

Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, Prevención de la Obesidad)¹

Rev Pediatr Aten Primaria. 2005;7:341-349

El 10 de febrero de 2005 la ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado, presentó la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), cuya principal finalidad es mejorar los hábitos alimenticios e impulsar la práctica regular de la actividad física entre todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil y juvenil².

- En la elaboración de esta estrategia han participado ocho grupos de trabajo y más de 80 organizaciones, con el objetivo de abordar el problema de la obesidad, especialmente la obesidad infantil, desde todas las perspectivas.
- Las acciones se llevarán a cabo en los ámbitos familiar, empresarial, sa-

nitario y, especialmente, en el educativo, incidiendo en los comedores escolares y en el fomento del ejercicio físico.

- Las máquinas expendedoras de comidas y bebidas no podrán instalarse en lugares de fácil acceso para los alumnos de Infantil y Primaria, no llevarán publicidad e incluirán productos que favorezcan una dieta equilibrada.
- La industria aplicará un código de autorregulación para la publicidad de alimentos y bebidas destinados a menores de 12 años, las franjas horarias de emisión y el modo de presentación de los productos.
- Se reducirá el porcentaje de sal en la elaboración del pan, pasando del 2,2% actual al 1,8% en cuatro años; se reducirá también el contenido en sodio y en grasas de los alimentos y se incluirá información nutricional en

¹ Agencia Española de Seguridad Alimentaria. El documento completo puede descargarse desde www.aesa.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=9&idcontent=5672

²www.msc.es

las etiquetas de los productos y en los menús de los restaurantes.

- Se constituirá un Observatorio de la Obesidad, en el que participarán comunidades autónomas, ayuntamientos, sociedades científicas, asociaciones, fundaciones y sector privado, para analizar periódicamente la prevalencia de esta enfermedad y el seguimiento de la estrategia.

Cifras de la obesidad en España

En nuestro país el índice de obesidad entre la población adulta es del 14,5% mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%. Esto quiere decir que uno de cada dos adultos presenta un peso superior al recomendable. Este hecho es más frecuente en mujeres (15,7%) que en hombres (13,4%). También se ha observado que la prevalencia de la obesidad crece conforme aumenta la edad de las personas, alcanzando cifras del 21,6 y 33,9% en varones y mujeres de más de 55 años, respectivamente.

Más preocupantes son las cifras de obesidad y sobrepeso infantil y juvenil (de 2 a 24 años). El 13,9% de esta población es obesa y el 26,3% tiene sobrepeso. En este grupo de edad, la prevalencia de la obesidad es superior en varones (15,6%) que en mujeres (12%). Las mayores cifras se detectan en la repu-

bertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%.

En comparación con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, sólo comparable a las de otros países mediterráneos. En los niños españoles de 10 años la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Grecia.

Con respecto al área geográfica, la región noreste de España presenta las cifras más bajas, mientras que la zona sur, y en concreto Murcia, Andalucía y Canarias, sufren las cifras más altas de obesidad. Además, la probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad es mayor en las áreas rurales que en las zonas urbanas. También es más frecuente entre la población con un menor nivel socioeconómico y educativo.

Causas y consecuencias de la obesidad

Según datos de la OMS, más de mil millones de personas adultas en todo el mundo tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas. Además, la prevalencia de la obesidad se

asocia cada vez más con las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, ciertos tipos de cáncer o diabetes, entre otras.

De hecho, de los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico. Además de la obesidad, se citan el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras. De esta forma, la obesidad puede reducir la esperanza de vida de una persona hasta en diez años. Además, supone una elevada carga económica para los sistemas de salud. Por ejemplo, en nuestro país se calcula que los costes directos e indirectos asociados a la obesidad suponen un 7% del gasto sanitario total, lo que representa unos 2.500 millones de euros anuales.

Las razones de este fenómeno se deben a los profundos cambios en nuestro estilo de vida. Pero fundamentalmente las causas son dos: un deterioro de nuestros hábitos dietéticos y un estilo de vida sedentario.

