

¡Despierta, desayuna!

El Ministerio de Sanidad y Consumo Español lanza una campaña que hace hincapié en la importancia del desayuno. Un desayuno completo debe incorporar cereales, zumo, leche, fruta e incluso fiambres. Debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas para que el escolar tenga un buen rendimiento físico e intelectual.

Sanidad pone en marcha una campaña para promocionar el desayuno entre niños y jóvenes y prevenir la obesidad infantil

- La campaña, bajo el lema ¡Despierta, desayuna!, cuenta con una inversión de 2,2 millones de euros y será emitida desde mañana hasta el día 30 de noviembre
- El 6,2% de la población infantil y juvenil no desayuna habitualmente y sólo el 7,5% de los niños toman un desayuno equilibrado, compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono
- Los expertos coinciden en la importancia de la primera comida del día para prevenir la obesidad infantil. Hoy por hoy, el 8,5% de los niños españoles de 2 a 17 años presenta obesidad y el 18,2% tiene sobrepeso

La Ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado, ha presentado el 13 de noviembre de 2006 una campaña de prevención de la obesidad infantil cuyo objetivo es promover hábitos alimenticios saludables desde la infancia, promocionando, en este caso, el desayuno, ya que todos los expertos coinciden en la importancia de la primera comida del día para prevenir la obesidad de los niños.

Elena Salgado, que ha estado acompañada en la rueda de prensa por el Presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Félix Lobo, y por el Secretario General de Sanidad, José Martínez Olmos, ha señalado que esta campaña refuerza la importancia de desayunar y muestra cómo debe realizarse un desayuno sano y equilibrado. "Va dirigida a los niños porque es el colectivo más vulnerable y en el que hemos depositado las mayores esperanzas de cambio. La razón es que la infancia y la adolescencia son las etapas en las que se adquieren los hábitos que van a condicionar los comportamientos en la vida adulta, los cuales, una vez consolidados, son difíciles de modificar", ha dicho la Ministra.

Según la Encuesta Nacional de Salud 2003, se estima que el 6,2% de la población infantil y juvenil española no desayuna habitualmente y que existe una relación clara entre este mal hábito alimenticio y la obesidad. El estudio EnKid, de 2001, dice que este problema se manifiesta en mayor magnitud a partir de los 14 años, con un pico máximo a los 18, y ocurre en el 9,8% de los varones y en el 7,8% de las mujeres, siendo además más frecuente en estratos económicos bajos. Además, a esto se suma que según este mismo estudio, el 59,5% de los niños dedica al desayuno menos de 10 minutos, lo que se asocia a una baja calidad nutricional.

Por otro lado, la Encuesta Nacional detecta también que sólo un 7,5% de los niños

toman un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono. Por el contrario, el 19,3% de esta población infantil y juvenil sólo toma un vaso de leche y el 56% sólo lo acompaña de algún hidrato de carbono.

La campaña, bajo el lema ¡Despierta, desayuna!, cuenta con una inversión de 2,2 millones de euros (2 millones en medios y 200.000 en creatividad) y será emitida desde mañana y hasta el día 30 de noviembre. Durante este tiempo se pasarán más de 420 spots de televisión y más de 125 cuñas de radio. Se realizarán cerca de 40 inserciones en prensa, se colocarán 3.000 soportes exteriores en centros comerciales, metro, cercanías y mobiliario urbano, y se distribuirán 50.000 trípticos y 1.500 carteles.

SEDENTARISMO Y ABANDONO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

La obesidad es uno de los problemas de salud pública más preocupantes debido a su alta prevalencia, a su evolución ascendente y al impacto que tiene sobre las enfermedades crónicas, el coste sanitario y la merma en la calidad de vida que ocasiona.

La Organización Mundial de la Salud cifra en más de 1.000 millones el número de personas con sobrepeso y en unos 300 millones el número de obesos en todo el mundo. En España uno de cada dos adultos pesa más de lo recomendable: el 39,2% tienen sobrepeso y el 15,5% son obesos, según la Encuesta Nacional de Salud 2003. Más preocupante aún es la situación en la infancia y la juventud. Según esta misma encuesta, el 8,5% de los niños entre 2 y 17 años tiene obesidad y otro 18,2% presenta sobrepeso.

