estrategia naos

Invertir la tendencia de la obesidad

estrategia

para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

estrategia naos

Invertir la tendencia de la obesidad

estrategia

para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad

Agencia Española de Seguridad Alimentaria
Alcalá, 56 - 28071 MADRID

Diseño: Alicia del Real Martín
Corporación Multimedia

Imprime: Coiman, S.L.

NIPO: 355-05-001-3
Depósito Legal: M-6464-2005

Presentación

Al mismo tiempo que millones de personas mueren de hambre en el mundo, la obesidad adquiere, según la Organización Mundial de la Salud, caracteres de epidemia.

La obesidad y el sobrepeso son perjudiciales para la salud, tanto por sí mismas, como por ser factores predisponentes para otras enfermedades crónicas, y acortan la esperanza de vida. Además, las personas obesas pueden sufrir el rechazo social y la discriminación laboral.

Los cambios en la alimentación y los nuevos estilos de vida son los principales desencadenantes en el aumento de la obesidad.

Erradicar el hambre y la desnutrición en el mundo es prioritario y debemos poner en ello todo nuestro empeño. Pero sin olvidarlo, es urgente ocuparse del nuevo fenómeno que supone el aumento de la obesidad y del sobrepeso.

En este contexto, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)*, que tiene como finalidad mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil. Está demostrada la alta probabilidad de que un niño obeso sea en el futuro un adulto obeso.

Dado el carácter multifactorial de la obesidad, el reto que afronta la Estrategia requiere de la participación de todos y de un conjunto de actuaciones sostenidas en el tiempo. Sólo así conseguiremos resultados positivos.

En la elaboración de esta Estrategia han colaborado muy activamente distintos sectores de la sociedad: Administraciones públicas, expertos independientes, empresas relacionadas con el sector de la alimentación y de la actividad física, asociaciones, etc.

Para su puesta en práctica debemos contar también con la implicación de todos ellos, y de la sociedad en su conjunto, porque sólo así podremos invertir la tendencia ascendente de la obesidad.

Pese a que en estos momentos las cifras son alarmantes, no debemos preocuparnos, sino ocuparnos, siendo optimistas, creativos y tenaces para el logro de nuestro propósito.

Esta Estrategia es sólo el primer paso.

Elena Salgado Méndez
Ministra de Sanidad y Consumo

Índice

PREVENIR LA OBESIDAD: UNA PRIORIDAD EN SALUD PÚBLICA 9

Situación actual y tendencia en España 10

Las causas de la obesidad 11

LA RESPUESTA A LA OBESIDAD: LA ESTRATEGIA NAOS 17

Meta y objetivos principales 17

ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN 21

Ámbito familiar y comunitario 23

- Formación y divulgación 23
- Recomendaciones nutricionales 24
- Promoción de la actividad física 26

Ámbito escolar 28

- Educación del escolar 28
- El comedor escolar 29
- Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas 29

Ámbito empresarial 31

- Industria de la alimentación y bebidas 31
- Empresas de distribución comercial 33
- Hostelería y restauración 34
- Organizaciones de panadería 35

Ámbito sanitario 36

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO 39

prevenir la obesidad: una prioridad en salud pública

estrategia
naos

Prevenir la obesidad: una prioridad en salud pública

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas.

La preocupación por la prevalencia que la obesidad está adquiriendo a nivel mundial se debe a su asociación con las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, como las enfermedades cardiovasculares, *diabetes mellitus* tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. A mayor obesidad, mayores cifras de morbilidad y mortalidad por estas enfermedades.

En el mundo mueren 57 millones de personas al año. Según el *Informe sobre la salud en el mundo, 2002* [1] el aumento de las enfermedades crónicas es el responsable de las dos terceras partes de estas muertes y del 46% de la morbilidad global. Estos porcentajes van en aumento, por lo que si no invertimos esta tendencia, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del 73% de las defunciones y del 60% de la carga mundial de enfermedad.

De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico. Además de la ya mencionada obesidad, se citan el sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras.

Como puede verse, la alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes, y ambas son susceptibles de modificarse.

En los adultos, la obesidad está asociada también a otras patologías, como las enfermedades respiratorias y la artrosis. Pero es en los niños y adolescentes donde el problema se hace más grave ya que, de no tomar medidas a tiempo sobre sus hábitos, hay una alta probabilidad de que el niño obeso se convierta en un adulto obeso. En la población más joven las enfermedades asociadas a la obesidad incluyen la hipertensión arterial, hiperinsulinemia, dislipemia, *diabetes mellitus* tipo 2, agravamiento de enfermedades respiratorias como el asma, así como problemas psicosociales.

Todas las enfermedades descritas anteriormente acortan la vida. La obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta en diez años. Además, suponen una elevada carga económica para los sistemas de salud. Por ejemplo, en nuestro país se calcula que los costes directos e indirectos asociados a la obesidad suponen un 7% del gasto sanitario total, lo que representa unos 2.500 millones de euros anuales.

Por estas razones, puede afirmarse que las consecuencias de la obesidad hacen de esta enfermedad uno de los mayores retos de la salud pública para el siglo XXI.

[1] *Informe sobre la salud en el mundo, 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana*. OMS. Ginebra, 2002.

"La alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes"

La preocupación creciente por este problema hizo que los Estados miembros de la OMS pidieran que se elaborara una estrategia mundial encaminada a combatir la epidemia de obesidad.

En respuesta a esta petición, en mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud* [2]. La meta general de esta estrategia es promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a escala individual, comunitaria, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física.

El reto para los Estados miembros es, desde ese momento, la adaptación de la estrategia de la OMS a su entorno social y cultural, de lo que dependerá el éxito de esta medida preventiva.

Situación actual y tendencia en España

La prevalencia de la obesidad (especialmente en la infancia, donde alcanza cifras alarmantes) y su tendencia ascendente durante las dos últimas décadas, han hecho que también se afiance en España el término de "obesidad epidémica".