Estas dos causas se han manifestado de una forma evidente en nuestro país en los últimos años. Por ejemplo, la die-

ta de nuestros niños y jóvenes se ha ido alejando progresivamente de la llamada "dieta mediterránea" porque ha aumentado el consumo excesivo de productos cárnicos, lácteos, bollería y bebidas carbonatadas al tiempo que ha disminuido la ingesta de pescado, frutas, verduras y cereales. Además, es preocupante que el 8% de los niños españoles acuden al colegio sin haber desayunado, cuando se ha demostrado que la prevalencia de obesidad es superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o lo omiten.

Todo esto se agrava además por una tendencia creciente al sedentarismo en las actividades lúdicas, donde la práctica de ejercicio se ha sustituido por pasar horas delante de la televisión o del ordenador. De hecho, encuestas recientes indican que el 38% de nuestros jóvenes se declaran sedentarios en sus prácticas de ocio. España es, además, uno de los países europeos donde se practica menos deporte.

Estrategia NAOS: abordaje multidisciplinar

Ante todos estos datos, se constata que el problema de la obesidad debe tener un abordaje multidisciplinar, porque no hay una sola causa de este fenómeno sino un cúmulo de factores. Por tan-

to, la solución pasa por efectuar intervenciones en distintos ámbitos para lograr cambios en nuestra alimentación y en nuestra actitud en el tiempo de ocio.

Para luchar contra esta tendencia, y anticipándose a las medidas que empiezan a proponerse desde la UE, el Ministerio de Sanidad ha elaborado la Estrategia NAOS, en la que han participado ocho grupos de expertos coordinados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

Esta estrategia quiere ser un marco en el que se encuadren intervenciones destinadas a promover una nutrición saludable y a fomentar la práctica del ejercicio físico. Un marco que recoja las iniciativas que están ya en marcha y que establezca alianzas y acuerdos con todos aquellos actores que contribuyan a la reducción de la prevalencia de la obesidad en nuestro país.

Se trata de invertir la tendencia actual gracias a la suma de esfuerzos en una iniciativa sin precedentes. Para ello se ha formado una plataforma integrada por más de 80 organizaciones, entre las que se incluyen universidades, escuelas universitarias, colegios profesionales, sociedades científicas, fundaciones y asociaciones que han ofrecido su apoyo y participación para el desarrollo de esta estrategia.

En este amplio proceso de consulta han participado representantes de las distintas Administraciones (Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, comunidades autónomas y ayuntamientos); expertos en alimentación, nutrición y actividad física; el sector privado (empresas de alimentación y bebidas, de distribución, cadenas de restauración); asociaciones de consumidores; profesionales sanitarios, educadores, asociaciones de padres, ONG, urbanistas, publicistas y un largo etcétera.

Objetivos de la estrategia

La estrategia contempla un conjunto de acciones dirigidas a toda la población pero, dado el problema específico de nuestro país, la prioridad para la prevención de la obesidad se centra en los niños y los jóvenes, cuyos hábitos alimentarios y de actividad física no están aún consolidados y pueden modificarse, sobre todo, a través de la educación.

Los objetivos principales que se van a desarrollar a través de la Estrategia NAOS son fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y a aumentar la actividad física entre la población, a la vez que sensibilizar del impacto positivo que estas prácticas tienen para su salud; co-

laborar con las empresas del sector alimentario para promover la producción y distribución de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada; y sensibilizar a los profesionales del SNS para impulsar la detección sistemática de la obesidad y el sobrepeso, y adoptar una actitud preactiva en su prevención.

Ámbitos de intervención de la Estrategia NAOS

Debido a la naturaleza multifactorial de la obesidad, la estrategia recoge una serie de ámbitos de intervención basados en recomendaciones, acuerdos voluntarios, autorregulación y, en algunos casos, en iniciativas normativas. Estos ámbitos son los siguientes: familiar y comunitario, escolar, empresarial y sanitario.

