

# HÁBITOS SALUDABLES: ESTRATEGIAS DE ACTUACIÓN EN OBESIDAD Y SOBREPESO DESDE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

M<sup>º</sup> FERNANDA DE LA TORRE MONGUIÓ  
MC MUTUAL

LA IMPORTANCIA DEL ÁMBITO LABORAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ES INCUESTIONABLE. TRAS LA REVISIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA EN OBESIDAD Y SOBREPESO, SE HAN HALLADO ESCASAS INDICACIONES ESPECÍFICAS DIRIGIDAS AL ÁMBITO LABORAL.

POR TANTO, Y PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES, LAS EMPRESAS ESPAÑOLAS SE DEBEN GUIAR POR RECOMENDACIONES DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA, EDUCACIÓN SANITARIA O ESCOLAR; ASÍ COMO POR LA APLICACIÓN DE MEDIDAS DE SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN PROPIAS DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ENTORNO LABORAL.

En estos últimos años la Salud Pública ha focalizado sus propuestas de intervención en la prevención y tratamiento del tabaquismo, así como en la promoción de la actividad física y la alimentación saludable. Estas actuaciones se fundamentan en la influencia del tabaquismo, la obesidad y el sedentarismo sobre las principales enfermedades crónicas de nuestro siglo: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

España ha gozado tradicionalmente de unos hábitos alimentarios y de actividad física saludables. El abandono de la dieta mediterránea, el abuso de alimentos hiperproteicos con alto contenido en azúcares, grasas y sal, junto al estilo de vida sedentario, han deteriorado sensiblemente la salud de la población.

Tras la publicación de normativas de control del tabaquismo, la Administración Pública ha comenzado a movilizarse para establecer planes integrales de prevención de sobrepeso y obesidad. Algunos ejemplos se revisan a continuación.

## LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Los problemas de sobrepeso y obesidad han sido ya considerados por la OMS una epide-

mia a nivel mundial, por lo que ha promovido una Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.

### Meta general

Promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que den lugar a una reducción de la morbilidad y mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física (OMS, 2002).

### Especificaciones en el ámbito laboral

La única indicación de la Estrategia es la necesidad de garantizar la posibilidad de adoptar decisiones saludables en el lugar de trabajo, y apoyar y promover la actividad física.

### LA UNIÓN EUROPEA (UE)

El Parlamento Europeo y el Consejo aprobaron un nuevo programa de acción comunitaria en el ámbito de la Salud Pública, de aplicación en el periodo de 2003 a 2008.

### Meta general

Fomentar la salud y prevenir las enfermedades actuando sobre los factores determinan-

## RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA LOS PLANES DE ACCIÓN NACIONALES Y REGIONALES

- Basadas en la evidencia científica.
- Integrales.
- Incorporar políticas y actividades, abordando el conjunto de las enfermedades no transmisibles.
- Multisectoriales y con perspectiva a largo plazo.
- Multidisciplinares y participativas.
- Reconocer las interacciones complejas entre las opciones personales, las normas sociales y los factores económicos y sociales.

tes de la salud a nivel de todas las políticas y actividades comunitarias.

## Especificaciones en el ámbito laboral

Se consideran algunos aspectos a los que se deben prestar especial atención:

- La forma en que los empresarios puedan ofrecer opciones sanas en los comedores del lugar de trabajo y mejorar el valor nutricional de los platos.
- Las medidas que permitan fomentar y facilitar la práctica de una actividad física durante las pausas y durante el desplazamiento desde el domicilio al lugar de trabajo y viceversa.

## EL CASO DE ESPAÑA: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Según el Estudio SEEDO 2000, los índices de obesidad y sobrepeso en la población adulta española se han establecido en el 14,5%, y el 38,5% respectivamente. Así, uno de cada dos adultos tiene un peso superior a lo recomendable.



La Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) es la respuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo a la llamada de la OMS para que los gobiernos establezcan

medidas concretas de intervención ante la problemática de obesidad y sobrepeso.

## Meta general

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 la mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

Se plantea como una intervención a lo largo de toda la vida del individuo, haciendo especial hincapié en niños y jóvenes.

## Especificaciones en el ámbito laboral

No se han hallado especificaciones en este ámbito. La aplicación de la Estrategia NAOS se plantea en el sector familiar y comunitario, sanitario, escolar y en la industria alimentaria.

## LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Una revisión de los planes de actuación dirigidos al descenso de la obesidad y el sobrepeso en las diferentes Comunidades Autónomas ha puesto de manifiesto que la mayor parte de las Administraciones no han abordado aún esta problemática de manera específica e integral.

Sólo tres CCAA plantean una intervención más allá de la población infanto-juvenil.

Si bien es cierto que la Estrategia NAOS aborda fundamentalmente esta población, la promoción de hábitos saludables debe incorporar el ámbito laboral para potenciar sus efectos.

En **Andalucía** se ha descrito un Plan para los años 2004 a 2008. Se aborda la problemática de la obesidad y el sobrepeso de manera multisectorial. En cuanto al ámbito laboral, y en el marco del Plan de Empresas Saludables, se fomenta la realización de programas de promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada en las empresas; y se impulsa el uso de menús equilibrados y adecuados en los comedores de las empresas.

La **Comunidad de Madrid** tiene descrito un Plan integral que aborda tangencialmente el ámbito laboral. No se describen acciones concretas más allá de los convenios con empresas, siendo la seguridad alimentaria el foco de la intervención.

En **Cataluña**, el PAAS define como ámbito de actuación el entorno laboral. A pesar de ello, no se definen aspectos concretos más allá del proyecto VITAL, *acciones de promoción de la alimentación y la actividad física saludables en el ámbito laboral*, así como trípticos y carteles editados para la población general.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- [www.msc.es/campanas/campanas06/enlacesCCAA/obesidad.htm](http://www.msc.es/campanas/campanas06/enlacesCCAA/obesidad.htm)
- Comisión Europea. Programas de acción comunitaria en el ámbito de la salud pública 2003-2008 (<http://europa.eu.int>).
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad (NAOS). Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Madrid, 2005.
- National Institut for Public Health and the Environment. Report on Contributions to the green paper Promoting healthy diets and physical activity: a European dimension for the prevention of overweight, obesity and chronic diseases". The Netherlands, 2006.
- World Health Organization. Process for a strategy on diet, physical activity and health. WHO; 2002.

PLANES INTEGRALES DIRIGIDOS AL DESCENSO DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO EN LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS		
Comunidad Autónoma	Plan integral	Materiales divulgativos/ Recomendaciones
Andalucía	Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación saludable	Sí
Aragón	No descrito	Sí
Principado de Asturias	No descrito	No
Islas Baleares	No descrito	Sí
Canarias	No descrito	Sí
Cantabria	No descrito	Sí
Castilla-La Mancha	No descrito	Sí
Castilla y León	No descrito	Sí
Cataluña	Plan Integral para la Promoción de la Salud mediante la actividad física y la alimentación saludable (PAAS)	Sí
Extremadura	No descrito	Sí
Galicia	No descrito	No
La Rioja	No descrito	No
Madrid	Plan Integral de Alimentación y Nutrición	No
Región de Murcia	No descrito	No
Navarra	No descrito	Sí
País Vasco	No descrito	Sí
Valencia	No descrito	Sí
Ceuta y Melilla	No descrito	No