En la población adulta española (25-60 años) el índice de obesidad es del 14,5% mientras que el sobrepeso asciende al 38,5% [3]. Esto es, uno de cada dos adultos presenta un peso superior a lo recomendable. La obesidad es más frecuente en mujeres (15,7%) que en varones (13,4%). También se ha observado que la prevalencia de obesidad crece conforme aumenta la edad de las personas, alcanzando cifras del 21,6% y 33,9% en varones y mujeres de más de 55 años, respectivamente.

Más preocupante es el fenómeno de obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años), situada ya en el 13,9%, y la de sobrepeso, que está en el 26,3% [4]. En este grupo de edad la prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6%) que en mujeres (12%). Las mayores cifras se detectan en la prepubertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%.

En comparación con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición

2 *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. OMS.* Ginebra, 2004.
3 *Prevalencia de obesidad en España: Estudio SEEDO 2000.* Med Clin (Barcelona) 2003; 120:608-12.
4 *Estudio enKid (1998-2000).* Barcelona. Masson, 2004.

intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, sólo comparable a las de otros países mediterráneos. Así, en los niños españoles de 10 años la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Grecia.

Por lo que al área geográfica se refiere, la región noreste de España presenta las cifras más bajas, mientras que la zona sur, y en concreto Murcia, Andalucía y las Islas Canarias, sufren las cifras más altas. Además, la probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad es mayor en las áreas rurales que en las urbanas. También es más frecuente entre la población con un menor nivel socioeconómico y educativo.

En definitiva, en nuestro entorno el riesgo de desarrollar obesidad es mayor en las mujeres, en personas de edad avanzada y en los grupos sociales con menores niveles de renta y educativos.

Las causas de la obesidad

Como se ha dicho, entre las principales causas de las enfermedades no trasmisibles están el mayor consumo de alimentos hipercalóricos (con alto contenido de grasas y azúcares) y la menor actividad física.

Nuestro país ha sufrido grandes cambios en las últimas décadas, que han repercutido drásticamente en la manera de alimentarse de nuestros ciudadanos. España ha experimentado lo que se denomina una "transición nutricional". Se trata de una secuencia de modificaciones, tanto cuantitativas como cualitativas, en la alimentación, relacionadas con cambios económicos, sociales, demográficos y con factores de salud.

Las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa, principalmente de origen animal, y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra. Estos cambios alimentarios se combinan con cambios de conductas que suponen una reducción de la actividad física en el trabajo y durante el tiempo de ocio.

"Las consecuencias de la obesidad hacen de esta enfermedad uno de los mayores retos de la salud pública para el siglo XXI"

El ser humano está biológicamente mejor preparado para resistir ayunos prolongados que para tolerar la abundancia de calorías y el exceso de reposo. Aunque tenemos mecanismos fisiológicos de saciedad alimentaria y metabólica, evidentemente éstos no son lo suficientemente efectivos como para evitar la obesidad. El resultado final es un balance de energía crónicamente positivo, que se va acumulando, año tras año, en forma de grasa.

El aumento rápido y manifiesto de la prevalencia de sobrepeso y obesidad experimentado en las dos o tres últimas décadas no puede ser atribuido a causas genéticas. Aunque los factores hereditarios son importantes, el genoma humano no ha cambiado en tan poco espacio de tiempo. De ahí que los factores ambientales o del entorno jueguen un papel primordial en el desarrollo de esta epidemia mundial de obesidad, creando el llamado "ambiente obesogénico", caracterizado por la abundancia de alimentos y el sedentarismo.

"Es preocupante que el 8% de los niños españoles acudan al colegio sin haber desayunado"

Con frecuencia el acto de comer adquiere un valor y un sentido de gratificación emocional independiente de nuestras necesidades calóricas. Asociamos, de forma subliminal, comer y beber con estados anímicos positivos y, por eso, cuando no nos sentimos bien lo compensamos comiendo o bebiendo, aunque no tengamos apetito y en contra de nuestro raciocinio y nuestra salud. También la comida es utilizada por los padres para premiar a sus hijos.

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente durante la infancia. La dieta de los niños y adolescentes españoles se caracteriza por un exceso de carnes, embutidos, lácteos y alimentos con alta densidad energética, como productos de bollería y bebidas carbonatadas (ricos en grasas y azúcares refinados, respectivamente) y por un déficit en la ingesta de frutas, verduras y cereales.

Además, es preocupante que el 8% de los niños españoles acudan al colegio sin haber desayunado. Se ha demostrado que la prevalencia de obesidad es superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o lo omiten.

Los hábitos dietéticos de la población infantil y juvenil española se encuentran en una situación intermedia entre un patrón típicamente mediterráneo y el de los países anglosajones. Estos hábitos se inician a los tres o cuatro años y se establecen a partir de los once, con una tendencia a consolidarse a lo largo de toda la vida. La infancia es, por ello, un periodo crucial para actuar sobre la conducta alimentaria, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.

Otra de las causas de la obesidad es la inactividad física. Reconocido como un determinante cada vez más importante de la salud, este problema es el resultado del cambio de patrones de conducta que derivan hacia estilos de vida más sedentarios, cuyas causas últimas son la vida en las ciudades, las nuevas tecnologías, el ocio pasivo y el mayor acceso a los transportes.

En la población infantil y juvenil estos fenómenos se agudizan. El número de horas que los niños y adolescentes dedican a jugar con

los ordenadores y videojuegos ha aumentado de forma espectacular. El ocio, en la infancia, cada vez se hace más sedentario.

Los avances tecnológicos y en el transporte han disminuido la necesidad del ejercicio físico en las actividades de la vida diaria y es difícil imaginar que esta tendencia no vaya a continuar en el futuro. A esto hay que añadir un entorno urbanístico poco favorable a la práctica de actividad física, lo que ha provocado, por poner sólo un ejemplo, una reducción del número de niños que acuden al colegio andando. Niños que, a su vez, tienden a ser menos activos durante el resto del día. Los datos actuales muestran que los niños españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a internet [5].

Las diferencias socioeconómicas, culturales y demográficas entre países del norte de Europa y mediterráneos siguen siendo muy importantes, hecho que podría explicar una gran parte de las amplias diferencias en el nivel de sedentarismo en Europa. Portugal, Bélgica, España, Alemania y Grecia tienen la prevalencia de sedentarismo más elevada.

