

28 de mayo: Día de la Nutrición

Los nutricionistas detectan un aumento de los casos de obesidad y sobrepeso en consulta

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana presenta el tercer informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” en el que alerta de que 9 de cada 10 pacientes que solicitan cita por primera vez con un dietista-nutricionista acude por problemas de exceso de masa grasa
- 1 de cada 2 valencianos adultos padecen obesidad o sobrepeso según la última Encuesta de Salud de la Conselleria de Sanitat
- Aunque el perfil mayoritario de pacientes que acude al nutricionista son mujeres, los profesionales de la Nutrición han detectado un aumento entre los hombres movidos mayoritariamente por un interés por mejorar su estado nutricional asociado a la práctica deportiva
- Los niños y adolescentes siguen siendo la población que peor se alimenta en nuestra autonomía a causa de la falta de tiempo para cocinar de las familias, la ausencia de menús planificados, las carencias en educación alimentaria y el consumo excesivo de productos ultraprocesados
- Entre los 31 y 45 años se percibe un cambio de tendencia: el colectivo de nutricionistas detecta mayor adherencia a los hábitos de alimentación saludable
- El informe, que se elabora de manera bienal, concluye que los dietistas-nutricionistas otorgan un 6 sobre 10 a la alimentación de la población valenciana, lo que supone una mejora de 3 puntos con respecto con respecto a hace dos años

Valencia, 27 de mayo de 2024- Con motivo del Día de la Nutrición, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha dado a conocer las conclusiones de la tercera edición del Informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?”. Un estudio realizado por los profesionales de la nutrición que analiza los principales hábitos de alimentación y las carencias en la dieta de los valencianos y

valencianas, según su franja de edad. Tal y como explica el presidente del CODiNuCoVa, Luis Cabañas, “hemos detectado que han aumentado los casos de obesidad y sobrepeso entre los pacientes que acuden al nutricionista. Hemos percibido que aproximadamente 9 de cada 10 valencianos y valencianas que solicitan cita por primera vez lo hace por problemas de exceso de masa grasa”.

El exceso de peso continúa representando uno de los principales problemas de Salud Pública en la Comunitat Valenciana. De hecho, 1 de cada 2 personas adultas la padecen, según la última Encuesta de Salud de la Conselleria de Sanitat y, en el caso de la población de 5 a 14 años, los datos del estudio ENPIV del CODiNuCoVa demuestran que el 23% de los menores valencianos padecen de exceso de peso. “Esta tendencia al alza que hemos detectado en consulta es una realidad cada vez más visible. El sobrepeso y la obesidad afectan a mayores y pequeños, por lo que se convierte en un problema del presente y del futuro. Un niño con problemas de exceso de peso hoy es un adulto con una patología el día de mañana”, explica Cabañas.

Aunque el perfil mayoritario de los pacientes que acude a consultas de nutrición son mujeres, los y las dietistas-nutricionistas han detectado un aumento significativo de hombres que acuden, en la mayoría de los casos, para mejorar su alimentación relacionada con la práctica deportiva. “En 2023 podemos decir que la mayoría de los hombres que acudieron a consulta con el nutricionista lo hizo para ganar en masa muscular o porque practica un deporte de manera habitual y quiere complementarlo con una correcta alimentación. Además, crecen los hombres que acuden al nutricionista para lograr una pérdida de peso asociado exceso de masa grasa”, explica Luis Cabañas.

La población infantojuvenil, la que peor come

Este informe del CODiNuCoVa ha analizado los hábitos de alimentación según franjas de edad. Tal y como ocurría hace 2 años, los niños y los jóvenes continúan siendo la franja de población cuya alimentación es peor valorada por los expertos en Nutrición. Tal y como explica María Alonso, miembro del departamento de Proyectos del Colegio Oficial, “esto ocurre principalmente por la falta de tiempo para cocinar y planificar los menús en las familias, lo que deriva en una peor calidad y diversidad de alimentos. A esto, se suma la falta de educación alimentaria en las familias”, apunta.

Los datos aportados por el CODiNuCoVa demuestran que las comidas menos saludables entre los menores de 18 años son el desayuno y la merienda. “Son dos momentos del día en que se consumen productos con alta cantidad de azúcar, sal o grasas de mala calidad, hasta el punto de que nos encontramos con que los más pequeños de la casa han superado la ingesta de azúcar recomendada para un día sólo con el desayuno”, explica la nutricionista.

En cuanto a los alimentos o productos más consumidos, en la etapa infantojuvenil, aumenta la presencia de bollería y ultraprocesados en la dieta, y se sigue teniendo importantes carencias en cuanto a consumo de fruta, verduras y hortalizas, legumbres y pescado. En definitiva, “una suma de situaciones que colocan a los más pequeños como los que peor se alimentan”, indica Alonso.

Un cambio de hábitos entre los 31 y 45 años

Una vez superada la barrera de los 30, los valencianos y valencianas han experimentado un cambio en sus hábitos saludables con respecto al último informe presentado hace dos años. “Esta es la edad más frecuente en consulta y hay un cambio de paradigma: ya no sólo piensan en pesar más o menos, buscan un cambio en su estilo de vida y en su dieta para hacerla así más saludable y encontrarse mejor”, explica Luis Cabañas.

El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ha detectado que la dieta en la etapa de los 31 a 45 años cambia, cobrando más protagonismo alimentos como las verduras y hortalizas o la carne. Desaparece prácticamente el consumo de alimentos ultraprocesados y comida basura y empiezan a optar más por alimentos frescos. “Son quienes más y mejor acceso tienen a la información actual, y han creado conciencia. Este cambio se debe a que es una generación flexible, abierta al cambio de hábitos. También es una franja de edad en la que empiezan a aparecer patologías típicas de edades mayores y la preocupación provoca un cambio en los estilos de vida, sumado a que se reconoce la figura del dietista-nutricionista como profesional competente para esa promoción de la salud”, comenta el presidente del CODiNuCoVa.

Los mayores de 45, los que mejor se alimentan

Y a partir de los 45 años, llega la estabilidad y la dieta saludable. “Hay un aumento en el consumo de alimentos frescos, muy relacionado a mayor poder adquisitivo: carne, pescado, frutas, verduras y hortalizas y, en líneas generales, su alimentación es más variada y equilibrada”, explica María Alonso.

En personas mayores de 60 años empieza a pesar más la soledad, los cambios de ritmo vitales o el cansancio y la falta de interés por cocinar, especialmente vinculada a esa soledad. Entre la población mayor de 75 años también observamos que las limitaciones físicas y la falta de memoria puede afectar en una peor alimentación, concluye el informe.

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 personas colegiadas. 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