

Ruiz Escudero ha presentado el estudio 'Conocimientos actuales de la población en materia de alimentación y nutrición y de las fuentes de información que consultan'

Los madrileños puntúan con un notable su alimentación, aunque el 45 % considera que tiene sobrepeso

- Casi el 90 % de los encuestados afirma haber instaurado el hábito de comer menos precocinados y comida rápida
- Atribuyen a la "falta de tiempo" la dificultad de seguir la dieta mediterránea, así como de realizar ejercicio físico
- La mitad de los madrileños come fuera de casa y el 20 % se ha puesto a dieta en el último año
- La Consejería de Sanidad promoverá en las máquinas automáticas comida saludable y limitará las 'barras libres' de bebidas alcohólicas o azucaradas

3 de octubre de 2018.- Un alto porcentaje de la población madrileña afirma haber instaurado el hábito de comer menos precocinados (89,7 %), menos comida rápida (88,8 %) o sentarse a la mesa a la misma hora (69,3 %) como hábitos saludables en la alimentación. En conjunto, los madrileños puntúan con un notable su alimentación y el 65,4 % considera su estado de salud bueno o muy bueno. Sin embargo, el 45,2 % es consciente de su sobrepeso u obesidad, que aumenta en el caso de los hombres (53 % frente a 38 % de mujeres) y con la edad (55,2 % en el grupo de 45 a 59 años).

Así se desprende del estudio 'Conocimientos actuales de la población en materia de alimentación y nutrición y de las fuentes de información que consultan' que ha presentado hoy el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz-Escudero, acompañado por el director general de Salud Pública, Juan Martínez. El informe ofrece distintos indicadores de los hábitos alimentarios de los madrileños mediante una encuesta a población de 18 a 74 años, realizada por la Comunidad de Madrid.

Más de la mitad (52,9 %) considera que la "falta de tiempo" para realizar la compra de alimentos frescos o para cocinar en casa le dificulta seguir la dieta mediterránea. El exceso de peso conduce a que el 19,4 % de los madrileños se ponga a dieta al menos una vez al año.

El 66,9 % de los madrileños declara realizar alguna actividad física o deportiva una o varias veces a la semana durante el tiempo libre y el 43,3 % desempeña una actividad sedentaria durante su jornada laboral. De igual manera atribuyen a la falta de tiempo el principal motivo para no realizar ejercicio físico adecuado, seguido de la “falta de voluntad” o incluso “pereza”.

Los madrileños también son conscientes de la importancia de desayunar mejor (69,9 %) y está extendido el consumo adecuado de huevos, leche y frutas. Asimismo, el 78 % cumple con la recomendación de consumo diario de fruta. Por el contrario, los ciudadanos abusan del consumo de fiambres y embutidos, ya que solo uno de cada cuatro cumple con la recomendación de consumir de manera ocasional estos alimentos, y se excede igualmente en la ingesta de dulces y bollería (cumplen las recomendaciones el 40 % de los ciudadanos).

Más de la mitad de los madrileños (53,7 %) realizan alguna comida fuera del hogar del lunes a viernes, y principalmente los más jóvenes (30 a 44 años) son los que comen y cenan fuera de casa, destacando los estudiantes.

Con respecto a las fuentes de información, aunque tres de cada cuatro madrileños acude a internet para consultas sobre alimentación y nutrición, la fuente más valorada, con una nota de 8,37, es la proporcionada por los profesionales sanitarios.

Destaca además el estudio que el 25 % de los madrileños no sabe indicar el nombre de ningún nutriente o componente principal de los alimentos y uno de cada cinco desconoce las kilocalorías que necesita diariamente.

INICIATIVAS CONTRA LA OBESIDAD

El estudio presentado hoy forma parte de las actuaciones de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad para conocer los hábitos de salud de los madrileños e identificar aspectos clave en alimentación y nutrición de cara a poner en marcha nuevas acciones.

Entre otras, el anteproyecto de Ley de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, en trámite de audiencia e información pública, contempla distintas iniciativas para potenciar una alimentación saludable y actividad física regular. Entre otras medidas, la normativa recoge que los expositores y máquinas de venta automática de alimentos reserven un 30 % de su superficie para alimentos saludables (fruta, verduras...) y en especial cuando se instalen en centros sanitarios, educativos o deportivos.

Además, se limitará, en el ámbito de las competencias de la Comunidad de Madrid, el consumo indiscriminado de alimentos o bebidas, como las ‘barras libres’ de bebidas alcohólicas o azucaradas, las denominaciones ‘XL’, ‘extragrande’, o ‘maxi’, así como las que aludan al gran tamaño de raciones o comidas.

La actividad física se promoverá desde las administraciones reservando espacios públicos para el paseo o ejercicio y se generalizará desde el ámbito de Atención Primaria la prescripción de ejercicio físico y dietas adecuadas al paciente.

Por otro lado, la Consejería de Sanidad ha creado un espacio específico en su página web sobre recomendaciones generales en la alimentación en las distintas etapas de la vida, consejos para diferentes situaciones de salud y un apartado específico para la alimentación infantil.

Además, próximamente, la Consejería de Sanidad va a reforzar las iniciativas que se desarrollan en los centros educativos con un programa específico para fomentar una dieta saludable y el ejercicio físico con materiales informativos en los que también participarán el profesorado y las familias.

A estas iniciativas hay que añadir los materiales con consejos de alimentación saludable en todas las edades de la etapa infantil, que se distribuyen desde las consultas de Enfermería y Pediatría de los Centros de Salud, el Programa de Desayuno Saludable que contó en el pasado curso académico con la participación de cerca de 30.000 alumnos o el programa de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar.