



# BURGOS 2018

## 21 CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO

Del 3 al 5 de octubre · Fórum Evolución



### ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE LA DIETA EN LA POBLACIÓN ARAGONESA

LABAT CASANOVA, MP. FARMACÉUTICA COMUNITARIA. VOCAL DE ALIMENTACIÓN DEL COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE ZARAGOZA

#### INTRODUCCIÓN

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, solo superado por la hipertensión, el tabaquismo y la diabetes. Esta demostrado que el ejercicio físico, practicado regularmente y adaptado a las características individuales, ejerce un efecto positivo, tanto físico como psíquico. Desde el punto de vista físico contribuye a incrementar la masa muscular, la densidad ósea, disminuye la masa grasa, disminuyendo por tanto la prevalencia de sobrepeso y obesidad, reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebro-vasculares, hipertensión, diabetes tipo II, cáncer de colon, de mama desde el punto de vista psíquico disminuye la ansiedad y reduce el riesgo de depresión. La OMS recomienda, al menos, 150 minutos semanales de actividad física moderada (3-6 METs(1)) - vigorosa (6-9 METs) a la semana para obtener dicho efecto beneficioso. Por otra parte ese aumento de actividad supone un aumento de los requerimientos nutricionales, es decir, una dieta rica adecuada, tanto en energía como en nutrientes, a las nuevas necesidades orgánicas.

