

Una estrategia global

Las enfermedades crónicas son uno de los principales problemas de salud pública en los países desarrollados y hoy sabemos sin ninguna duda que entre los factores de riesgo, la dieta y la actividad física juegan un importante papel. A pesar de que la experiencia de algunos países pone de manifiesto que la modificación de estos determinantes invierte la tendencia en la prevalencia de dichas enfermedades, la realidad muestra la dificultad de conseguir este objetivo. Hay muchas barreras que limitan el acceso a una dieta saludable o a la práctica del ejercicio físico. Por ello, cualquier programa para mejorar la salud nutricional tiene que ser multidisciplinar, estar basado en la información y en la educación y tener en cuenta factores culturales, sociales, económicos, demográficos, ambientales, geopolíticos, ... aunque todo esto, en la práctica, no sea fácil.

De nada sirve el esfuerzo y el trabajo de muchas personas si, por ejemplo, después de amplias campañas para fomentar el desayuno, se oye en un programa de TV de máxima audiencia y en boca de una adolescente (la más vulnerable a los trastornos del comportamiento alimentario) que es mejor no desayunar para bajar unos kilos. ¿De qué sirven los esfuerzos que hacemos todos los días para fomentar el consumo de una dieta saludable, si la televisión emite, sin ningún tipo de debate, un “documental” (o quizás un “publirreportaje”) sobre una dieta que nada tiene que ver con la dieta prudente que estamos divulgando?

Quizás haya que empezar a preparar y desarrollar una estrategia global sobre dieta, actividad física y salud. Sólo un ejemplo muy actual. En el “Plan integral para la prevención de la obesidad” o en la “Estrategia nacional de nutrición, actividad física y prevención de la obesidad” —da igual el nombre—, lo importante, aunque difícil, será la coherencia de los contenidos y la participación coordinada, comprometida y seria de todos los sectores implicados: los profesionales y servicios sanitarios, *la ciencia*, la administración, la industria, los medios de comunicación, la escuela y la familia, hasta llegar al individuo, a lo largo de toda su vida y en cualquier circunstancia. Solamente así se podrá abordar en su totalidad el problema.

El éxito de la prevención primaria no sólo reduce el sufrimiento y mejora la calidad de vida, también tiene beneficios sociales y económicos bien demostrados.

Creo que estamos a tiempo. Sabemos que no es fácil pero, al menos, intentémoslo e impliquemos a toda la SOCIEDAD.

Editorial, boletín de la SEÑ
Septiembre de 2004

Ángeles Carbajal Azcona
Profesora Titular de Nutrición
Departamento de Nutrición
Facultad de Farmacia
Universidad Complutense de Madrid
La Nutrición en la red: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
Grupo **Innovadieta**: <https://www.ucm.es/innovadieta/>