

LOGROSALUD

O COMO EL DONUT Y LA CONSOLA VAN GANANDO LA PARTIDA A LA MANZANA Y AL BALONCESTO

CPC SALESIANOS DOMINGO SAVIO. LOGROÑO

ALGUNAS PANDEMIAS SON MÁS SIGILOSAS QUE OTRAS. LA OBESIDAD ES UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD EN ESPAÑA. MIENTRAS EN ALGUNOS LUGARES DEL MUNDO MUERE GENTE DE HAMBRE, EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS PADECEMOS ENFERMEDADES CRÓNICAS ASOCIADAS A UN EXCESO DE INGESTA Y DEFECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA. DIAGNOSTICAR, CONCIENCIAR Y FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES PARECEN IMPRESCINDIBLES PARA GANAR ESTA PARTIDA.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso en la población general y, especialmente en el ámbito infanto-juvenil, se ha incrementado de forma exponencial en las últimas dos décadas. Esta "obesidad epidémica" es uno de los mayores retos a los que se enfrenta la salud mundial.

En España, la obesidad afecta a un 14,5% de la población. Dato muy similar al que afecta a los más jóvenes. Entre los 5 y 19 años la obesidad es del 14,2%, elevándose hasta un preocupante 34,9% de sobrepeso.

¿Cuáles son los motivos?

Parece que hay dos claros responsables:

1. Cambios en la dieta. Se incrementa la ingesta de grasas y azúcares, mientras que se reduce la de vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables.
2. El aumento del sedentarismo asociado a nuestras formas de ocio y transporte.

O conseguimos cambiar la tendencia o seremos una generación sumida en la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, los trastornos del aparato locomotor, mayor riesgo de cáncer o menor autoestima. Una generación que incrementará los gastos sanitarios a niveles difícilmente sostenibles y que corre el riesgo de ser la primera promoción que rompa la tendencia casi eterna de mejora en la esperanza de vida.

El objetivo ha sido analizar la situación en el ámbito regional, tratar de encontrar los puntos más débiles y perseguir una difusión y concienciación de los resultados obtenidos.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una encuesta sobre los hábitos alimentarios y físicos de una población de 253 alumnos de E.S.O. en La Rioja (129 mujeres; 124 hombres). El objetivo era recoger datos antropométricos, así como el tipo y cantidad de alimentos ingeridos a lo largo de un día concreto y la realización de actividad física o hábitos sedentarios que permitieran analizar su estado de salud general.

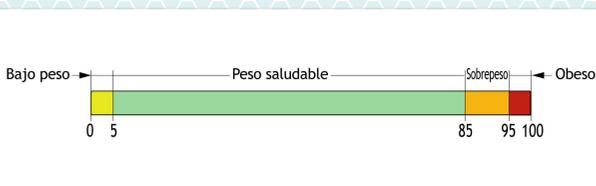
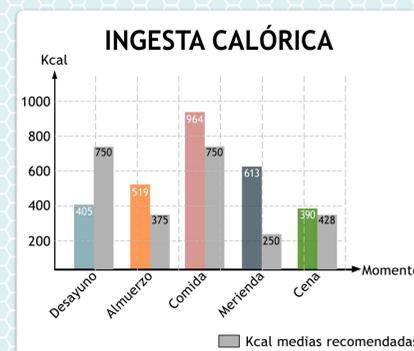


Figura 1. Percentiles ajustados por edad bajo criterios de la OMS.

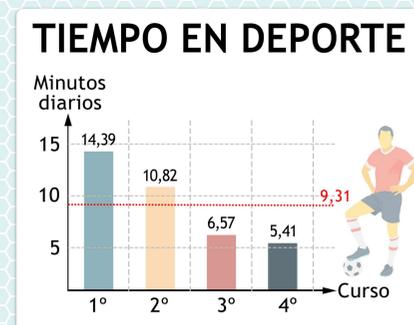
Los datos obtenidos se analizaron estadísticamente.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

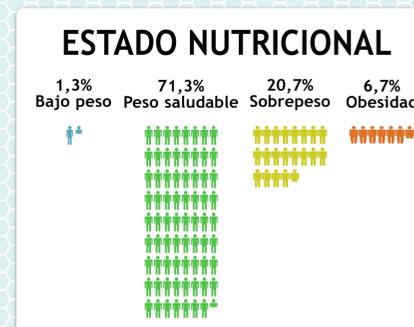
1. Elevada ingesta calórica. Destaca la baja calidad nutricional de la misma.



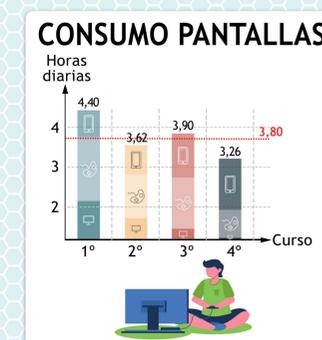
2. Muy baja actividad física (9,31 min frente a los 60 mínimos recomendados por la OMS).



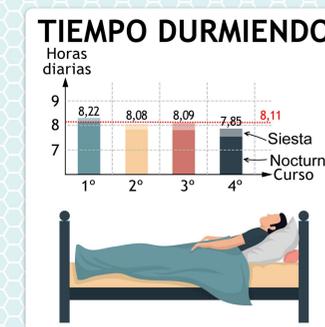
3. 1 de cada 4 adolescentes riojanos tiene sobrepeso.



4. Exceso de consumo de pantallas (3,8 h de media diaria entre semana, frente a las 2 h máximas recomendadas por la OMS).



5. Escasas horas de sueño (8,11 h frente a las 9,5 recomendadas por la OMS).



LIMITACIONES

- Posibles sesgos por la recogida de datos en una sola toma.
- Posibles errores en las estimaciones de los encuestados.

AGRADECIMIENTOS

A los compañeros de ATE por su enorme trabajo y apoyo.

A la Dra. Hernández (Servicio de Digestivo del H. San Pedro) por su asesoramiento.