#### OBJETIVO

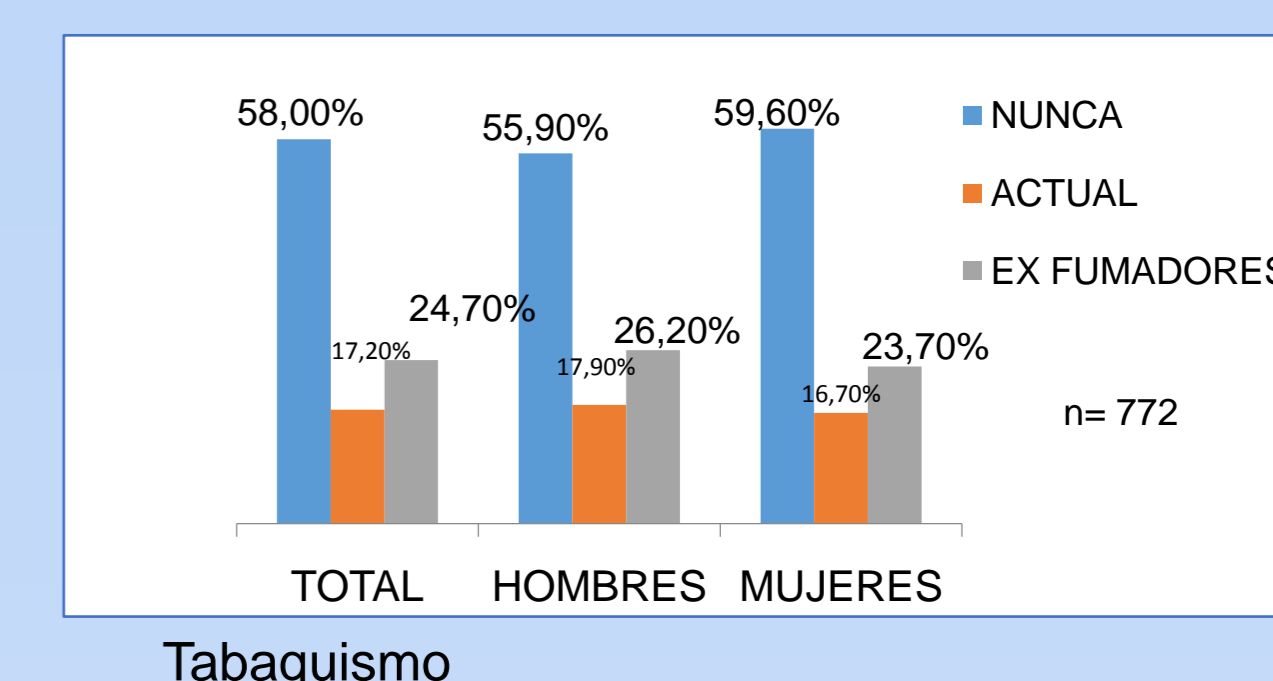
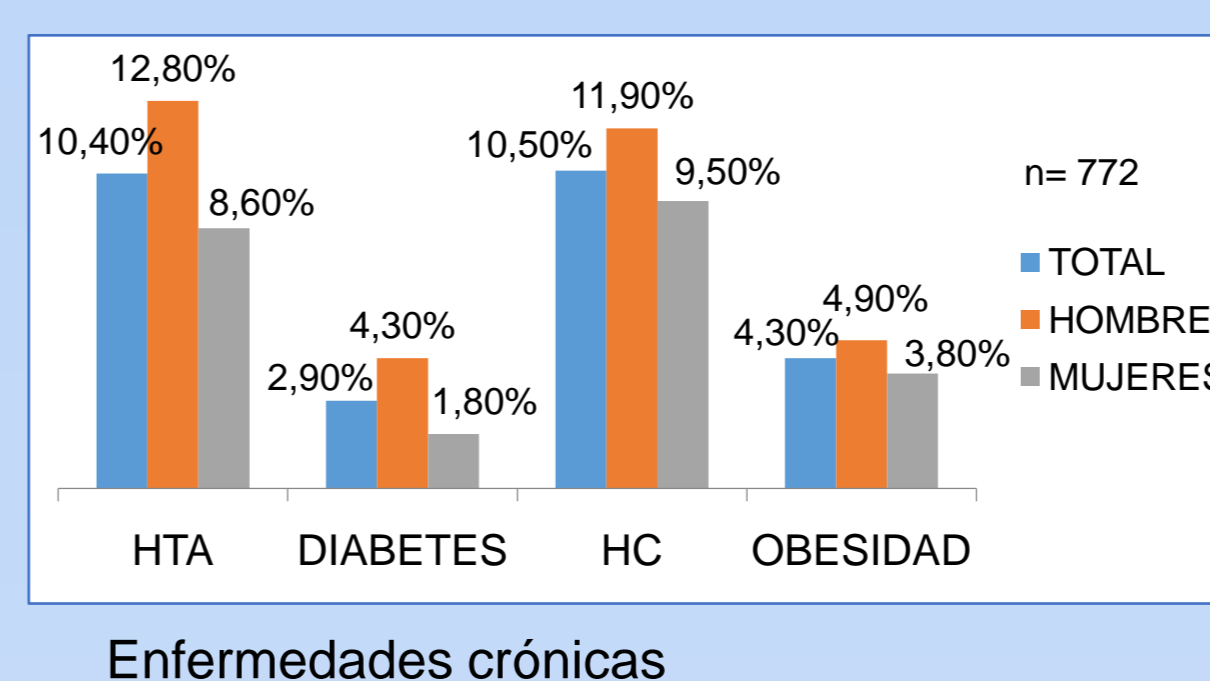
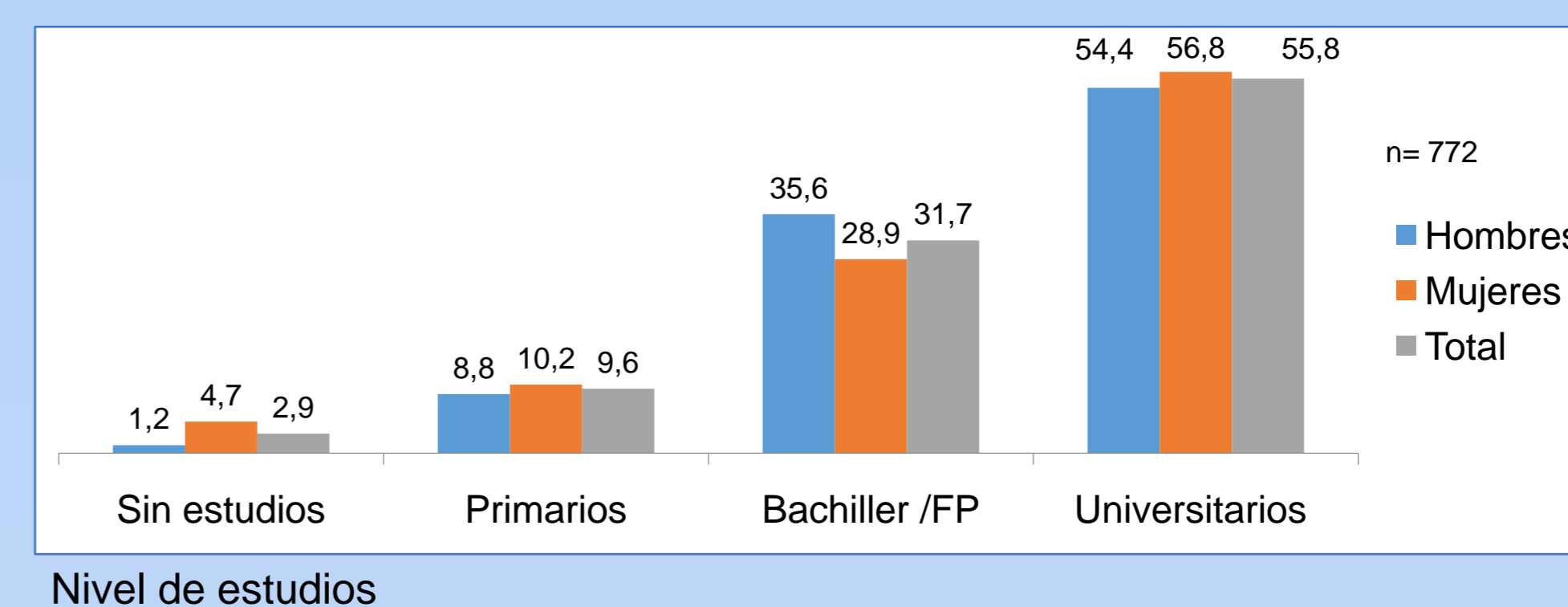
Recoger información de la actividad física y de las pautas nutricionales de la población aragonesa para determinar la calidad de la dieta en relación a la actividad física desarrollada

