



# BURGOS 2018

## 21 CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO

Del 3 al 5 de octubre · Fórum Evolución



## Resultados de la Campaña Plenifar 6: Educación Nutricional en la actividad física en la provincia de Salamanca y su comparación con los resultados obtenidos en el ámbito autonómico y nacional

**Autores:** SANTOS ALONSO-BURÓN, B<sup>1</sup>; MATOS RODRIGUEZ, M.J<sup>2</sup>; ALONSO-BURON LLAMAZARES, C<sup>3</sup>

**Centro de trabajo de los Autores:** <sup>1</sup>FARMACEÚTICA COMUNITARIA Y VOCAL DE ALIMENTACIÓN MICOF SALAMANCA; <sup>2</sup>DIRECTORA TÉCNICA DEL CIM DE MICOF DE SALAMANCA; <sup>3</sup>FARMACEÚTICA COMUNITARIA

### Introducción:

Realizar actividad física de forma habitual, llevar una alimentación apropiada, nutricionalmente correcta y adaptada a las necesidades de dicha práctica deportiva, contribuyen a mantener un estado de salud adecuado.

### Objetivo:

Conocer la situación nutricional en la población de la Provincia de Salamanca, en personas que realizan algún tipo de actividad física de forma habitual, así como formar a las personas que realizan ejercicio físico para que lleven a cabo una adecuada alimentación.

Por otro lado comparar los resultados obtenidos con los de la CCAA de Castilla y León, así como a nivel nacional.

### Método:

Se han realizado encuestas en las farmacias comunitarias, que voluntariamente han querido participar, en Salamanca y demás provincias de nuestra C.C.A.A. y en el resto del territorio nacional. La encuesta recoge: datos generales de la persona encuestada, cuestionario de calidad de dieta, cuestionario de actividad física, y cuestionario de valoración del asesoramiento nutricional recibido.

### Resultados:

	Salamanca	Castilla y León	Territ.Nacional
Nº encuestas	244	1.216	11.342
EDAD media	43.9 (±16.2)	44 (±15.3)	43.2 (±14.9)
Sobrepeso u obesidad	38.5%	41.5%	39.4%
Enferm. Crónicas	37.3%	37.9%	32.2%
Autopercepción Salud Buena, muy buena- excelente	84.8%	84.8%	86.9%
Intolerancia alimentaria	5.2%	8.0%	9.3%
Suplem.,ayuda ergogénica	42.6%	42.3%	49.0%
Multivitamínicos	18.9%	19.2%	24.2%
Barritas energéticas	15.6%	9.9%	10.7%
Bebidas isotónicas	10.2%	7.4%	7.6%
Horas de sueño/día	7.3 (±0.9)	7.3 (±1.0)	7.2 (±1.0)
Horas sentado/día	5.4 (±2.4)	5.3 (±2.5)	5.2 (±2.6)
Calidad de la dieta			
Inadecuada	20.1%	21.4%	23.4%
Moderadamente adecuada	59.8%	61.8%	61.3%
Adecuada	20.1%	16.8%	15.3%
Consumo de agua al día/vasos	6.9 (2.7vasos)	6.8 ( 3.1vasos)	6.8 ( 3.1vasos)
Actividad Física			
Intensidad ligera	18.0%	21.6%	26.4%
Intensidad moderada	18.0%	25.1%	23.4%
Intensidad vigorosa	64.0%	53.3%	50.2%

### Resultados:

En Salamanca participaron 59 farmacias y se recogieron 244 encuestas. En CyL 459 farmacéuticos con 1.216 encuestas. A nivel nacional han participado 4.176 farmacéuticos que han realizado 11.342 encuestas sobre hábitos alimentarios y de actividad física.

- Edad media de los encuestados: 43.9 (±16.2).
- Con menor sobrepeso u obesidad que los participantes comunitarios o nacionales.
- Con una percepción sobre su estado de salud similar al comunitario y algo más bajo que a nivel nacional
- Los salmantinos declaran tener menos intolerancias alimentarias.
- Realizan una actividad física más intensa.
- Se decantan más por las barritas energéticas y bebidas isotónicas, a diferencia del resto de españoles que optan preferentemente por un multivitamínico.
- La calidad de la dieta es algo más adecuada que la de los otros comparados.

### Conclusiones:

A pesar de que el 38.5% tiene sobrepeso u obesidad y un 37.3% enfermedades crónicas, y que el 85% considera tener un buen estado de salud, sólo un 20% llevan a cabo una dieta inadecuada.

El papel del farmacéutico resulta imprescindible a la hora de promocionar hábitos nutricionales saludables también a la población deportista.