

La Junta activa un plan al detectar un aumento de casos de sobrepeso

Una veintena de instituciones públicas y privadas colaboran en la puesta en marcha de medidas para fomentar la actividad física y la alimentación sana y evitar patologías como la diabetes tipo 2

JOSÉ MARÍA DE LA HERA

El 35 por ciento de los andaluces adultos tiene sobrepeso y un 15 por ciento sufre problemas de obesidad, según los datos de la Encuesta Andaluza de Salud de 2003 que maneja la Consejería de Salud. Jesús Muñoz, coordinador del Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, explica que el 52 por ciento de los andaluces mayores de 16 años nunca practica deporte en su tiempo de ocio, y un 35 por ciento lo hace ocasionalmente.

El mismo estudio revela que el 35 por ciento de los trabajadores desarrolla toda su jornada laboral sentado, frente a un 52 por ciento que trabaja de pie aunque sin realizar grandes desplazamientos. La situación de los niños y jóvenes andaluces no es mucho mejor. El 18 por ciento de los menores de 16 años tiene sobrepeso, porcentaje similar al de obesos. Uno de cada cuatro escolares no practica ninguna actividad física en su tiempo libre, y la mitad sólo lo hace de forma esporádica.

Estos datos, similares a los de la Encuesta Andaluza de Salud de 1999, son los que dieron la voz de alarma a la Junta a la hora de poner en marcha en 2004 un ambicioso plan –pionero en España– que se prolongará hasta 2008. Jesús Muñoz explica que el objetivo es "sensibilizar" a la población y "corregir" el incremento de personas con sobrepeso y obesidad, así como evitar el sedentarismo y fomentar la dieta equilibrada. "Abusamos de las carnes y los dulces y consumimos menos verduras y cereales".

El exceso de peso puede derivar en problemas serios de salud. Existen "evidencias científicas" que relacionan el consumo de ácidos grasos saturados con una elevada mortalidad por enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. Según el coordinador del plan, el 60 por ciento de los diabéticos de tipo 2 (enfermedad que afecta a entre un 6 y un 7 por ciento de la población total) lo son porque tienen sobrepeso u obesidad y llevan una vida sedentaria. Así, Muñoz considera que "el ocio activo en un aspecto lúdico es la clave", y recuerda que "caminar 30 minutos al día mejora la salud". La obesidad es un trastorno asociado con la hipertensión, el colesterol, la diabetes y las enfermedades del corazón. La OMS va más allá al considerar la obesidad y el sobrepeso como la verdadera epidemia del siglo XXI en los países occidentales.

El Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada es un proyecto "compartido" en el que están implicadas las consejerías de Salud, Educación, Agricultura, Igualdad, Turismo y Gobernación, además de ayuntamientos, sociedades científicas, la Confederación de Empresarios de Andalucía (CEA) y las federaciones de asociaciones de consumidores y usuarios. En

total, una veintena de instituciones públicas o privadas, lo que exige un arduo trabajo de coordinación.

Entre las actuaciones puestas en marcha, el responsable del Plan destaca el Programa de Alimentación Saludable en la Escuela, dirigido a fomentar y potenciar hábitos que conduzcan a los niños a una alimentación sana y equilibrada, a fin de prevenir el sedentarismo y la obesidad. Unos 15.000 alumnos de más de 200 colegios andaluces de Primaria se han beneficiado este curso del programa.

En cuanto a acciones futuras, el coordinador adelanta que se ultima la elaboración de una Guía de Alimentación para niños menores de 3 años que se distribuirá en las guarderías infantiles de la comunidad. Además, se está concluyendo un estudio sobre hábitos de alimentación con el objetivo de detectar "cuáles son en la actualidad las principales tendencias de la población", y se ha convocado el segundo certamen de programas para difundir experiencias puestas en marcha en cuatro ámbitos fundamentales: educativo, sanitario, laboral y comunitario.

El plan contempla "programas anuales de seguimiento" que realiza una "comisión interdepartamental", señala Muñoz, quien califica de positivo el primer balance, si bien aclara que se trata de un "proceso largo" y hasta 2008 para analizar las consecuencias del mismo.