

Día de la Nutrición, 28 de mayo

El 70% de consultas a nutricionistas durante el confinamiento han sido para perder peso

- El perfil mayoritario de pacientes son mujeres con edades entre 35 y 50 años
- Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana auguran un incremento de los casos de obesidad y sobrepeso, ante la limitación de movilidad, la falta de actividad física y la exposición constante a alimentos en casa durante estos dos meses de aislamiento
- El colectivo, que ha continuado trabajando de manera telemática en la mayoría de casos, afirma que durante el confinamiento la población se ha alimentado mal: el aburrimiento, la ansiedad y el estrés, principales responsables del aumento de peso

València, 28 mayo de 2020.- Perder peso. Ese es el objetivo de más del 70% de pacientes que ha consultado con dietistas-nutricionistas de la Comunidad Valenciana desde el pasado mes de marzo. Y, es que, el confinamiento ha llevado aparejada una dejación de hábitos saludables que, según el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), constata ese incremento en el número de consultas que se están produciendo tras el confinamiento. “Desde el colectivo de profesionales de la alimentación nos han trasladado que ya se está produciendo un aumento en el número de consultas relacionadas con la pérdida de peso ganado estas últimas semanas. También aumentan aquellos casos que tienen que ver con patologías asociadas a la alimentación y pacientes que se han encontrado con ansiedad o tristeza que suplen con comida”, informa Luis Cabañas, secretario del CODiNuCoVa.

El perfil mayoritario de quien contacta con una persona profesional de la Nutrición son mujeres (un 87%, frente a un 13% de hombres) con edades comprendidas entre los 35 y los 50 años, seguidas de aquellas más jóvenes, entre los 25 y los 35 años. “Durante los meses de confinamiento el 72% de las consultas que hemos recibido los y las nutricionistas han sido relacionadas con las dietas y la pérdida de peso. Llama la atención que un amplio porcentaje de consultas ha estado relacionado también con la educación alimentaria, por lo que entendemos que sí hay una predisposición de la sociedad a alimentarse de una manera más saludable, aunque no siempre es fácil en estos momentos” comenta Rocío Planells, gerente del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat.

Algunos de los motivos para no seguir esas pautas o recomendaciones de alimentación saludable los encontramos en el propio confinamiento. “El acceso constante a la comida, alcohol, o simplemente productos comestibles poco saludables ha pasado factura a muchas personas. Además, se han producido muchas situaciones de estrés y de ansiedad y hay quien las canaliza a través de la comida”, apunta Cabañas. Es lo que las dietistas-nutricionistas definen como *hambre emocional*: “Debemos aprender a distinguirla del hambre física. El hambre emocional es impulsiva, aparece en un momento exacto y suele apetecer algo en concreto”, señala. Por otro lado, el hambre física aparece de manera gradual y se sacia con el acto de comer o cenar: “como tener hambre a la hora típica de comer o al oler la comida mientras se hace: eso es normal, esperable; pero, ¿a media tarde, tras una siesta o viendo la televisión? Echando de menos tener algo en la mano, dejando de fumar... indicativos de necesidad para cubrir algo, más que para saciar hambre”, finaliza.

Hacia un ambiente obesogénico

Desde el CODiNuCoVa han querido alertar también del aumento de casos de sobrepeso y obesidad que van a producirse en los próximos meses. En España el 17,4% de la población adulta es obesa, según datos del Instituto Nacional de Estadística, y una de cada cuatro personas entre los 25 y los 34 años sufre sobrepeso. Por lo que se refiere a la Comunitat Valenciana, cerca de un 29% de la población infantil sufre sobrepeso (11,98%) u obesidad (16,94%) una cifra que está más de tres puntos por encima que hace 8 años. “Con estas cifras, no se puede hablar de recomendaciones ocasionales sin analizar el contexto global de la alimentación de cada persona”, afirman desde la entidad. De hecho, el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ha elaborado una serie de [recomendaciones de alimentación saludable](#) accesibles para cualquier persona con las que quieren impulsar la pedagogía en alimentación.

“Ante este problema de Salud Pública llama la atención la escasez de consejos ofrecidos en los medios o en las fuentes oficiales sobre la importancia de la alimentación, pero no es de extrañar cuando España es el único país de Europa sin dietistas-nutricionistas en la Sanidad Pública. Su inclusión es fundamental para mejorar la salud de nuestra sociedad y para impulsar medidas correctoras ante estas situaciones, o simplemente proteger a consumidores y usuarios de un ambiente a todas luces obesogénico”, explica Luis Cabañas.

El 80% de consultas, telemáticas

Tal y como se desprende de la encuesta “*Profesión y COVID19: ¿Cómo ha afectado a nuestra profesión*”, impulsada por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas, el 82% de los nutricionistas de la Comunitat Valenciana han tenido que adaptar su trabajo al

entorno digital. De hecho, la mayoría de ellos prevé mantener este tipo de servicio, compaginándolo con la asistencia presencial, a partir de la desescalada. “Al igual que en otras profesiones, el futuro de la Nutrición también ha de pasar por la flexibilización, la adaptación a un entorno cambiante y la atención proactiva. Tenemos que asumir que habrá nuevos escenarios y como profesionales de la salud somos clave en la asistencia sanitaria”, concluye Rocío Planells.

Sobrepeso y obesidad en España

Franja de edad	Sobrepeso	Obesidad
De 18 a 24 años	17,4	8,2
De 25 a 34 años	28,7	10,9
De 35 a 49 años	35,2	15,8
De 50 a 64 años	43,3	20,3

[Gráfico](#) Instituto Nacional de Estadística. INEbase Indicadores de calidad de vida

Sobre CODiNuCoVa

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 770 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados 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 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.