

- 2ª edición Informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?”-

La alimentación de la población valenciana empeora y la pandemia hace aumentar los trastornos de conducta alimentaria

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana presenta la 2ª edición del Informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” que alerta del empeoramiento de la alimentación, principalmente en edades tempranas
- La valoración general del colectivo de nutricionistas sobre la alimentación de los ciudadanos de la Comunitat Valenciana baja de una puntuación media de 6 en 2018, a un 3 en 2021
- Se incrementa el consumo de bollería y ultraprocesados en menores de edad. Las redes sociales influyen de manera directa en las elecciones de alimentación de los más jóvenes
- El 60% de los nutricionistas consultados afirma que los hábitos de alimentación tras la pandemia han empeorado y advierten que las situaciones de estrés o ansiedad generadas por el Covid-19 han provocado un aumento del sobrepeso, de la obesidad y de los trastornos de la conducta alimentaria
- Se observa una ligera mejora de hábitos a partir de los 45 años. A mayor edad, mayor consumo de productos frescos, carne, pescado, verduras, frutas y hortalizas. Las personas de 60 a 75 años, el colectivo cuya alimentación es más variada y equilibrada, según el CODiNuCoVa.

València, 25 de mayo de 2022- Con motivo del Día de la Nutrición que se celebra el próximo 28 de mayo, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha presentado el segundo Informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” en el que se han analizado los hábitos de alimentación y las principales carencias en la dieta de los valencianos y valencianas, según su franja de edad. Tal y como ha anunciado el presidente del CODiNuCoVa, Luis Cabañas, “a pesar de que podíamos sospechar que la pandemia había influido para mal en nuestra dieta, los resultados son mucho peores de lo esperado”. Y es que, de una puntuación media de 6 sobre 10, con la que partía la dieta de los ciudadanos de nuestra autonomía en 2018, se ha descendido hasta un 3, cuatro años después, una pandemia sanitaria y un confinamiento mediante, que es la puntuación que los y las dietistas-nutricionistas

colegiadas en el CODiNuCoVa les otorgan a nuestros hábitos de alimentación. “Ni siquiera rozamos el aprobado. Hemos dado demasiados pasos atrás en aspectos como el sedentarismo, la calidad de la alimentación, conductas sobre ella compulsivas y, al final, redundan en mayor obesidad. En definitiva, hemos perdido calidad de vida y, por tanto, contamos estos pasos como años de vida potencialmente perdidos”, explica Luis Cabañas.

Este “suspense” tiene su reflejo en las consultas de nutrición que han detectado un aumento de los casos de exceso de masa grasa entre sus pacientes. “Aunque los datos oficiales nos dicen que el sobrepeso afecta a un 36% de la población valenciana y la obesidad a un 18% de hombres y un 14% de mujeres, desde el colectivo podemos afirmar que estas cifras son, casi con total seguridad, superiores. Hay que crear ya una conciencia de prevención y diseñar acciones concretas que ayuden a reducirlas. Y los nutricionistas debemos estar en esa ecuación”, ha añadido el presidente del CODiNuCoVa en referencia a la falta de plazas públicas en Sanidad destinadas a dietistas-nutricionistas, solo 8 en toda la Comunitat.

Junto al aumento de las consultas de casos de obesidad y sobrepeso también se han incrementado las de aquellas personas que padecen alguna enfermedad o problema de salud relacionado con la alimentación. “Esto nos indica que comienza a calar el mensaje de que la alimentación es parte del tratamiento de determinadas patologías y que, poco a poco, la población demanda de la atención de un profesional de la alimentación para abordar estos problemas de salud”, ha añadido Cabañas. “Y lo conveniente”, añade, “sería que pudiera ser atendido desde un centro de salud o un hospital público”.

Un cóctel nada recomendado: Covid, aislamiento y sedentarismo

El informe no es ajeno a las consecuencias que la pandemia ha dejado en los hábitos de alimentación de los y las valencianas. Y es que la mayoría de nutricionistas consultados opina que la alimentación durante 2020 y 2021 empeoró, principalmente debido al confinamiento, las restricciones de movilidad y la limitación de reuniones. “El pasar más tiempo en casa nos ha hecho comer peor”, indica Luis Cabañas. Visitas a la nevera, hambre emocional o aburrimiento suplido con comida han sido bastante habituales. Pero también las situaciones de estrés y ansiedad generadas por la pandemia que han provocado un aumento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). De hecho, desde el CODiNuCoVa insisten en que ya se están viendo las consecuencias del Covid en aspectos relacionados con la alimentación principalmente en 3 direcciones: un aumento de la obesidad y el sobrepeso, un aumento de casos de TCA en gente joven, y un mayor incremento de patologías crónicas y, por tanto, de pérdida de calidad de vida. “Se han incrementado las conductas de alimentación compulsiva y también se han adquirido hábitos nocivos difíciles de modificar, como el aumento de la ingesta de ultraprocesados o el sedentarismo”, ha indicado el dietista-nutricionista.