Los niños españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a internet.

El conocimiento profundo de las causas mencionadas y de sus múltiples y complejas interrelaciones resulta esencial para cambiar los hábitos de la población y modificar los determinantes de la obesidad. Una combinación de actividad física regular, variedad de alimentos en la dieta e interacción social amplia constituye, probablemente, el abordaje adecuado para hacer frente al problema al que nos enfrentamos, con el resultado de una mayor longevidad y un envejecimiento sano de la población.

5 *Estudio de Audiencia Infantil.* AIMC, 2004.

la respuesta a la obesidad: la estrategia naos

estrategia
naos

La respuesta a la obesidad: la Estrategia NAOS

En el contexto mundial de este grave fenómeno descrito por la OMS, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha considerado necesario afrontar y liderar la situación de la obesidad en nuestro país.

Para la elaboración de este documento, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha contado con la participación de un amplio panel de expertos, coordinados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA) y la Dirección General de Salud Pública, que han revisado la evidencia científica disponible y analizado todos aquellos factores que inciden sobre la obesidad, para determinar las acciones necesarias y más eficaces para prevenirla.

En este amplio proceso de consulta han participado representantes de las distintas Administraciones (Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Comunidades Autónomas y Ayuntamientos); expertos independientes en alimentación, nutrición y actividad física; el sector privado (empresas de alimentación y bebidas, de distribución, cadenas de restauración); asociaciones de consumidores; educadores, urbanistas, publicistas y un largo etcétera.

Basándose en las conclusiones de este proceso de estudio y asesoramiento, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado esta *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)*.

La Estrategia NAOS ha de servir de plataforma donde incluir e impulsar todas aquellas iniciativas que contribuyan a lograr el necesario cambio social en la promoción de una alimentación saludable y la prevención del sedentarismo. Nace con el respaldo de más de 80 organizaciones, entre las que se incluyen universidades, escuelas universitarias, colegios profesionales, sociedades científicas, fundaciones y asociaciones que han ofrecido su apoyo y participación para el desarrollo de esta Estrategia.

Su enfoque se basa en lograr un equilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas. La ecuación, si bien parece fácil, reviste una gran complejidad por cuanto en ella interacciona un gran número de variables ambientales y sociales.

Meta y objetivos principales

La Estrategia NAOS tiene como **meta fundamental**:

Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

Esta Estrategia pretende realzar la importancia que supone adoptar una perspectiva a lo largo de toda la vida en la prevención y control de la obesidad. Se trata de un conjunto de acciones dirigidas a toda la población pero, dado el problema específico de nuestro país, la prioridad para la prevención de la obesidad se centrará en los niños

y los jóvenes, cuyos hábitos alimentarios y de actividad física no están aún consolidados y pueden modificarse, sobre todo, a través de la educación.

Para lograr la meta propuesta, los **objetivos principales** que se van a desarrollar a través de la Estrategia NAOS son los siguientes:

Los objetivos específicos se irán desarrollando de forma pormenorizada, definiendo el tiempo para su consecución, grupos de población a quienes van destinados, así como su seguimiento y evaluación.

- Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población. Estas políticas deberán ser sostenibles, integrales y buscar una amplia participación de la sociedad.
- Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.
- Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario.
- Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.
- Propiciar un marco de colaboración con las empresas del sector alimentario para promover la producción y distribución de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada.
- Sensibilizar a los profesionales del Sistema Nacional de Salud para impulsar la detección sistemática de la obesidad y el sobrepeso en la población.
- Realizar el seguimiento de las medidas propuestas y la evaluación de los resultados obtenidos a través de la Estrategia.

ámbitos de intervención

estrategia
naos

Ámbitos de intervención

La puesta en marcha de la Estrategia NAOS requiere, como se ha dicho, de la participación de amplios segmentos de la sociedad. Pocas actividades de salud pública presentan un perfil de implicación multisectorial, multidisciplinar y multifactorial como el que requerirá la puesta en marcha y gestión de esta Estrategia. Se trata, además, de un esfuerzo que debe mantenerse a corto, medio y largo plazo.

Por tanto, tenemos ante nosotros:

- Una meta clara: disminuir la prevalencia de obesidad y sobrepeso, y sus consecuencias, tanto en el ámbito de la salud pública como en sus repercusiones sociales.

- Dos pilares fundamentales para lograrlo: aplicar la Estrategia para crear un entorno que propicie un cambio decidido y sostenido hacia una alimentación más saludable y la realización regular de actividad física.

La Estrategia NAOS debe apoyarse en una imagen positiva: no hay alimentos buenos o malos, sino una dieta bien o mal equilibrada. Tampoco debemos olvidar que una alimentación saludable es compatible con el placer y la dimensión social que la comida tiene en nuestra cultura. La célebre "dieta mediterránea" contiene muchos de estos elementos y su promoción debe priorizarse en esta Estrategia.

La promoción de una alimentación saludable no debe estar ligada a una campaña represiva, interpretada por el ciudadano como prescriptiva o de prohibición, que podría provocar rechazo.

"La Estrategia NAOS debe apoyarse en una imagen positiva: no hay alimentos buenos o malos, sino una dieta bien o mal equilibrada"

De acuerdo con esta filosofía, la aplicación de la Estrategia NAOS se formalizará mediante recomendaciones, acuerdos voluntarios y autorregulación, si bien en algunos ámbitos estas medidas podrán ir acompañadas de iniciativas normativas.

No obstante, la Estrategia NAOS nace con la voluntad de perdurar en el tiempo, lo que implica la necesaria revisión y adaptación de las actuaciones emprendidas en este momento.

La experiencia disponible con respecto a la mejor manera de prevenir la obesidad es muy limitada. Por esta razón, será necesario evaluar periódicamente los resultados obtenidos, identificando y priorizando aquellas iniciativas que hayan tenido un mayor impacto en la lucha contra esta epidemia.

