

Estrategia NAOS

Ministerio de Salud y Consumo

www.aesan.msc.es

2.1

La obesidad adquiere caracteres de epidemia, según la O.M.S, y se da al mismo tiempo que millones de personas no tienen acceso a los alimentos y están muriendo de hambre. En este contexto el Ministerio elaboró y puso en marcha la que se conoce como Estrategia NAOS. A continuación vamos a resaltar algunas de las características generales y los aspectos concretos que creemos pueden aportar más a los profesionales que quieran trabajar en este campo.

Empezaremos por describir las materias que desarrolla, con el fin de si se quiere ampliar la información se pueda consultar aspectos concretos. En un primer apartado abordan esta problemática desde la perspectiva de la **Prevención de la obesidad como una prioridad en salud pública**: la situación actual y tendencia en España. En segundo lugar abordan las metas y objetivos principales. Posteriormente abordan los ámbitos de intervención, los dividen en cuatro. El **ámbito familiar y comunitario** incluye la formación y divulgación, recomendaciones nutricionales y promoción de la actividad física. En el **ámbito escolar** dedican un apartado a la educación del escolar, el comedor escolar y a las máquinas expendedoras de alimentos y

bebidas. Dentro del **ámbito empresarial** desarrollan el apartado de la industria de la alimentación y las bebidas, empresas de distribución comercial, hostelería y restauración y organizaciones de panadería. Finalmente el **ámbito sanitario**. Dedicamos el último apartado a la evaluación y al seguimiento de las medidas propuestas.

A continuación expondremos la selección de textos sobre aspectos generales y concretos, de los ámbitos comunitario y educativo, que pueden ser los que interesen a las personas que se adentren en este documento/propuesta educativa.

«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».

«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».



«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 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».

«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».

«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 anteriormente, entre las principales causas de las enfermedades no transmisibles están el mayor consumo de alimentos hipercalóricos (con alto contenido de grasa y azúcares) y la menor actividad física».

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

«El conocimiento profundo de las causas mencionadas y de sus múltiples y complejas interacciones 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».

«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».

«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

**«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».**

«Los **objetivos principales** que se van a desarrollar a través de la Estrategia NAOS son los siguientes:

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 la 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

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».

El papel que han de jugar los diferentes sectores:

- 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 la 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.

«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 los 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, 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».

«Nunca es tarde para empezar a hacer actividad física. Resulta esencial que se elija el tipo de actividad física 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».

«La nueva creación de parques, jardines y áreas deportivas depende del planeamiento urbanístico».

«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».

«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, etc.»



Ruta de senderismo por el cortijo de La Alcaidía realizada por alumnado de los CEPER de Alcolea y Levante

