

La dieta mediterránea y el ejercicio físico y la formación en nutrición son las mejores armas para la prevención de la obesidad infantil. Con este mensaje de fondo, la Dirección General de Planificación, Ordenación y Coordinación ha puesto en marcha la cuarta edición de la campaña "Evita la obesidad. Elige bien, come sano y haz ejercicio", que abarcará una amplia población a la que llegarán los mensajes de prevención, a través de los 6.700 niños que recibirán formación en centros educativos, de la distribución de miles de folletos y de, una novedad este año, un spot televisivo.

Además, un total de 630 centros educativos se han adherido a la posibilidad de que los docentes reciban formación específica para traspasar el conocimiento sobre las ventajas de la nutrición correcta y el ejercicio físico a los alumnos. Los niños recibirán clases tutorizadas por los docentes que previamente han realizado la actividad formativa antes mencionada, siendo los cursos de acción: 2º y 5º de Primaria, 3º de ESO y los centros de educación especial.

Estas actividades consisten, en que, tras una charla previa sobre alimentación saludable y ejercicio físico, los alumnos realizan una compra saludable (que la Consejería posteriormente abonará) en establecimientos comerciales de la región, sometiéndose al debate sobre las características y etiquetado de los productos adquiridos.

Posteriormente realizan el diseño de un trayecto seguro de su localidad para recorrerlo. Este trayecto lo llevan a la práctica, andando, corriendo o en bicicleta y finalmente hay una puesta en

CAMPAÑA 'EVITA LA OBESIDAD. ELIGE BIEN, COME SANO Y HAZ EJERCICIO'

Dieta mediterránea, ejercicio físico y formación, frentes contra la obesidad



Actividad organizada por el IES 'Loustau-Valverde' de Valencia de Alcántara.

común de los beneficios que ha conferido ese ejercicio físico.

La consejera de Sanidad y Consumo, M^a Jesús Mejuto, en la presentación de esta campaña, además de insistir en la necesidad de la dieta mediterránea y el ejercicio físico para hacer frente a la obesidad, destacó el papel de la familia en el mismo como agente fundamental tanto en la formación como en la distribución de la información adquirida sobre consejos para una vida más saludable.

PROFESIONALES SANITARIOS

Junto a la labor de los docentes, parte importante para rentabilizar el mensaje de esta campaña, está la participación de los profesionales sanitarios. Para



Eulalio Ruiz Muñoz.

que sus intervenciones tengan mayor efectividad se realiza formación sobre obesidad a través de la Escuela de Estudios de Ciencias de la Salud.

Según el jefe de Servicio de Planificación y Promoción Sociosanitaria, Eulalio Ruiz

Prevalencia

En España la obesidad y el sobrepeso en adultos, en comparación con el resto de Europa, se sitúa en una posición intermedia. Sin embargo la población infantil española presenta una de las cifras más altas, así en los niños y niñas de 10 años la prevalencia de sobrepeso y obesidad es sólo superada por los de Italia, Malta y Grecia, llegando aproximadamente al 27 % de la población infantil y adolescente. En Extremadura esta tasa es ligeramente superior a la media, cerca del 29%.

Muñoz, para optimizar los mensajes es necesario hacer partícipes a los agentes de los tres ámbitos de la EpS, educativo, sanitario y comunitario, promoviendo el trabajo en común y coordinado. Por ello en las acciones frente a la obesidad, y más en concreto en esta Campaña, se favorece el trabajo en común de los mismos. "Los profesionales sanitarios juegan un papel clave como actores principales o como apoyo a los docentes y a las entidades de la comunidad".

En el caso del apoyo a otros profesionales, éste se concreta básicamente en la disponibilidad para realizar EpS grupal, incluso muchos sanitarios se desplazan a los centros educativos, a asocia-

ciones y otras entidades de la comunidad, para que, a través de la formación del profesorado y de los propios alumnos, el rigor y la efectividad sean óptimos. "En todo caso las recomendaciones sobre la realización de ejercicio físico y alimentación saludable resultan los aspectos fundamentales".

