incrementa con la edad, según se pone de relieve en el informe sobre los hábitos de salud de la población adulta de la Comunidad de Madrid del año 2003 del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo de Enfermedades no Transmisibles, presentado hoy por el director general de Salud Pública, Alimentación y Consumo, Agustín Rivero.**

El informe, elaborado por el Servicio de Epidemiología de Salud Pública, pone de relieve que existe una tendencia ascendente en el sedentarismo de los ciudadanos y en la dieta desequilibrada, y evidencia --según Rivero-- la relación entre la dieta equilibrada y el peso.

Los hábitos alimentarios de los madrileños manifiestan un patrón en el que hay un escaso consumo de frutas y verduras, señala el informe. Prácticamente, el 30,6 por ciento de la población no ingiere una pieza de fruta al día, aunque mejora el consumo de productos lácteos debido al incremento de la ingesta de derivados (quesos, yogures, etc.). Destaca, por el contrario, la gran proporción de personas que consumen al día dos o más productos cárnicos.

### **EL SEDENTARISMO**

Rivero advirtió de las cada vez más consolidadas prácticas sedentarias de la población, puesto que el 80 por ciento de los ciudadanos no realiza semanalmente la actividad física que recomiendan los expertos. Además, casi la mitad de la población (el 47,5 por ciento) se pasa sentado el mayor tiempo de su actividad laboral u ocupación habitual.

El director general recordó que una dieta desequilibrada y el sedentarismo ocasionan el 15 por ciento de la mortalidad, y explicó que su departamento se encuentra en la fase final de redacción del Plan Integral de Alimentación, que descansa en la ejecución de distintas iniciativas para garantizar una dieta segura, de calidad y sana, "que dé respuesta a estos problemas que detectamos en los hábitos de salud de la población".

Entre los indicadores analizados por el informe figuran el consumo de alcohol y tabaco, la actividad física, la alimentación, la realización de dietas, el peso, las prácticas de prevención (tensión arterial, mamografías, etc.), accidentes y seguridad vial.

### **CAMBIO FAVORABLE**

Pese al sedentarismo y la dieta inadecuada, la evolución de los indicadores desde 1995 a 2003 refleja, en líneas generales, un cambio favorable en los comportamientos de salud de la población, así como la paulatina concienciación sobre el autocuidado y el seguimiento de prácticas preventivas.

En el caso de las mujeres, la realización de mamografías se ha incrementado de manera espectacular, ya que el 90 por ciento de ellas (entre 50 a 64 años) cumple las recomendaciones de esta práctica preventiva.

El consumo de tabaco y de alcohol, tanto en hombres como mujeres mantiene una tendencia descendente, pese a que aún el 33 por ciento de la población fuma diariamente. Esta disminución se produce tanto por el incremento de ex fumadores (aproximadamente 500.000 madrileños han dejado de fumar), como por el descenso del consumo de tabaco entre los jóvenes, lo que hace pensar que la frecuencia del tabaquismo continuará reduciéndose a corto plazo.