



Solo un 11% de los encuestados cambia su dieta por enfermedades crónicas

- QUIENES HAN MODIFICADO SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ÚLTIMOS 6 MESES SUELEN REDUCIR SU INGESTA DE SAL Y DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS
- UN 29% DE LOS ENTREVISTADOS SUFRE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, LAS MÁS COMUNES ESTÁN RELACIONADAS CON NIVELES ALTOS DE TENSIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL

● ¿Cómo es nuestra alimentación? ¿Tomamos decisiones alimentarias correctas? O, por el contrario, ¿ponemos en riesgo nuestra salud porque elegimos mal? A pesar de su importancia, los hábitos dietéticos y el estado nutricional de la población general todavía son una incógnita. Aunque se han realizado variados estudios sobre el tema, ninguno incluye la información suficiente para crear un mapa fiable y representativo que ayude a dibujar un panorama real sobre este asunto.

La Fundación EROSKI, preocupada por este asunto, decidió elaborar una investigación completa sobre este tema con los máximos estándares de calidad y respaldo posibles. Por ello, encargó el Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), dirigido por el Dr. Javier Aranceta, profesor asociado del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, director científico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Esta investigación tiene como finalidad evaluar, de una manera exhaustiva, los hábitos alimentarios, las técnicas culinarias, el estado ponderal y otros determinantes de la situación nutricional en una muestra representativa de la población española.

Este trabajo se inició en septiembre de 2013 con la previsión de encuestar a un total de 6.800 individuos en todo el territorio nacional (400 por comunidad autónoma). Aunque el trabajo global aún no ha finalizado, en la actualidad, ya es posible realizar un avance de los resultados obtenidos con los datos proporcionados por 1.700 personas de todo el país. ➤



ALIMENTACIÓN Y SALUD

Los problemas de salud crónicos están muy relacionados con el patrón de alimentación. En los países desarrollados, las enfermedades crónicas suponen la primera causa de muerte y discapacidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, en 2015, de los 64 millones de personas que prevé que fallezcan, 41 millones morirán por una dolencia de este tipo.

En España, por su parte, las enfermedades crónicas están detrás de ocho de cada diez consultas de Atención Primaria y seis de cada diez ingresos hospitalarios. También son la primera causa de gasto sanitario en nuestro país (suponen dos terceras partes del total).

Según el Estudio ENPE, un 29% de los entrevistados padece alguna enfermedad crónica. Las más prevalentes son las relacionadas con la tensión arterial y el colesterol en niveles superiores a los valores considerados normales (ambas dolencias manifiestan padecerlas en torno al 10% de los encuestados).

En concreto, un 12% de las mujeres y un 9% de los hombres declaran tener niveles de tensión arterial elevada. En el caso de la hipercolesterolemia, esta dolencia afecta al 9% de las mujeres y al 10% de los hombres.

Por grupos de edad, un 31% de la población entrevistada por encima de los 65 años tiene niveles altos de tensión arterial y un 27% padece hipercolesterolemia. Además, un 13% presenta diabetes y un 12% problemas cardíacos.

Es común pensar que las personas que padecen un problema crónico de salud modifican su patrón de alimentación como parte del tratamiento o para prevenir problemas asociados. Según el Estudio ENPE, solo el 11% de los encuestados afirma haber cambiado su dieta habitual en los últimos 6 meses como consecuencia de problemas crónicos de salud. Las mujeres lo hacen en mayor medida que los hombres. También los mayores de 65 años.

Y ¿qué cambios son esos? Teniendo en cuenta que la variación de hábitos nutricionales va en consonancia con los problemas de salud más prevalentes (tensión arterial alta y colesterol alto), la mayor parte de las personas entrevistadas asegura haber reducido su ingesta de sal. También existe un alto porcentaje de encuestados que han modificado el contenido en grasa de su dieta a partir de la reducción del consumo de alimentos ricos en grasas o la reducción de la ingesta de grasa animal. También es frecuente disminuir los alimentos ricos en azúcar y la cantidad de alimentos consumidos en general.