Esta Campaña forma parte de un conjunto de acciones encaminadas a hacer frente a la obesidad, como las actividades formativas acreditadas, el Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad (PERSEO), las ayudas a proyectos de Educación para la Salud frente a la Obesidad o el desarrollo del Programa "El ejercicio te cuida".

Destaca Ruiz Muñoz otras acciones como las coordinadas a través del Consejo Interterritorial y en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Consumo, dentro de la Estrategia del Sistema Nacional de Salud en Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud y el impulso del programa educativo "5 al Día", de promoción del consumo de frutas y verduras, así como la publicación y distribución de libros y de diverso material de promoción de la alimentación saludable y del ejercicio físico.

Luz azul para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes

La luz azul fue protagonista en el Día Mundial de la Diabetes celebrado el día 14 de noviembre. Extremadura se sumó a la invitación de la Fundación Internacional de Diabetes (FID) para iluminar en azul monumentos y lugares emblemáticos ese día. El edificio de la administración autonómica 'Las Morerías' de Mérida junto a las cataratas del Niágara, el Cristo de la Concordia en Bolivia, el Duomo de Milán, el London Eye de la capital británica, Puerta de Alcalá madrileña o la Sagrada Familia en Barcelona, entre otros rincones del mundo, se unieron para concienciar de forma global sobre la diabetes y la necesidad de mejorar la atención a las personas que la padecen, más de 170 millones, de los cuales 2,5 millones son españolas, y de éstos, 65.000 son extremeñas.

La consejera de Sanidad y Dependencia defendió una proclamación en el momento de la iluminación en azul de 'Las Morerías' en la que se refirió a



Encendido azul la noche del 13 de noviembre en 'Las Morerías'.

las dimensiones de una enfermedad que se prevé sufran en 20 años 380 millones de personas, muchas de ellas en países en vías de desarrollo debido al crecimiento y envejecimiento de la

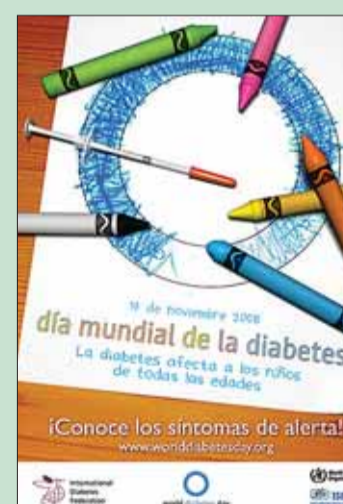
población, a las dietas poco saludables, a la obesidad y a las formas de vida sedentarias.

La consejera, acompañada por las asociaciones de pacientes y diferentes autoridades, también hizo un lla-

mamiento a los extremeños para combatir esta enfermedad a través de la elección de estilos de vida sanos y el estricto seguimiento de las pautas sanitarias recomendadas.

María Jesús Mejuto hizo especial hincapié en la incidencia de la diabetes en los niños como una de las enfermedades crónicas más comunes, y la incorporación entre los mismos de la diabetes tipo 2, que se limitaba hasta ahora a los adultos, debido al incremento de la obesidad y el sedentarismo.

Para facilitar el abordaje de esta enfermedad, Extremadura cuenta con el Plan Integral de Diabetes 2007-2012 que pretende disminuir el número de nuevos casos, reducir las complicaciones crónicas y aumentar la calidad de vida de las personas que ya la padecen. Su desarrollo cuenta con la colaboración de las asociaciones de pacientes y de los profesionales del Sistema Sanitario Público de Extremadura. Entre otras acciones destacan la dotación de



Cartel de la campaña.

retinógrafos digitales, la cooperación con el Colegio de Podólogos para la prevención y atención del pie diabético, la colaboración con las asociaciones de afectados, los programas frente a la obesidad, la promoción del ejercicio físico y la formación en educación terapéutica en diabetes.