La Organización Mundial de la Salud está dispuesta a respaldar este modelo "piloto" español. Es importante, por tanto, potenciar la participación de todas aquellas instituciones, fundaciones y asociaciones que puedan contribuir a mantener viva la Estra-

tegia y promover el intercambio de experiencias con los países de nuestro entorno y organizaciones internacionales.

En las siguientes páginas se repasa el papel que han de jugar los diferentes sectores implicados en la prevención de esta epidemia de obesidad. En ellas encontraremos desde recomendaciones de acciones, hasta compromisos de medidas concretas en los siguientes ámbitos:

- **Ámbito familiar y comunitario**
- **Ámbito escolar**
- **Ámbito empresarial**
- **Ámbito sanitario**

Ámbito familiar y comunitario

Objetivo:

Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, mejorando la información disponible sobre los hábitos de vida saludables.

Actores:

Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Comunidades Autónomas, Ayuntamientos, fundaciones, asociaciones profesionales, de padres, de consumidores, empresas, ONG's... y, en general, toda la sociedad.

Formación y divulgación

La Estrategia NAOS tiene una importante vertiente de comunicación, cuyo diseño tendrá como objetivo crear una corriente de opinión favorable que propicie mejores hábitos alimentarios y la práctica regular de actividad física.

Los medios de comunicación, más allá de transmitir la publicidad institucional promovida desde el Ministerio de Sanidad y Consumo para dar a conocer la Estrategia, pueden contribuir a divulgar mensajes claros, concretos y positivos para que los ciudadanos tengan una mejor información nutricional y para sensibilizarles sobre el impacto que para la salud tienen una alimentación adecuada, la práctica cotidiana del ejercicio físico y la detección "a tiempo" de la obesidad. Dentro de estas acciones informativas algunas irán destinadas a toda la población, con recomendaciones generales, y otras dirigidas específicamente a determinados colectivos: niños y adolescentes, padres, educadores, profesionales sanitarios, empresas, etc.

Acciones en este ámbito:

- Desde las Administraciones Públicas, y con la colaboración de los agentes sociales, se realizarán campañas de información para sensibilizar a la población y promocionar la práctica regular de actividad física y una alimentación variada y equilibrada.

- Como primera medida, se distribuirá el manual "La alimentación de tus hijos", recientemente editado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, destinado a fomentar mejores hábitos alimentarios en la infancia y la adolescencia.

- Se creará, dentro de la Web del Ministerio de Sanidad y Consumo, una página denominada "Embárcate en la NAOS", destinada a ofrecer novedades sobre las distintas iniciativas en marcha, convocatorias, publicaciones, recomendaciones nutricionales y sobre actividad física, dietas, sección de preguntas y respuestas, aplicaciones interactivas para calcular el IMC, foro de discusión, etc.

  Este foro de discusión permitirá mantener el intercambio de ideas entre usuarios, intentando atraer a niños y jóvenes.

- Se establecerá contacto con los responsables de los principales medios de comunicación, con el fin de llegar a acuerdos para divulgar las ideas de la Estrategia y garantizar su presencia en los medios informativos, para mantenerla viva a corto, medio y largo plazo.

- Se recabará la participación de las asociaciones profesionales, de padres de alumnos, consumidores, etc., buscando un efecto multiplicador que ayude a difundir información sobre nutrición saludable y actividad física entre la infancia y la adolescencia.

- Se recabará la colaboración de deportistas y personajes con influencia sobre la población infantil para que participen en programas de entretenimiento destinados a este público, apoyando la difusión de mensajes positivos.

- Asimismo, el Ministerio de Sanidad y Consumo promoverá acuerdos con las grandes empresas de ocio y entretenimiento infantil y juvenil para que, a través de sus personajes populares, de dibujos animados u otros, fomenten una imagen positiva de estilos de vida activos y una alimentación saludable.

- Se invitará a *chefs* de reconocido prestigio para que, a través de sus programas de cocina, subrayen no sólo la calidad gastronómica de las recetas que ofrecen, sino también su acierto nutricional, especialmente en lo que se refiere al contenido calórico.

  Se trata de "enseñar a comer", demostrando que comer bien es perfectamente compatible, y complementario, con comer sano. Para ello se propondrá la elaboración de recetas y "menús del día", a precios razonables, que sean nutricionalmente completos y sanos sin perder, por ello, su valor gastronómico.

Recomendaciones nutricionales

Uno de los objetivos principales de la Estrategia NAOS es ofrecer guías alimentarias en cuya elaboración hayan participado los principales expertos nacionales en la materia y que sirvan de referencia para la promoción de una alimentación saludable. De esta manera se logrará la necesaria homogeneidad en los objetivos y recomendaciones nutricionales que llegan a la población.

Los hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo luego muy difíciles de modificar. La influencia del ámbito familiar en el desarrollo de estos comportamientos es decisiva: los niños observan nuestra manera de comer, decidimos la oferta de alimentos en casa, estimulamos el comportamiento activo o sedentario de los hijos, el dinero que los niños tendrán para golosinas, bollos, refrescos, helados, etc.

La familia, como primera transmisora de estos mensajes, debe tener unos conocimientos básicos sobre alimentación saludable que permitan la elaboración de

menús variados y equilibrados. El siguiente **decálogo** ha demostrado su impacto positivo en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables:

1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.

2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.

3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos *trans*.

4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.

5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.

6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.

7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.

8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.

9. Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.

10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

Promoción de la actividad física

Junto con la alimentación, el otro factor causante de la obesidad es el sedentarismo.

"Nunca es tarde para empezar a hacer actividad física. Resulta esencial que se elija el tipo de actividad que más se adapte a las preferencias y habilidades de cada uno, en cada etapa de su vida"

Según un estudio realizado recientemente en 15 países europeos, España es uno de los países donde menos actividad física se practica. Se señala también que el número de horas que los niños y adolescentes dedican a jugar con los ordenadores y videojuegos ha aumentado de forma espectacular.

El ocio, en la infancia, se hace cada vez más sedentario. Está demostrado que los niños que ven la televisión más de cinco horas al día tienen cinco veces más posibilidades de volverse obesos que aquellos que la ven menos de dos horas al día. Nuestra recomendación es limitar, a un máximo de dos horas, el tiempo que los niños dedican a ver la televisión o a juegos que no requieran ejercicio.