Infancia y juventud, los colectivos que peor comen en la Comunitat Valenciana

Tal y como ocurrió en 2018, desde el CODiNuCoVa se han analizado los hábitos de alimentación y consumo de productos según franjas de edad. Así, los menores de 18 años vuelven a ser la franja de población cuya alimentación es peor valorada,

principalmente por las malas elecciones de compra de las familias, debido a causas que van desde la publicidad engañosa a la creencia de que los niños deben comer cosas diferentes a los adultos. “Si algo no es sano para ti, tampoco lo es para tu hijo o hija” recuerda Inma Girba, vocal de Restauración Colectiva del CODiNuCoVa, que añade que el desayuno continúa siendo la peor ingesta que realizan los menores “compuesto por productos con exceso de azúcar y ultraprocesados”. Por lo que se refiere a los jóvenes de 18 a 30 años hay que acudir a la falta de tiempo o a la mala organización de las comidas como el motivo de que su alimentación no sea considerada “buena”, seguido de las comidas fuera de casa, mientras que en la franja de 30 a 45 años el cansancio comienza a aparecer como tercer motivo de la mala alimentación.

En cuanto a los alimentos o productos consumidos, aumenta la presencia de bollería, dulces y ultraprocesados en la dieta de la población infantil, que sigue teniendo importantes carencias en cuanto a consumo de fruta, verduras y hortalizas, legumbres y pescado. “En definitiva, no cuentan con una dieta variada y equilibrada”, señala Inma Girba.

De los 18 a los 30 años los nutricionistas de la Comunitat Valenciana detectan un aumento del consumo de pasta y arroz respecto a hace 4 años, y también de carne y de comida rápida y productos congelados. “Las recomendaciones de las redes sociales y de los perfiles de influencers en estos canales son determinantes y tienen un peso importante en esta franja de edad. Nos preocupan los riesgos que para la salud de los jóvenes pueda acarrear el seguir ciertas pautas o consejos compartidos en entornos online que en muchos casos no provienen de profesionales de la alimentación. Hay que insistir en acudir siempre a nutricionistas cualificados”, apunta la responsable de Restauración Colectiva. Al igual que en los menores, se mantiene la ausencia de productos frescos en la dieta a estas edades.

Respecto a la población de 30 a 45 años, empeora la percepción que los dietistas-nutricionistas tienen de su alimentación. Mejoran en cierta medida los desayunos, aupados por una corriente *healthy*, pero empeoran las cenas por falta de tiempo y una vez más, malas elecciones en las compras. “Hace falta mucha educación alimentaria para que el consumidor tenga las herramientas para escoger aquellos productos que son beneficiosos para su salud”, indica la nutricionista.

Adultos a partir de 45 años: tres generaciones con una alimentación más equilibrada

“A partir de los 45 años nos encontramos con un cambio en la alimentación de los y las valencianas: aumenta el consumo de carne, pescado, frutas, verduras y hortalizas respecto a los más jóvenes y, en líneas generales, su alimentación es más variada y equilibrada”, explica Inma Girba, a pesar de que en todas las franjas de edad existe una cuenta pendiente con las legumbres “que deberíamos consumirlas entre 3 y 4 veces por semanas”. Entre los 45 y los 60 años se detecta, una carencia de lácteos y huevos y aparece el cansancio como motivo a la hora de saltarse la cena, la peor ingesta que realizan los adultos.

“A medida que envejecemos cambian nuestras necesidades calóricas y nutricionales. En aquellas personas mayores de 60 años ya se observa que la soledad influye en los

hábitos de alimentación y, a partir de los 75 años, el olvido es clave a la hora de saltarse ciertas comidas”, concluye Inma Girba.

Desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ponen el acento en la necesidad de formar a la población en hábitos saludables y en integrar al colectivo de profesionales de la Nutrición en equipos multidisciplinares tanto en Atención Primaria como en hospitalaria para mejorar los datos de este Informe, que representa a la población de las tres provincias de la Comunitat.



Conoce las recomendaciones de
alimentación saludable desarrolladas por
el **CODiNuCoVa**

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.000 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es