

Educación Nutricional en la Actividad Física (Plenufar 6): Resultados de la Provincia de Sevilla

Introducción

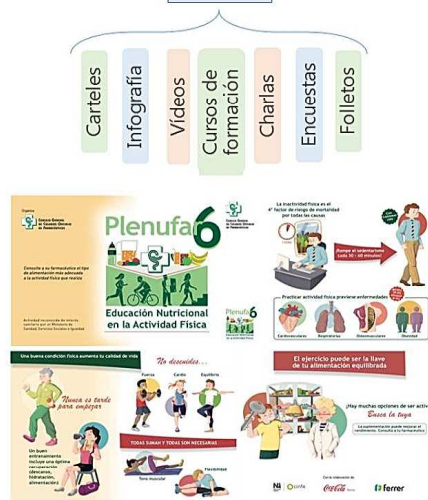
El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla ha participado, durante el año 2017, en el Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar 6), organizado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, que en esta ocasión ha tratado sobre "Educación Nutricional en la Actividad Física".

La práctica regular de algún tipo de ejercicio físico va a contribuir positivamente en el organismo induciendo cambios fisiológicos y metabólicos importantes. Como consecuencia se va a incrementar la masa muscular y la densidad mineral ósea, al tiempo que disminuye la proporción de grasa corporal y reduce la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población. Así, el ejercicio físico debe ir acompañado de una nutrición adecuada y equilibrada para las necesidades nutricionales del cuerpo.

Los objetivos de esta actividad fueron fomentar la actividad física para promover una vida saludable, y conocer los hábitos alimentarios de las personas que realizan ejercicio físico para promover una alimentación adecuada a sus necesidades.

Materiales y Métodos

Materiales



Métodos

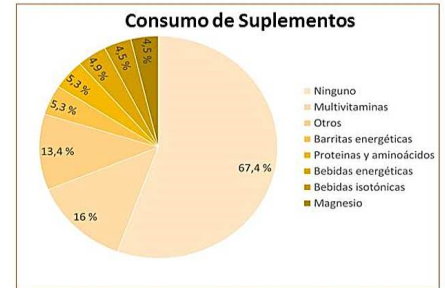
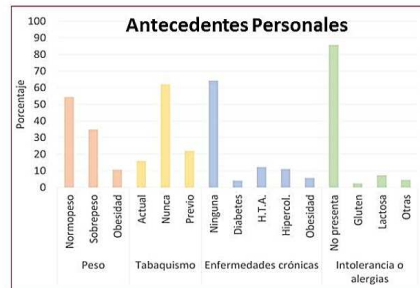
Encuesta anónima entre los usuarios de la farmacia (mayores de 18 años)

Examen de la actividad física y del estado nutricional mediante encuestas

Resultados y Discusión

Datos Generales

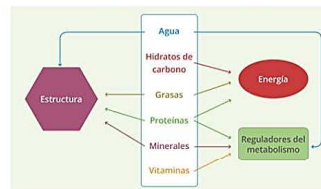
Número de personas encuestadas	243
Sexo	Hombres 51,0 % Mujeres 49,0 %
Edad media	43,2 ± 15,4 años
I.M.C.	24,8 ± 3,6 kg/m ²
Nivel de estudios	Sin estudios: 3,3 % Primarios: 10,8 % Bachillerato o FP: 25,9 % Universitarios o superiores: 60,0 %
Horas sentado al día	5,1 ± 2,4 horas
Horas de sueño al día	7,1 ± 1,0 horas
Tratamientos crónicos	27,1 %



Calidad de la dieta

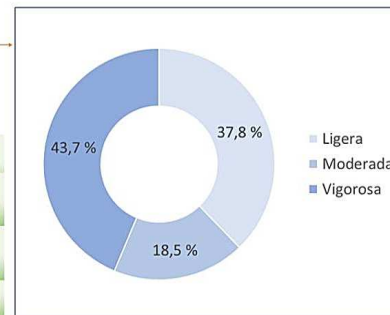
Pregunta	Para obtener máxima puntuación	% sujetos con máxima puntuación
Pan	≥ 2 veces a la día	38,2
Cereales de desayuno	≥ 2 veces a la día	0,4
Verdura/Ensalada	≥ 2 veces a la día	41,9
Fruta	≥ 2 veces a la día	56,7
Leche/yogur	≥ 2 veces a la día	36,6
Pasta o arroz	≥ 2 veces a la día	6,1
Aceite de oliva/girasol	≥ 2 veces a la día	57,6
Bebida alcohólica	1 al día	13,1
Carne	< 4 veces a la sem.	59,2
Embutidos	< 4 veces a la sem.	72,0
Queso	< 4 veces a la sem.	60,0
Bollería/Pastelería	< 4 veces a la sem.	85,1
Mantequilla/manteca	< 4 veces a la sem.	86,8
Bebidas azucaradas	< 4 veces a la sem.	79,0
Comida rápida	< 4 veces a la sem.	90,1
Pescado	≥ 4 veces a la sem.	7,0
Legumbres	≥ 4 veces a la sem.	7,8
Frutos secos	≥ 4 veces a la sem.	9,8

Puntuación Media de Calidad de la dieta	39,5 ± 3,1 puntos
Dieta inadecuada	26,3 %
Dieta moderadamente adecuada	66,3 %
Dieta adecuada	7,4 %
Vasos de agua al día	6,6 ± 3,0 vasos



Actividad física

Hombres 8,4 ± 7,6 METS-h/día
Mujeres 6,3 ± 6,1 METS-h/día



Conclusiones

El farmacéutico como educador sanitario tiene el reto de fomentar la actividad física en la población, así como aconsejar sobre su adecuada alimentación. Esta labor realizada de forma constante y continua tendrá un alto impacto en la población de riesgo.

Destaca el alto porcentaje de la población con una dieta moderadamente adecuada. Más de un 50% de las personas encuestadas presentan normopeso, no han fumado nunca, no presentan enfermedades crónicas ni intolerancias/alergias. El 32,6 % declara tomar algún tipo de suplemento por lo que el adecuado uso y consejo de estos productos podría suponer una importante área de asesoramiento farmacéutico. Debería incluirse dentro de la cartera de servicios el seguimiento de la actividad realizada, así como de la dieta consumida, en situaciones concretas, sobre todo en patologías asociadas (H.T.A., hiperlipemias).

Bibliografía

- [1] Schröder H, Benitez A, Soler C, Covas MI, Baena-Díez JM, Marrugat J. Public Health Nutr. 2012; 15: 618-26.
- [2] Martínez-González MA1, López-Fontana C, Varo JJ, Sánchez-Villegas A, Martínez JA. Public Health Nutr. 2005; 8(7): 920-7.