

La mayoría de los españoles ve "importante" cuidar su dieta pero sólo el 38% cambia su menú para hacerlo más saludable



Foto: EP

MADRID, 20 Feb. (EUROPA PRESS) -

Un 85 por ciento de los consumidores considera "importante" cuidar su alimentación pero sólo el 38 por ciento dice haber hecho cambios para seguir una más dieta saludable, según la doctora Pilar Riobó, jefa de Servicio de Endocrinología de la **Fundación Jiménez Díaz y** coordinadora de la I Jornada de Formación y Debate 'La obesidad y los medios

de comunicación', organizado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), informaron hoy en un comunicado.

En el encuentro, celebrado este febrero en el marco del Plan de Formación Continuada para periodistas sobre obesidad con la colaboración de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS) y financiado por la compañía Abbott, la doctora Riobó expuso "la importancia de que los medios sean la principal fuente de información para el consumidor" en materia de salud alimentaria.

Según la experta, los consumidores son "bombardeados de forma constante" con información sobre nutrición de diversas fuentes y muchos de ellos, dado el volumen de datos, encuentran "dificultades" para distinguir recomendaciones válidas de consejos engañosos.

"La información sobre nutrición a veces se ve contradictoria, incluso de fuentes igualmente válidas, lo que provoca que los consumidores estén confundidos sobre a quién creer y qué creer en cuanto a nutrición", indicó la doctora, para quien la realidad es que el público "presta atención a las noticias de salud en los medios" porque la prensa está "bien posicionada para educar al público".

Otro de los participantes de este encuentro fue el doctor Xavier Formiguera, jefe de la Unidad de Trastornos de la alimentación del Hospital Germans Trias i Pujol y presidente de la SEEDO, quien destacó que en la actualidad, hay "más de 1.000 millones de adultos en el mundo que tienen sobrepeso y, por lo menos, 300 millones que son clínicamente obesos".

"De estos, unas 500.000 personas de Europa y Norteamérica mueren cada año de enfermedades relacionadas con la obesidad, según datos proporcionados por The World Health Report 2002", anotó.

Para el doctor, estas cifras demuestran que la obesidad es un riesgo para nuestra salud, ya que aumenta el riesgo de muerte prematura, disminuye la calidad de vida y es un factor de riesgo mayor para muchas enfermedades, como diabetes mellitus tipo 2, la enfermedad cardiovascular y el cáncer, entre otras.

A su juicio, el sedentarismo es "clave" en el desarrollo de esta enfermedad. "La vida físicamente activa es un fósil de la informatización, ya que el gasto energético diario en el estilo de vida moderno se ha reducido entre 250 y 500 kilocalorías al día en comparación con el estilo de vida tradicional", concluyó.