El objetivo, por tanto, ha de ser fomentar la práctica de deporte y la actividad física, especialmente en la infancia y la juventud.

La OMS recomienda practicar actividad física de forma regular, independientemente de la edad de la persona y del tipo de ejercicio que se realice. La recomendación actual es de 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, todos los días de la semana.

Nunca es tarde para empezar a hacer actividad física. Resulta esencial que se elija el tipo de actividad que más se adapte a las preferencias y habilidades de cada uno, en cada etapa de su vida.

Se debe acostumbrar a los niños a realizar ejercicio físico de forma cotidiana: ir andando o en bicicleta al colegio y a casa de los amigos, practicar deporte con asiduidad, etc. También es importante facilitar que todas las personas tengan acceso a espacios libres y zonas deportivas cerca de sus lugares de residencia.

En este ámbito es donde el urbanismo puede influir, de manera destacada, en la lucha contra la obesidad.

La nueva creación de parques, jardines y áreas deportivas depende del planeamiento urbanístico, que es quien puede establecer la reserva de terrenos para estos fines. Será preciso contar, por ello, con la colaboración de las Comunidades Autónomas y de los municipios, instrumentada a través de su asociación nacional, la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), para que se promueva la construcción de zonas verdes e instalaciones deportivas en los barrios, utilizando para

ello los instrumentos que la legislación ofrece al respecto.

En este sentido, ya existen políticas que cabe incrementar con el objetivo de facilitar el deporte y la actividad física frecuente. Son muestras de estas políticas los pasillos verdes establecidos sobre antiguos tendidos de ferrocarril o sobre obsoletas vías pecuarias que permiten el paseo y la práctica del *footing*, ciclismo, patinaje, etc.; el cierre al tráfico de vías públicas para facilitar las actividades deportivas los días festivos o el uso público de las instalaciones deportivas de colegios públicos o concertados.

En definitiva, se deben lograr alianzas entre las Autoridades Autonómicas, Locales y las Autoridades de salud pública para incrementar estas actuaciones y favorecer la creación de ambientes que permitan elegir estilos de vida saludables.

En este sentido, el Ministerio de Sanidad y Consumo impulsará la colaboración con las distintas Administraciones competentes para la puesta en marcha de este bloque de acciones. Especial relevancia tendrán, además, las posibles acciones coordinadas con el Consejo Superior de Deportes del Ministerio de Educación y Ciencia.

Acciones en este ámbito:

- Se realizarán campañas informativas para concienciar a la población de la importancia de la actividad física y promocionar su práctica habitual como alternativa al ocio sedentario.

- Se recabará la colaboración de las empresas de entretenimiento, fabricantes y anunciantes de juguetes, buscando iniciativas comunes destinadas a la promoción de juegos que requieran actividad física.

- Se crearán grupos de trabajo, en el ámbito autonómico y municipal, encargados de diseñar iniciativas para la mejora de espacios para la práctica de ejercicio y actividad física, carriles seguros para bicicleta, pistas de patinaje, pistas peatonales. Estos grupos deben incluir la participación de responsables municipales, urbanistas, responsables de actividades de ocio y práctica deportiva, educadores, etc.

Ámbito escolar

Objetivo:

La escuela, tanto en las actividades realizadas en el aula como en las extraescolares, por su carácter de espacio educativo y por la cantidad de tiempo que permanecen en él los alumnos, ofrece innumerables oportunidades para formar a los niños sobre hábitos alimentarios saludables y fomentar la práctica regular de actividad física y deporte. Constituye, por eso, uno de los lugares más eficaces para modificar los estilos de vida de los niños y adolescentes.

Actores:

Administraciones Educativas, en lo referente al diseño de los currículos y acciones formativas para los profesores.
Los propios centros educativos, en el marco de su autonomía.
Los profesores.
Las Asociaciones de Padres de Alumnos.

Educación del escolar

En este ámbito, se proponen acciones a desarrollar conjuntamente entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia, a través de la Secretaría General de Educación. Otros aspectos serán propuestos en las Conferencias Sectoriales de Educación, con el objeto de lograr el compromiso de las Comunidades Autónomas para realizar actuaciones conjuntas encaminadas a alcanzar los objetivos de la Estrategia.

Acciones en este ámbito:

- Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición. Estas nociones no sólo pueden estar comprendidas en asignaturas específicas (ciencias naturales, sociales y educación física), sino también formando parte de otros contenidos (educación para la ciudadanía, etc.). Esta medida requiere una acción normativa impulsada desde el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas.

- Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos. De este modo se estimularán comportamientos positivos que favorezcan la aceptación y desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables, con una perspectiva de igualdad de género.

- Incluir en los cursos de formación del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.

- Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.

- Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en el colegio,

ampliando el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana, fomentando que los niños acudan andando o en bicicleta al colegio, contactando con deportistas para que participen en talleres sobre deporte, etc.

El comedor escolar

En el ámbito escolar merece una mención aparte el comedor, en la medida en que debe constituir la expresión práctica de los objetivos señalados en el plan de educación nutricional del centro.

El comedor escolar juega un papel primordial ya que el 20% de los niños realiza, durante cinco días a la semana, su comida principal en el centro de enseñanza, porcentaje que aumenta hasta el 32% en el grupo de edad de 2-5 años.

Esta circunstancia no sólo influye en el establecimiento de los hábitos alimentarios del niño, sino que, además, condiciona su estado nutricional.

Acciones en este ámbito:

- Se elaborará una norma sobre los comedores escolares. En esta norma, impulsada desde el Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas, se abordarán los requisitos que deben cumplir los menús que se ofrezcan en los comedores escolares.
- Se informará mejor a los padres de los contenidos de los menús, para facilitar que complementen en casa los alimentos que ya se han consumido en el centro educativo.

