

ALERTA OBESIDAD: UNA DE CADA TRES CONSULTAS AL NUTRICIONISTA RESPONDE A ESTA PATOLOGÍA

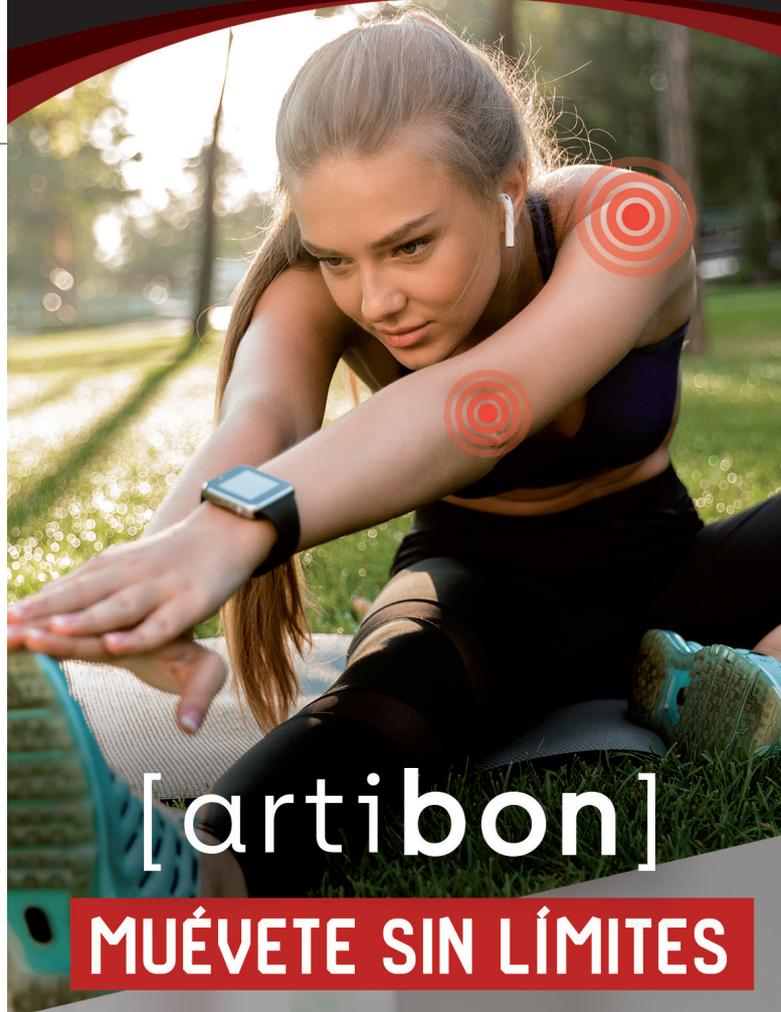
El **Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana** ha vuelto a poner el foco en la necesidad de apostar, desde edades tempranas, por la Educación Alimentaria para acabar con la obesidad.

Según los dietistas-nutricionistas de la Comunitat Valenciana, la lucha contra esta problemática debería traducirse en la implementación de acciones realistas y concretas para reducir, e incluso acabar, con esta pandemia que afecta al 17,4 % de la población española y que, año a año, va en aumento. Porque la obesidad ya supone una de cada tres consultas al nutricionista, según explican desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa).

Los dietistas-nutricionistas tienen claro cómo comenzar a atajar el problema. *"Hace falta apostar por la educación alimentaria desde la infancia, cuando es más fácil adquirir hábitos. No basta con decir cómo hay que comer bien, hay que hacerlo. España siempre ha ido con la dieta mediterránea por bandera y ahora mismo somos el segundo país de la Unión Europea con más casos de obesidad. Algo no se está haciendo bien"*, asegura Rafael Birlanga, vicepresidente del CODiNuCoVa.

Enseñar a comer bien y a realizar elecciones saludables, por tanto, es uno de los retos que marcan los dietistas-nutricionistas. Pero, para lograrlo, reclaman su integración en el Sistema Nacional de Salud como un servicio sanitario más, accesible para toda la población. *"El Ministerio de Consumo publicó recientemente su estudio Aladino, del que se desprendía que hay una diferencia de 11 puntos porcentuales entre aquellos niños de familias de rentas bajas que sufren obesidad, un 23,2 %, y los de familias con altos ingresos, un 11,9 %"*, recuerda Birlanga. *"Si se contara con los dietistas-nutricionistas en el sistema sanitario público, toda la población, independientemente de su capacidad económica, podría beneficiarse"*, añade.

Desde el CODiNuCoVa apuntan, además, a la publicidad engañosa como otra de las causas del aumento de la obesidad, principalmente entre menores, y piden un mayor control, e incluso limitar su exposición, en horario infantil. Para evitar caer en la tentación, los dietistas-nutricionistas lo tienen claro: la lista de la compra. *"Es importante que, cuando vayamos a hacer la compra, tengamos una lista clara de los que necesitamos y queremos comprar para no comprar en exceso o productos innecesarios"*, recuerda Rafael Birlanga. Desde el CODiNuCoVa aconsejan guiarse por el plato de Harvard para organizar una comida saludable: 50 % verduras; 25 % de cereales integrales, y 25 % proteína.



[artibon]

MUÉVETE SIN LÍMITES



Descubre los productos de la gama Artibon



ARTIÓPTIM DOLOCALM OSEOPLUS

*Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herborra recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

 **herborra**
NUTRICIÓN Y BIENESTAR

 AÑOS
CUIDANDO
TU POTENCIAL


@herborrasl