

Promoción de Estilos de Vida Saludables: Alimentación Sana y Ejercicio Físico. POR TU SALUD CÓRDOBA. Curso 2011-2012

Subdirección Comercio, Salud Pública y Defensa del Consumidor.
Unidad Promoción de la Salud.

Durante los días 5 y 6 se ha desarrollado la **Jornada de Vida Saludable** en el **CEPER Occidente** como clausura del curso escolar. Ha consistido en la Visita a un **huerto tradicional** de la Cooperativa Almocafre, una ruta de **senderismo** por Stª María de Trassierra y **conferencia** sobre los beneficios para la salud del consumo de verduras y frutas, a cargo del Catedrático de Nutrición D. **Rafael Moreno Rojas**, la participación del alumnado fue muy activa. Se hizo una breve exposición de los objetivos y actividades de **Almocafre** y se pasó a una degustación de productos ecológicos para las 130 personas que asistieron.

El **Ayuntamiento de Córdoba**, **Centros de Educación de Adultos** y la **Universidad** vienen desarrollando actividades de **Promoción y Educación para la Salud** desde hace años. Encuestas de Salud sobre hábitos saludables, actividades en la clase sobre la **“Guía didáctica”** que se elaboró en años anteriores, actividades en puestos de venta de verdura y fruta en los barrios en colaboración con **Comercio Vecinal**, Talleres de cocina en colaboración con la **Escuela de Hostelería**, otras han sido las desarrolladas este curso. El objetivo es fomentar la capacitación del alumnado y de la ciudadanía mejorando sus conocimientos y desarrollando acciones que potencien conductas positivas en relación a la **alimentación sana** y a la práctica del **ejercicio físico**. Promover **entornos saludables** y reforzar la acción comunitaria ha sido otra de las líneas de actuación.

Este trabajo se enmarca dentro de la **“Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”**. OMS. 2004. Indicaban que alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial eran atribuibles a las principales **enfermedades no transmisibles** como cardiovasculares, diabetes tipo II y determinados tipos de cáncer, entre otras. Preveían el aumento de estas cifras fundamentalmente por dos factores: **cambios demográficos** y en los **estilos de vida**, destacando sobre todo las **dietas poco saludables** y la **falta de ejercicio físico**. Estas últimas son las principales **causas** de las enfermedades no transmisibles.

La **alimentación poco saludable** y la **falta de ejercicio físico** son, pues, las causas principales de las enfermedades no transmisibles más importantes como las **cardiovasculares**, la **diabetes tipo 2** y determinados tipos de **cáncer**, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad.

La **alimentación** y la **actividad física** influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física suelen interactuar, sobre todo en el caso de la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la nutrición y el régimen alimentario, y hay riesgos nutricionales considerables que no guardan relación con la obesidad. La actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

Entendemos la Promoción de la Salud como **un proceso** que permite a las personas el desarrollo de las habilidades necesarias para aumentar el control sobre su salud mediante la adopción de estilos de vida saludables, incrementando y reforzando sus **recursos personales** mediante la ampliación de la **información**, la **sensibilización**, una percepción crítica sobre los **condicionantes del entorno** que afectan a la salud, la educación y el entrenamiento de habilidades para la vida.