Para propiciar mejoras en la alimentación de los escolares, se ha suscrito un convenio con las principales empresas de restauración colectiva, asociadas en la Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social (FEADRS). Estas empresas se comprometen a:

- No utilizar en la fritura aceites ricos en ácidos grasos saturados (aceites de palma, palmiste y coco) o en ácidos grasos *trans*, sustituyéndolos por otros más saludables.
- Utilizar sal yodada en aquellas zonas que tengan déficit de yodo, indicadas por las autoridades sanitarias.
- Realizar talleres para los niños para fomentar las medidas educativas destinadas a la promoción de una alimentación variada y equilibrada.

Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas

En los colegios, la oferta alimentaria se completa, en algunos casos, con productos que pueden adquirirse en máquinas expendedoras. Al tratarse de un sistema de autoservicio, existe el riesgo de que los niños abusen del consumo de alimentos con un

alto contenido energético pero un bajo valor nutricional, desequilibrando su alimentación.

Acciones en este ámbito:

Para que la oferta a los escolares a través de las máquinas expendedoras permita una elección más saludable, se ha firmado un convenio con la Asociación Nacional Española de Distribuidores Automáticos (ANEDA), en el que se establecen los siguientes compromisos:

- No se ubicarán máquinas expendedoras en aquellas zonas donde puedan tener fácil acceso a ellas los alumnos de la Enseñanza Infantil y Primaria.

- Se eliminará la publicidad de las máquinas para no incitar al consumo de determinados productos, siendo sustituida por adhesivos que incluyan mensajes que promocionen una alimentación saludable.

- Deberán incluir productos que favorezcan una alimentación equilibrada (agua mineral, bebidas con bajo contenido en azúcar, frutas, galletas, etc.), en detrimento de aquellos con un alto contenido en sal, azúcar o grasas.

- Se publicará una guía de buenas prácticas, dirigida a los profesionales del sector de la distribución automática, donde se defina qué productos no deberían incluirse en las máquinas de los colegios y aquellos que deberían sustituirlos.

- Se elaborará una "Guía para una nutrición adecuada en los centros de enseñanza, a través de máquinas *vending*" para su difusión en los colegios a través de las asociaciones de padres de alumnos.

Ámbito empresarial

Objetivos:

Prevención de la obesidad y el sobrepeso, tanto desde las industrias alimentarias, como desde las empresas de hostelería y cadenas de restauración, desarrollando y promoviendo productos más saludables que contribuyan a una alimentación sana y equilibrada.

Reducción de la sal en los productos de panadería para disminuir su ingesta diaria en la población.

Actores:

Administración General del Estado (Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Ministerio de Industria).
Comunidades Autónomas.
Industrias alimentarias.
Empresas de hostelería y restauración.
Organizaciones de panadería.

Industria de la alimentación y bebidas

La industria alimentaria es consciente del problema que para la salud pública representan la obesidad y el sobrepeso, y del papel que pueden y deben jugar en su prevención.

Con la industria alimentaria se han explorado diversas posibilidades de colaboración para propiciar cambios en la información contenida en el etiquetado y en la composición de algunos alimentos, particularmente de aquellos productos destinados a la población infantil. La intención es desarrollar y promover productos que contribuyan a una elección más saludable.

Si bien no existe evidencia científica suficiente que demuestre que la publicidad de alimentos y bebidas para niños es la única responsable de su elección, no cabe obviar el efecto prescriptor que puede desempeñar la publicidad al condicionar la selección de los elementos que integran la dieta.

Se calcula que los niños españoles ven una media de 2 horas y 30 minutos diarios de televisión, lo que supone que, durante este periodo, un niño de entre cuatro y doce años ve una media de 54 anuncios publicitarios. Por ello, parece claro que son necesarias ciertas restricciones en la promoción de productos destinados a niños y una aplicación rigurosa de un código de buenas prácticas en la publicidad infantil.

El éxito en este ámbito vendrá no sólo de prohibir mensajes, sino de encontrar alternativas positivas que transmitan hábitos alimentarios saludables y promuevan la práctica de una actividad física regular.

Acciones en este ámbito:

Para desarrollar esta colaboración, se ha suscrito un convenio con la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), única organización empresarial de este sector industrial a escala nacional. En este convenio se establecen los siguientes compromisos:

- **Apoyo a esta Estrategia y patrocinios**: la industria alimentaria contribuirá de forma activa a la potenciación eficaz de la Estrategia NAOS, poniendo a disposición de los objetivos perseguidos todo su conocimiento científico y técnico, su experiencia en entender las demandas del consumidor y su capacidad de comunicación.

- Se compromete a potenciar, difundir y apoyar todas aquellas actividades y campañas de publicidad sobre estilos de vida, nutrición, actividad física y salud que el Ministerio de Sanidad y Consumo realice.

- Patrocinará eventos deportivos, harán promoción del deporte, concesión de material y fomento de la actividad física, especialmente para niños y jóvenes.

- La industria alimentaria se compromete, asimismo, a participar en el Observatorio de la Obesidad, creado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, con carácter científico e independiente, desde el que se evaluarán todas las acciones de la Estrategia NAOS.

- **Información nutricional**: la industria alimentaria asume el compromiso de implantar la información nutricional (energía, proteínas, hidratos de carbono, grasas) de forma asequible en sus unidades de venta.

- A partir del mes de julio de 2005 todas las nuevas órdenes de etiquetado contendrán esa información. Si esto no es técnicamente posible, la información nutricional se mantendrá viva en internet en portales propios y/o en la web de la Fundación IAB.

- La industria de alimentación y bebidas diseñará, ejecutará y distribuirá en el año 2005, en colaboración con el "Consorcio para la Información al Consumidor", una guía para facilitar a los ciudadanos la comprensión del etiquetado nutricional.

- **Composición de los alimentos**: en la medida en que tecnológicamente sea posible, la industria promoverá que en los productos destinados a la alimentación de los niños menores de doce años, la grasa que se añada contenga una alta proporción de ácidos grasos insaturados y una baja proporción de ácidos grasos *trans*. A medio y largo plazo, se irán sustituyendo las grasas saturadas por otras grasas insaturadas.

- Se fomentará la salida al mercado de gamas de productos bajos en sal, grasa y azúcares.