3 COMIDAS AL DÍA

En la actualidad, la alimentación es un tema fundamental que está en boca de todos. Y no solo entre la población y la comunidad científica, también es un tema al que se recurre con especial frecuencia en los medios de comunicación (*online* u *offline*). Cada avance, cada descubrimiento y cada paso que se da en las ciencias de la alimentación y de la nutrición, en las últimas décadas, revela la importancia que tiene llevar una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

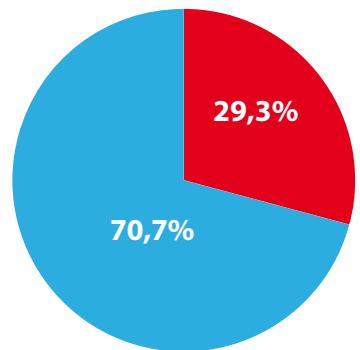
Una de las principales recomendaciones de los nutricionistas para seguir una alimentación saludable es distribuir las ingestas del día en 5 tomas. El objetivo es conseguir que el cuerpo cuente, durante toda la jornada, con la energía suficiente para afrontar la actividad diaria. También facilita la digestión y evita los atragones al llegar a la comida o a la cena con gran apetito.

Sin embargo, según ENPE, pese a este consejo, los encuestados continúan distribuyendo sus ingestas diarias en tres comidas principales: desayuno, comida y cena. Solo el 33% realiza a diario el almuerzo de media mañana y otro 37% también merienda todas las tardes.

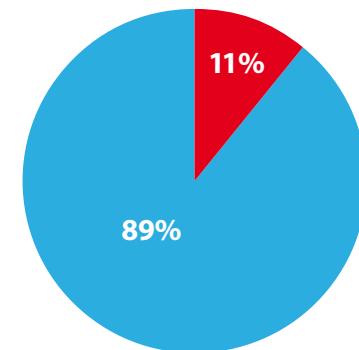


SEGÚN EL ESTUDIO ENPE⁽¹⁾

¿PADECE ALGÚN PROBLEMA DE SALUD CRÓNICO?



¿HA MODIFICADO LA DIETA DEBIDO A PROBLEMAS CRÓNICOS DE SALUD?



TIPOS DE CAMBIOS⁽²⁾

- 4,9% - Reducir la ingesta de sal
- 4,8% - Reducir alimentos ricos en grasas en general
- 4,0% - Reducir ingesta de grasa animal
- 3,6% - Reducir alimentos ricos en azúcar
- 3,0% - Limitar el tamaño y cantidad de las raciones

⁽¹⁾FUENTE: Resultados preliminares del Estudio ENPE dirigido por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y promovido por la Fundación EROSKI. Muestra total: 1.700 individuos encuestados.

⁽²⁾BASE: 185 personas que han modificado su dieta por algún tipo de problema de salud.