#### MATERIAL Y MÉTODO

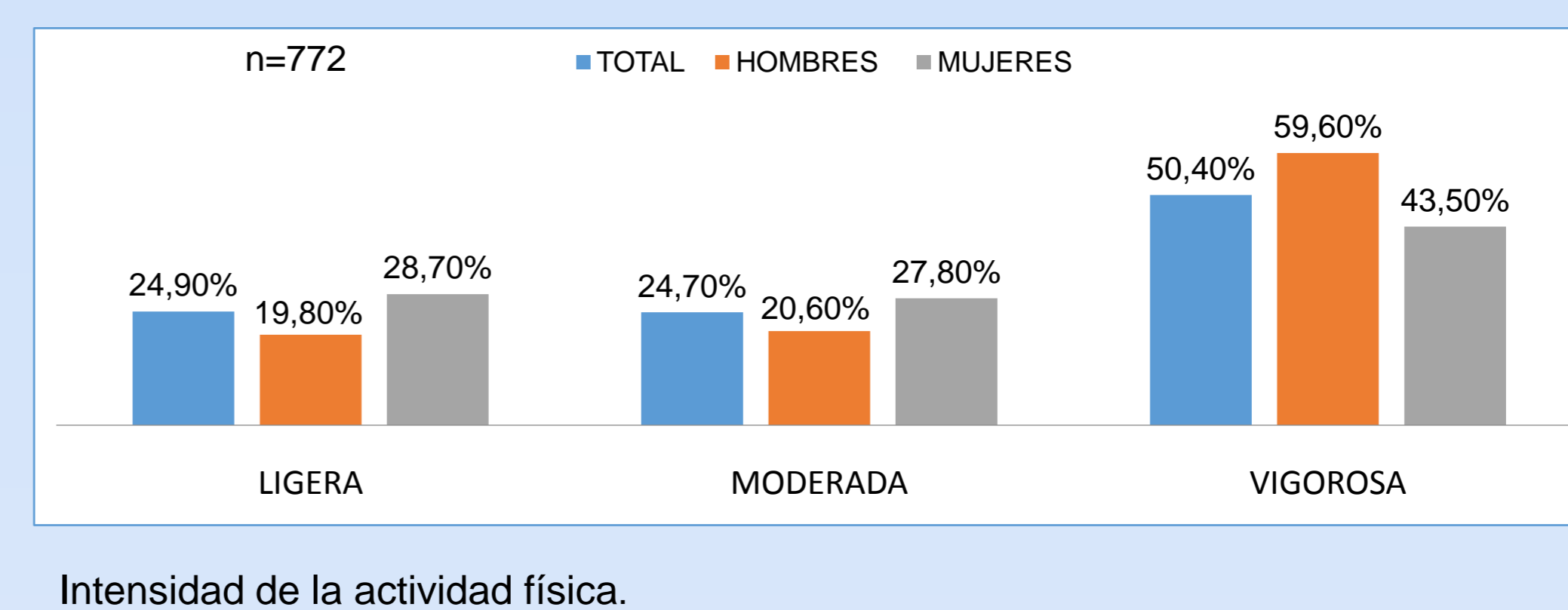
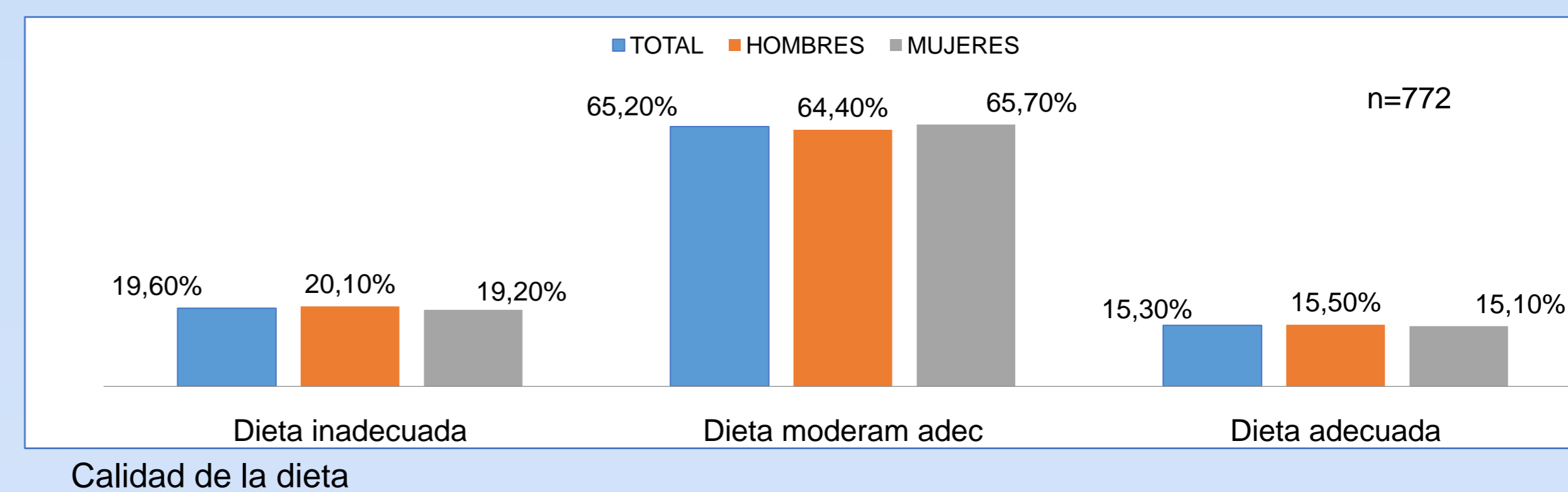
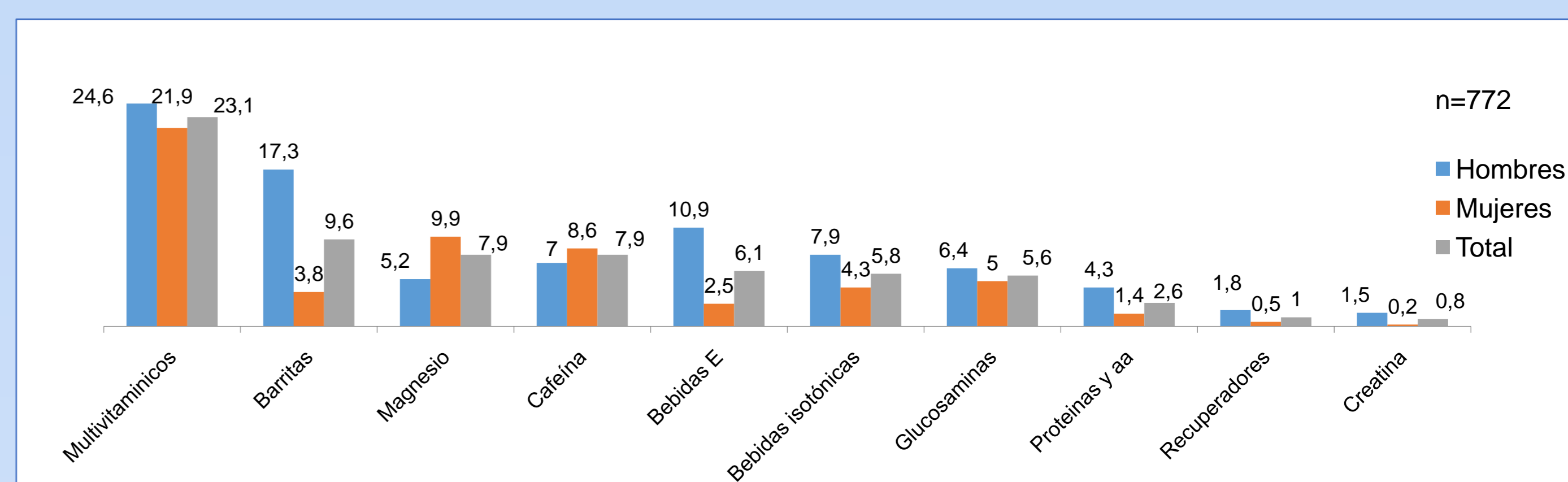
Los farmacéuticos utilizaron un cuestionario denominado " Encuesta de dieta y actividad física" que constaba de tres partes: la primera, datos socio-demográficos, donde incluía además de la edad, sexo, datos antropométricos, nivel de estudios, patologías, tratamientos crónicos, intolerancias, tabaquismo y consumo de suplementos nutricionales relacionados con la actividad física. El segundo un cuestionario de calidad de dieta denominado "Short Diet Quality Screener", que consistió en la frecuencia de consumo de los principales grupos de alimentos. La puntuación mínima era de 18 y la máxima que se podía obtener era de 54 y clasificaba las dietas, en función de la puntuación obtenida, como: inadecuada (menor de 38), parcialmente adecuada (38 - 43) y adecuada ( mayor de 44). El tercero era un cuestionario validado de actividad física que recogía información sobre 17 tipos de actividad (andar, correr, nadar, tenis...) indicando en cada uno el tiempo medio semanal así como los meses del año en los que se practicaba lo que permitió clasificar la actividad física en ligera, moderada o vigorosa en función de los equivalentes metabólicos día (METs día)