- Las industrias alimentarias se comprometen a procurar la reducción paulatina del aporte calórico de los productos alimenticios en el mercado y a investigar las soluciones tecnológicas que así lo permitan.

- Las industrias alimentarias estudiarán el uso de porciones, de forma que no fomenten un consumo excesivo de calorías.

- Se constituirán grupos de trabajo constituidos por tecnólogos para conocer,

investigar y aplicar las posibilidades tecnológicas de ir sustituyendo los componentes grasos, o reduciendo su presencia.

- En relación con el sodio, la industria elaborará, para su presentación a finales del primer trimestre del año 2005, un plan para disminuir la presencia de sodio en aquellos alimentos que más lo aporten a la ingesta de la población. En algunos productos se buscará que la reducción alcance como mínimo un 10% en cinco años, pudiéndose superar tal porcentaje en aquellos en los que sea tecnológicamente factible.

- La industria alimentaria elaborará y difundirá recomendaciones destinadas a las PYMES y a los Departamentos de I+D de las grandes empresas del sector, alertando sobre la dimensión del problema de la obesidad.

- **Marketing y publicidad de alimentos**: la industria alimentaria desarrollará un código de autorregulación en el primer trimestre de 2005, que será de aplicación inmediata.

- En este código se regulará la publicidad y el marketing de alimentos y bebidas destinados a niños menores de doce años, las franjas horarias de emisión, el modo de presentación de los productos y la promoción, información y educación nutricional que pueden hacerse.

- El Ministerio de Sanidad y Consumo pondrá en marcha un mecanismo que permita evaluar el impacto potencial de estas medidas de autorregulación, pudiendo completar este marco de autorregulación con el desarrollo de las medidas normativas necesarias.

Empresas de distribución comercial

La distribución comercial (grandes almacenes, hipermercados, supermercados y autoservicios), por su cercanía a los consumidores, es un sector clave que puede contribuir a dar a conocer a la población la importancia que tiene mantener una alimentación variada y equilibrada.

Al mismo tiempo, suministra los productos denominados de "marca propia" o "de distribución" cuyas características deben ser compatibles con los objetivos de la Estrategia NAOS, para así lograr un mayor impacto de las medidas presentadas.

Acciones en este ámbito:

Las dos principales asociaciones nacionales de distribución comercial, la Asociación Nacional de Grandes Empresas de Distribución (ANGED) y la Asociación Española de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados (ASEDAS), representan a las principales cadenas de grandes almacenes, hipermercados, supermercados y autoservicios en nuestro país. Con el objeto de recabar su participación en la Estrategia NAOS, se ha firmado un convenio de colaboración con estas asociaciones, en el que se establecen los siguientes compromisos:

- Se apoyará el diseño y la realización de las acciones de difusión de la Estrategia, especialmente de los mensajes que han de transmitirse a los ciudadanos sobre hábitos alimentarios correctos y práctica cotidiana de actividad física.

- Se promoverán políticas comerciales en los productos de "marca propia" que tengan en cuenta los fines y objetivos de la Estrategia NAOS, de manera que sean compatibles con los mismos y favorezcan su cumplimiento.

- Se colaborará en el desarrollo de la publicidad y promoción de los alimentos conforme a la Estrategia NAOS, en colaboración con las empresas proveedoras.

Hostelería y restauración

La tendencia ascendente a comer fuera del hogar, que representa casi un 30% del gasto actual dedicado a alimentación, hace que las empresas de hostelería y cadenas de restauración puedan participar, decisivamente, en la promoción de un patrón nutricional adecuado. El camino es proporcionar una oferta alimentaria variada y nutricionalmente equilibrada, que facilite la elección de opciones saludables.

Acciones en este ámbito:

Se ha suscrito un convenio con las principales cadenas de restauración en nuestro país, representadas a través de la Federación Española de Hostelería y Restauración (FEHR) y la Asociación de Cadenas de Restauración Moderna (FEHRCAREM), en el que se incluyen los siguientes compromisos:

- **Colaboración en la difusión de la Estrategia NAOS**: las empresas de restauración colaborarán activamente en la difusión de la Estrategia NAOS, mediante acciones de comunicación dentro de sus establecimientos.

- **Consumo de frutas, ensaladas y verduras**: se fomentará el consumo de fruta, ensaladas y verdura, facilitando la disponibilidad de estos productos en sus establecimientos.

  Asimismo, se comprometen a incluir productos vegetales (frutas, ensaladas, verduras) en su oferta, para facilitar al cliente la elección de productos que propician una dieta equilibrada y variada. Esta acción se desarrollará a lo largo del año 2005.

- **Información nutricional**: junto a la pirámide nutricional, se proporcionará a los clientes información sobre el aporte calórico y nutritivo de los productos ofertados. De esta forma, se facilita que el consumidor pueda seleccionar un menú equilibrado. Esta iniciativa se desarrollará a lo largo del año 2005.

- **Reducción de las grasas saturadas**: las empresas de restauración se comprometen a disminuir paulatinamente, y a medida que la oferta de sus proveedores lo permita, la aportación de grasas satu-

radas a la comida. Paralelamente, sustituirán las grasas animales por vegetales en aquellos productos en los que esto sea posible.

Respecto al aceite que se utiliza para la fritura de ciertos productos, se comprometen a disminuir de forma progresiva, hasta finales de 2006, los niveles de ácidos grasos *trans* y ácidos grasos saturados de los aceites vegetales de fritura.

- **Raciones gigantes:** las empresas de restauración se comprometen a no incentivar el consumo de raciones o porciones individuales gigantes.

Organizaciones de panadería

Numerosos estudios han demostrado el efecto adverso que una excesiva ingesta de sal tiene sobre la presión arterial. Esta asociación es más evidente según aumenta la edad y el peso del individuo, y sus valores iniciales de presión arterial.

Esta es la razón por la que la OMS recomienda limitar la ingesta diaria de sodio (<2g sodio/día), manteniendo para ello el consumo de sal por debajo de 5 gramos al día.

En España la principal fuente de sodio en la población adulta es el pan, que aporta el 19% del total ingerido, seguido del jamón serrano, embutidos y fiambres. En los niños, son estos mismos alimentos los mayores responsables de la ingesta de sodio, si bien el pan pasa a ocupar un segundo lugar.