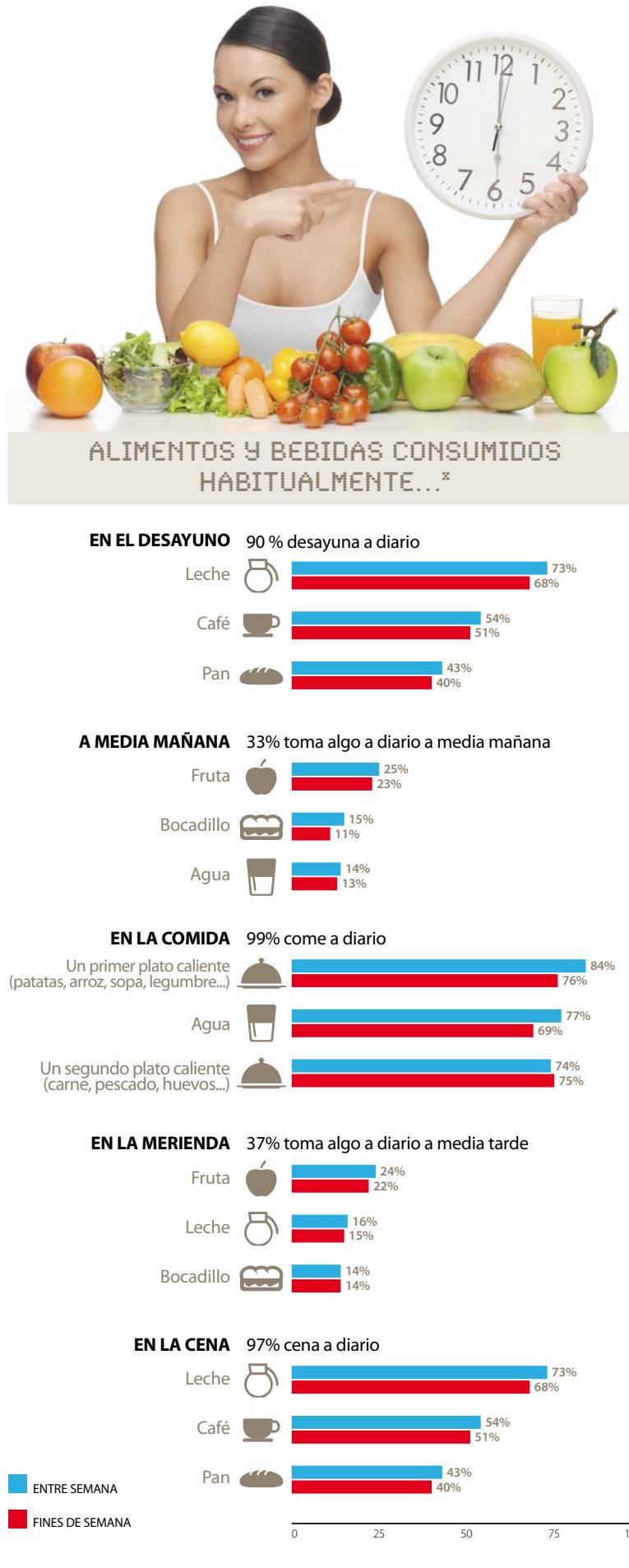
¿Quiénes son?

Del total de 1.700 individuos entrevistados, el 57% son mujeres. Por grupos de edad, el 71% tiene entre 19 y 64 años, el 17% tiene 65 años y más, y el resto son menores de edad (un 8% entre 9 y 18 años y un 4% entre 3 y 8 años). Ambas variables, sexo y edad, son representativas de la población española.

Además, el 51% de los entrevistados tienen estudios medios o superiores, el 32% cuenta con una educación obligatoria y otro 17% no ha completado Primaria, EGB o el graduado escolar. En materia laboral, es destacable que el 26% no tenga trabajo. Sin embargo, el 67% estudia o trabaja: el 18% se dedica a las labores domésticas o es cuidador, el 14% es profesional o empleado estable, el 11% es trabajador manual cualificado y el 7% no cualificado, el 8% es autónomo, el 1% trabaja en el negocio familiar y, por último, un 8% es estudiante. Por su parte, otro 7% es pensionista.

Por último, en cuanto al tipo de hogar, solo un 10% vive solo. El 37% lo hace con su cónyuge o pareja y el 51% con familiares (el 26% con hijos, el 16% con padres y el 9% con hermanos). El resto, un 2% convive con otras personas que no son familia o pareja.





*FUENTE: Resultados preliminares del Estudio ENPE dirigido por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y promovido por la Fundación EROSKI. Muestra total: 1.700 individuos encuestados.

Así, el desayuno merece especial atención. Su importancia radica en que aporta los nutrientes y la energía que el organismo requiere al despertar. Después de 10 o 12 horas de ayuno, el cuerpo necesita "gasolina" para realizar bien las actividades diarias.