La Ministra ha subrayado que las consecuencias negativas del exceso de peso son más importantes en la infancia. "Por ello, resulta necesario tomar medidas a tiempo ya que, de lo contrario, un niño obeso será con gran probabilidad un adulto obeso. Y ello incrementa de forma notable el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares, diabetes, algunos procesos articulares e incluso ciertos tipos de cáncer. Estas y otras enfermedades crónicas, que muestran una fuerte asociación con la obesidad, son la principal causa de muerte y discapacidad en los países industrializados. En concreto, la obesidad puede llegar a acortar la esperanza de vida hasta en diez años".

Las causas principales de este incremento de la obesidad en nuestro país son fundamentalmente achacables al cambio de hábitos alimenticios y al sedentarismo. El abandono de los hábitos alimenticios tradicionales del país, y que constituyen la base de la dieta mediterránea, han provocado un desequilibrio nutricional. El menú rico en frutas, verduras y cereales ha sido sustituido por comidas en las que abundan los productos cárnicos y lácteos, la bollería y las bebidas carbonatadas, más fáciles de preparar y consumir pero con un alto contenido calórico.

A esto se le suma el creciente nivel de sedentarismo entre nuestros jóvenes. España es, de hecho, el país europeo en el que se hace menos actividad física en el tiempo de ocio, sólo superada por Portugal. El 38% de los jóvenes españoles se declaran sedentarios, sustituyendo la actividad física por la televisión, el ordenador o los videojuegos. Así, los datos muestran que dos de cada tres niños tienen una baja actividad física extraescolar, lo que significa que practican menos de una hora al día de cualquier tipo de actividad física. En cambio, como promedio, los chicos y chicas españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y dedican media hora adicional a jugar con el ordenador o la consola de videojuegos.

PROMOCIONAR EL DESAYUNO

El desayuno es una de las comidas más importantes. Los nutricionistas consideran que debe suponer, al menos, el 25% de las necesidades de nutrientes del escolar. Sin un desayuno adecuado el niño no tiene energía para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que le requieren las actividades escolares. Está comprobado que un niño que no ha desayunado suele tener necesidad, a media mañana, de un gran aporte energético, que suele remediar con productos con altos contenidos de azúcares o de ácidos grasos trans, claramente relacionados con el sobrepeso y la obesidad. Un desayuno correcto y adecuado a las necesidades nutricionales debe contener una variedad de alimentos que incluyan los nutrientes necesarios: un lácteo (leche, yogur, queso), un cereal (galletas, pan, copos, etc.), una grasa (aceite de oliva, mantequilla o margarina), una fruta o un zumo, mermelada, miel, e incluso algún fiambre.

OTRAS ACTUACIONES DIRIGIDAS A MENORES

Esta iniciativa se enmarca en la Estrategia NAOS, desarrollada por el Ministerio de Sanidad y Consumo para prevenir la obesidad y favorecer la actividad física, y que es propuesta por la Organización Mundial de la Salud como un modelo que puede ser aplicado en otros países para combatir lo que se considera como "la epidemia del siglo XXI".

El Programa Perseo, presentado el pasado mes de julio, complementará esta campaña de comunicación y de promoción del desayuno. Perseo se va a aplicar durante este curso en 60 colegios de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Murcia y las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla y va destinado a alumnos de entre 6 y 10 años, implicando también a sus familias. Mediante este programa, profesionales de la Atención Primaria realizarán controles antropométricos, efectuarán una evaluación clínica y un seguimiento de los niños y llevarán a cabo tareas de formación de padres y educadores.

Elena Salgado ha concluido recordando que con esta campaña y con el conjunto de acciones que se vienen desarrollando en el marco de la Estrategia NAOS, el Ministerio confía en "minimizar los efectos nocivos del sobrepeso y la obesidad sobre la salud y el bienestar personal de los ciudadanos".

Fuente: elmundo.es

www.msc.es