Acciones en este ámbito:

- Se ha suscrito un acuerdo con el sector de la Panadería Española, representado por la Confederación Española de Organizaciones de Panadería (CEOPAN), para la reducción progresiva del porcentaje de sal utilizado en la elaboración de pan, que pasaría del actual 2,2% hasta el 1,8% (18 g de NaCl/Kg de harina). Esta disminución se completaría en un período de cuatro años, a razón de un 0,1% anual.

- Esta reducción paulatina en el contenido de sal permitirá una adaptación gradual del gusto de los consumidores a un pan menos salado.

- Esto hará del pan español uno de los menos salados de Europa y permitiría contribuir al objetivo de limitar la ingesta diaria de sal a 5 g/día.

- Esta intervención se acompañará de otras iniciativas informativas destinadas a promover la disminución del contenido en sal en otros alimentos y moderar la práctica de añadir sal en el cocinado de los alimentos y en la mesa.

Ámbito sanitario

Los profesionales del Sistema Nacional de Salud juegan un papel protagonista en la prevención de la obesidad.

Por ello, reviste suma importancia la sensibilización de los profesionales de Atención Primaria respecto de la importancia del sobrepeso y, en particular, de la obesidad como enfermedad crónica que debe requerir la misma atención que otras, tales como diabetes o la hipertensión arterial.

La detección sistemática del sobrepeso y la obesidad debería formar parte inexcusable de la exploración general de cualquier paciente, como lo es la toma de la presión arterial o la frecuencia cardiaca. Esta detección debería abordarse desde la consulta de cualquier médico, sea de Atención Primaria, Especializada, laboral, deportiva, etc.

Asimismo, las oficinas de farmacia, dietistas, enfermeros o personal sanitario relacionado con estos pacientes pueden servir de ayuda para derivar a los posibles pacientes a la atención médica.

La prevención de la obesidad deberá iniciarse en la infancia, a través de la promoción de hábitos saludables en Atención Primaria. En este objetivo fundamental se contará con el Consejo de Colegios de Médicos y de Farmacéuticos, sociedades de médicos de Atención Primaria, asociaciones de enfermeros, de pediatras, dietistas y nutricionistas, etc. Estas asociaciones han expresado su deseo de sumarse a la Estrategia.

Acciones en este ámbito:

- Promover entre los médicos de Atención Primaria que se formulen, en la consulta, las preguntas necesarias para la detección a tiempo del riesgo de obesidad y se facilite a los pacientes consejos básicos sobre alimentación y ejercicio físico.

- Realizar campañas periódicas de detección precoz de sobrepeso y obesidad. El cálculo del índice de masa corporal (IMC), a partir de la medición del peso y la altura, es el indicador más aceptado en la comunidad científica para reconocer si un sujeto presenta exceso de peso.

- Realizar estrategias informativas y de ayuda para prevenir la obesidad en aquellos grupos que sean más susceptibles de experimentar una rápida ganancia de peso: individuos ante deshabituación tabáquica; toma de fármacos que incrementen el apetito; mujeres en situación de embarazo, lactancia, y menopausia; poblaciones inmigrantes y grupos desfavorecidos, etc.

- Promover la lactancia materna en los centros de Atención Primaria.

- Identificar y seguir a los niños potencialmente en riesgo: obesidad en los padres; sobrepeso o bajo peso al nacimiento; hijos de madres diabéticas o fumadoras durante el embarazo; que hayan tomado medicamentos como glucocorticoides, antiepilépticos, antidepresivos y antipsicóticos; etc.

evaluación y seguimiento

estrategia
naos

Evaluación y seguimiento

Se propone la creación, por parte de la Administración, de un **Observatorio de la Obesidad** que cuantifique y analice periódicamente la prevalencia de la obesidad en la población española, especialmente en la población infantil y juvenil, y mida los progresos obtenidos en la prevención de esta enfermedad.

Dicho Observatorio asegurará la necesaria homogeneidad metodológica entre los diferentes estudios epidemiológicos que se inicien, facilitando la comparación con otros estudios nacionales e internacionales y la obtención de información válida sobre la evolución, la tendencia y los factores condicionantes y determinantes de la obesidad.

Actores:

Ministerio de Sanidad y Consumo.
Comunidades Autónomas.
Ayuntamientos.
Sociedades científicas, fundaciones y asociaciones.
Empresas de alimentación.
Organizaciones de consumidores.

Funciones del Observatorio:

- **Llevar a cabo la vigilancia epidemiológica** y el seguimiento en el ámbito nacional de la tendencia de la obesidad, a través de las Comunidades Autónomas.

- **Definir los indicadores** que serán utilizados como medidores de impacto de las intervenciones llevadas a cabo.

  En este sentido, se está colaborando con la OMS en el diseño y desarrollo de indicadores científicos que permitirán la evaluación de la ejecución progresiva de la Estrategia NAOS a nivel nacional.

- **Desarrollar los objetivos específicos** a alcanzar en cada grupo de recomendaciones y se definir el tiempo necesario para alcanzarlos.

- **Recoger las distintas iniciativas** puestas en marcha ofreciendo una coordinación y facilitando el intercambio de experiencias entre los distintos grupos. Realizar también el papel de divulgador de todas las iniciativas y actualidades relacionadas con la Estrategia.

- **Exigir una evaluación rigurosa** y permanente para identificar las iniciativas de éxito, medir y comparar sus resultados, descartando aquellas intervenciones sin impacto y priorizando sobre las más acertadas.

- **Permitir la identificación de prioridades** en materia de investigación.

- **Establecer relaciones** con organismos internacionales (OMS, Comisión Europea, EFSA...) que permitan el intercambio de conocimientos y experiencias sobre la prevención de la obesidad y la participación en los diferentes foros que se establezcan.

- **Llevar a cabo el seguimiento** en la adhesión y aplicación de los distintos acuerdos de autorregulación.

estrategia naos

Estrategia para la Nutrición,
Actividad Física y Prevención de la Obesidad