En el estudio, el 90% de los encuestados aseguraron desayunar todos los días, pero un 10% indica que no siempre lleva a cabo esta rutina (de ellos, el 2% admite que nunca toma nada cuando se levanta).

Por etapas de edad, se observan diferencias importantes. Entre los menores, mientras el 94% de los más pequeños (de 3 a 8 años) desayunan todos los días, esta proporción desciende hasta el 89% cuando pertenecen al periodo de 9 a 18 años. También se perciben diferencias en la edad adulta: un 88% de los entrevistados de entre 19 y 64 años desayunan a diario, una proporción que aumenta hasta el 98% cuando son mayores de 65 años.

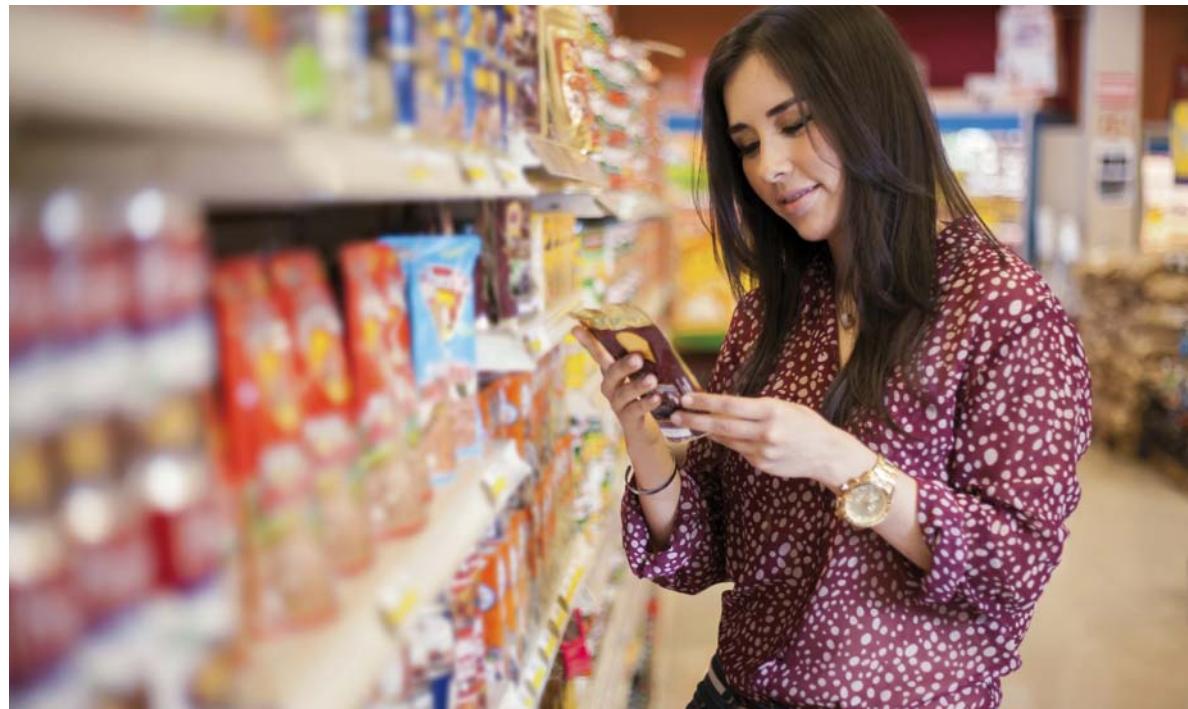
Con todo, existen determinados factores que influyen en las conductas alimentarias de la población. Entre otros, elementos geográficos, socioculturales y económicos. La disponibilidad de un determinado alimento circunscrito a una región facilita la tradición en su consumo: en regiones costeras el consumo de pescado será más frecuente que en las del interior. También las particularidades del clima, la orografía y el tipo de tierra, entre otros, son elementos que han condicionado la disponibilidad de alimentos concretos en una determinada región y, por tanto, su consumo.