#### RESULTADOS

Participaron 209 farmacéuticos de la Comunidad Autónoma de Aragón y se recogieron 772 encuestas. De los datos socio demográficos se observó que el 57,4% eran mujeres, de las que el 56,5% eran universitarias. Sólo el 17,2% eran fumadores y el 31,1% padecían alguna enfermedad crónica siendo la más prevalente la hipercolesterolemia 10,6%, seguida de la hipertensión 10,5%. El 47,9% de los entrevistados tomaban suplementos nutricionales principalmente multivitamínicos un 23,1%, seguido de las barras energéticas 9,6% y del magnesio 7,9% principalmente por su alto consumo entre las mujeres 9,9%. Cabe también resaltar, el bajo consumo de bebidas isotónicas y el escaso uso de recuperadores para después del ejercicio. En cuanto a la calidad de la dieta la puntuación media fue 40,2 lo que la clasificó como parcialmente adecuada. El 19,6% tiene una dieta inadecuada y el 65,2% tiene que modificar hábitos siendo necesario reforzar el consumo de legumbres, pescado, frutos secos. El consumo medio de agua fue de 6,9 vasos al día. Del cuestionario sobre actividad física se observó que 50,4% tiene una actividad vigorosa y el 24,7% moderada y que las actividades más frecuentes eran: andar, atletismo, correr, excursiones al monte y bicicleta.



PREGUNTA	Para obtener la máxima puntuación	% de sujetos que tienen máxima puntuación
Pan	≥2 veces al día	53,2%
Cereales de desayuno	≥2 veces al día	3,1%
Verdura/ ensalada	≥2 veces al día	48,2%
Fruta	≥2 veces al día	62,6%
Leche/yogur	≥2 veces al día	41,6%
Pasta o arroz	≥2 veces al día	5,4%
Aceite de oliva/ girasol	≥2 veces al día	63,2%
Bebidas alcohólicas	1 vez al día	14,6%
Carne	< 4 veces a la semana	37,4%
Embutidos	< 4 veces a la semana	76,9%
Queso	< 4 veces a la semana	60,2%
Bollería/pastelería	< 4 veces a la semana	81,6%
Mantequilla/manteca	< 4 veces a la semana	92,8%
Bebidas azucaradas	< 4 veces a la semana	86,8%
Comida rápida	< 4 veces a la semana	96,8%
Pescado	≥ 4 veces a la semana	16,6%
Legumbres	≥ 4 veces a la semana	3,6%
Frutos secos	≥ 4 veces a la semana	18,3%



#### CONCLUSIONES

De los datos obtenidos destaca que a más nivel cultural se observa un mayor interés por la práctica de ejercicio físico para conservar o mejorar el estado de salud. Que el ejercicio preferido por hombres tiene una intensidad vigorosa mientras que las mujeres tiende a ser ligera y que no está acompañado por unos hábitos dietéticos adecuados, solo un 15 % tiene una dieta adecuada. Si que existe más cuidado en el consumo de bebidas azucaradas y comida rápida, disminuido en este grupo de población pero sigue siendo necesario reforzar el consumo de legumbres, frutos secos y pescado que dista mucho de ser el recomendado en nuestra dieta mediterránea, al igual que el consumo de del grupo de cereales complejos, escaso para la intensidad del ejercicio realizado. Además la mayoría de las personas que realizan ejercicio físico no se hidratan adecuadamente lo que unido a un bajo consumo de bebidas isotónicas podría ser un riesgo para su salud en determinadas condiciones ambientales.

El farmacéutico como agente sanitario, tiene un importante papel en la promoción del ejercicio físico adaptado a las características personales, para mejorar la salud y prevenir la enfermedad, así como en la recomendación nutricional adecuada para obtener los beneficios de la practica deportiva.