Acciones en el ámbito familiar y comunitario

Entre las medidas diseñadas para este ámbito está previsto realizar campañas informativas y acuerdos con los medios de comunicación y con las empresas de ocio y entretenimiento para fomentar hábitos saludables de alimentación y de práctica de ejercicio físico; distribuir el manual *La alimentación de tus hijos*, editado por el Ministerio de Sanidad y Consumo; y crear una página web ("Em-

bárcate en la NAOS") destinada a ofrecer novedades sobre las distintas iniciativas en marcha, recomendaciones nutricionales y sobre actividad física, etcétera.

Además, se crearán grupos de trabajo en el ámbito autonómico y municipal para que faciliten la creación de espacios en las ciudades para la práctica de ejercicio y actividad física; se editarán guías de recomendaciones nutricionales; y se involucrará a deportistas y personajes con influencia sobre la población infantil y juvenil. También se recabarán la colaboración de las empresas de entretenimiento, fabricantes y anunciantes de juguetes, buscando iniciativas comunes destinadas a la promoción de juegos y actividades lúdicas que requieran actividad física.

Acciones en el ámbito escolar

En este ámbito se proponen acciones a desarrollar conjuntamente entre el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación y Ciencia y las comunidades autónomas:

- Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición. Estas nociones no sólo pueden estar comprendidas en asignaturas específicas (ciencias naturales, sociales y educación física) sino también formando

parte de otros contenidos (educación para la ciudadanía, etcétera). Esta medida requiere una acción normativa impulsada desde el MEC y las comunidades autónomas.

- Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos. De este modo se estimularán comportamientos positivos que favorezcan la aceptación y desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables con una perspectiva de igualdad de género.
- Incluir en los cursos de formación del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.
- Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etcétera.
- Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en la edad escolar, ampliando el horario de uso de las instalaciones deportivas escolares con programas de actividades

deportivas durante los fines de semana.

Además de estas actuaciones, se incidirá de forma especial en los comedores escolares, ya que el 20% de los niños realiza, durante cinco días a la semana, su comida principal en el centro de enseñanza, porcentaje que aumenta hasta el 32% en el grupo de edad de 2 a 5 años. En este sentido, el Ministerio de Sanidad y Consumo está elaborando, en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia, un proyecto de Real Decreto en el que se incluirán, entre otras cosas, los requisitos de construcción, diseño y equipamiento de estas instalaciones; los requisitos de conservación, almacenaje y exposición de los alimentos; los requisitos que deben reunir los menús, incluida la información diaria a los padres; así como los mecanismos de evaluación y seguimiento de los comedores escolares.

Acciones en el ámbito empresarial

Uno de los aspectos más importantes de esta estrategia es la firma de un total de seis convenios de colaboración entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y el sector privado para su puesta en marcha:

Confederación Española de Organizaciones de Panadería (CEOPAN): se compromete a la reducción progresiva

del porcentaje de sal utilizado en la elaboración del pan, que pasaría del 2,2% actual al 1,8% en cuatro años, lo que hará del pan español uno de los menos salados de Europa.

Asociación Nacional Española de Distribuidores Automáticos (ANEDA): se comprometen a no instalar máquinas expendedoras de comidas y bebidas en lugares de fácil acceso para alumnos de enseñanza Infantil y Primaria, ya que existe el riesgo de que los niños abusen del consumo de alimentos con un alto contenido energético pero un bajo valor nutricional. Del mismo modo, se comprometen también a eliminar la publicidad de esas máquinas para no incitar al consumo de determinados productos; a incluir productos que favorezcan la alimentación equilibrada en detrimento de aquellos con un alto contenido en sal, azúcar o grasas; y a publicar guías de buenas prácticas dirigidas a los profesionales del sector (para indicar qué productos no deben incluirse en las máquinas de los colegios) y a las asociaciones de padres.

Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB): impulsará la inclusión de información nutricional en las etiquetas (julio de 2005) y favorecerá la comercialización de productos infantiles con mayor proporción de ácidos grasos insaturados y baja proporción de ácidos

grasos trans, así como las gamas de productos bajos en sal, grasas y azúcares. La industria alimentaria estudiará también el uso de porciones, de forma que no fomenten un consumo excesivo de calorías, y trabajará para reducir paulatinamente el contenido calórico de los productos alimenticios en el mercado. En relación con el sodio, la industria elaborará un plan para disminuir la presencia de este elemento en aquellos alimentos que más lo aporten a la ingesta de la población.

Por último, desarrollará un Código de Autorregulación en Publicidad y Marketing, de aplicación inmediata. En este código se regulará la publicidad y el *marketing* de alimentos y bebidas destinados a niños menores de doce años, las franjas horarias de emisión, el modo de presentación de los productos y la promoción. Asimismo, patrocinará eventos deportivos y trabajará en la promoción de la actividad física.

Distribución comercial (ASEDAS y ANGED): los grandes almacenes, hipermercados, supermercados y autoservicios se comprometen a difundir la estrategia en sus puntos de venta y a promocionar productos de marca propia que favorezcan los objetivos de la estrategia.

Hostelería y Restauración (FHER y FEHCAREM): se comprometen a pro-

porcionar a los clientes la información nutricional de sus menús, a fomentar el consumo de frutas, ensaladas y verduras, a disminuir progresivamente la proporción de grasas saturadas y a sustituir progresivamente las grasas animales por las vegetales. Asimismo, la Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social (FEADRS) se compromete a no usar en frituras aceites ricos en ácidos grasos saturados y a emplear sal yodada donde haya déficit de la misma.

Acciones en el ámbito sanitario

Consciente de que los profesionales del Sistema Nacional de Salud juegan un papel protagonista en la prevención de la obesidad, la Estrategia NAOS pretende sensibilizarlos respecto a la importancia del sobrepeso y, en particular, de la obesidad como enfermedad crónica que debe requerir de especial atención.

Se promoverá entre los médicos de Atención Primaria que se formulen en la consulta las preguntas necesarias para la detección a tiempo de estos problemas y se faciliten consejos básicos sobre alimentación y ejercicio físico. Además, se realizarán campañas periódicas de detección precoz a través del índice de masa corporal (IMC). Por otro lado, se promoverá la lactancia materna y se proce-

derá a la identificación y seguimiento de los niños potencialmente en riesgo. Del mismo modo, se realizarán estrategias informativas y de ayuda para prevenir la obesidad en aquellos grupos que sean más susceptibles de experimentar una rápida ganancia de peso (como mujeres embarazadas o en situación de menopausia, aquellos que toman fármacos que incrementan el apetito...).

Para estas acciones se contará con la colaboración del Consejo de Colegios de Médicos y de Farmacéuticos, sociedades de médicos de Atención Primaria, asociaciones de enfermeros, de pediatras, de dietistas y nutricionistas...

Creación de un Observatorio de la Obesidad

Otro de los puntos destacados de la estrategia es la creación de un Observatorio de la Obesidad que analice periódicamente la prevalencia de la obesidad en la población española, especialmente en la población infantil y juvenil, y mida los progresos obtenidos en la prevención de esta enfermedad.

El Observatorio estará compuesto por representantes del Ministerio de Sanidad, comunidades autónomas, ayuntamientos, sociedades científicas, fundaciones y asociaciones, empresas de alimentación y organizaciones de consumidores.

Entre sus funciones destacarán la vigilancia epidemiológica, la definición de indicadores que serán utilizados como medidores de impacto de las intervenciones llevadas a cabo, y la coordinación y divulgación de las iniciativas relacionadas con la estrategia. Además, establecerá relaciones con organismos internacionales (OMS, Comisión Europea,

EFSA) que permitan el intercambio de conocimientos y experiencias sobre la prevención de la obesidad y la participación en los diferentes foros que se establezcan. Será, asimismo, el organismo encargado de llevar a cabo el seguimiento en la adhesión y aplicación de los distintos acuerdos de autorregulación.