De la misma forma, aspectos religiosos y culturales han promovido desde hace años distintos hábitos alimentarios: la prohibición de algunos productos por parte de determinadas creencias, su forma de preparación, presentación u horarios establecen una serie de criterios que definen las costumbres de un grupo.

LAS FORMAS DE COMER

La duración de la comida, comer acompañado o no, el carácter de esta compañía, el entorno más o menos ruidoso, comer mientras se ve la televisión, la presentación de la comida en el plato y, en general, el entorno condicionan la forma de comer y la salud del comensal a largo plazo. El Estudio ENPE también ha analizado alguno de estos aspectos. En concreto, la duración, la compañía y las actividades que se realizan mientras se come.

En primer lugar, un 49% de las personas entrevistadas tardan habitualmente menos de 10 minutos en desayunar. Otro 40% alarga este periodo hasta los 20 minutos. A la comida se le dedica más tiempo. A un 47% le lleva entre 20



y 30 minutos y a otro 20%, entre 30 y 45 minutos. La cena, sin embargo, dura menos. Al 35% le ocupa entre 10 y 20 minutos y al 42% entre 20 y 30 minutos. Todos estos tiempos se alargan ligeramente durante el fin de semana.

En segundo lugar, el desayuno es la comida del día que con mayor frecuencia suele realizarse solo: el 41% de los encuestados así lo asegura. Sin embargo, durante el fin de semana, suele acompañar la familia (en el 31% de los casos). Tanto la comida como la cena se realizan más frecuentemente en familia (lo indica el 37% de los encuestados y el 45%, en sus respectivos momentos). Por supuesto, durante los fines de semana, esta costumbre aumenta.

Por último, se consultó a los individuos de la encuesta acerca de sus hábitos en la mesa. La mayoría afirma que, mientras desayuna, come o cena suele ver la televisión (el 43% en el desayuno y en torno al 65% en la comida y la cena) y también conversar con sus acompañantes (el 40% en el desayuno y en torno al 52% en la comida y en la cena). Asimismo, existe el hábito de escuchar la radio durante el desayuno en aproximadamente el 10% de las personas encuestadas.

EL DERECHO A SABER NO SIEMPRE SE PRACTICA

Indicar en la etiqueta el contenido nutricional de los alimentos cobra cada vez más importancia. Y es que el consumidor tiene derecho a saber qué contienen los alimentos que compra, una información que le permite realizar elecciones alimentarias correctas y seguir una dieta saludable y equilibrada, según el Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (Eufic).

En el Estudio ENPE, solo el 36% de los encuestados manifiesta leer siempre o casi siempre la etiqueta nutricional de alimentos y bebidas. Los participantes de la investigación revisan con mayor frecuencia otros aspectos del etiquetado, concretamente, la fecha de caducidad (el 80% lo hace). Sin embargo, es menos habitual revisar la información gráfica sobre el aporte nutricional por cada ración (solo un 13% lo hace) o el semáforo nutricional (el 11%).

Por último, el 56% de los encuestados afirman entender siempre o casi siempre la información facilitada en el etiquetado.

INFORMACIÓN ES PODER

La alimentación y la nutrición generan dudas en el día a día. Según el Estudio ENPE, el médico es el profesional a quien se recurre con mayor frecuencia para resolver esas inquietudes. Así lo asegura el 36% de los encuestados que se dirige a este profesional siempre o casi siempre con ese fin. También se suele consultar con frecuencia a enfermeros (el 12%) y a dietistas (el 11%). Por otra parte, el 24% pregunta a familiares y el 12% a amigos siempre o casi siempre.

En cuanto a los medios de comunicación, Internet destaca como fuente de información habitual para el 16% de los entrevistados, las revistas para el 15% (el 41% acceden a este medio de forma ocasional) y la televisión para el 12%.

Principalmente, suelen consultar sobre el tipo de alimentación destinada a solventar y mejorar problemas de salud y también sobre la alimentación para niños. También buscan información sobre dietas de adelgazamiento.