

## **La obesidad ya representa una de cada tres consultas al nutricionista**

- **En el Día Mundial contra la Obesidad, 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 esta pandemia**
- **Actualmente la obesidad afecta a un 17,4% de la población española. Nuestro país es el segundo de toda la Unión Europea en número de afectados por esta enfermedad**
- **La obesidad es un factor de riesgo y desencadenante de otras enfermedades como problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes o cáncer, tal y como recuerdan los expertos**
- **Para hacerle frente, el CODiNuCoVa demanda la inclusión de los dietistas-nutricionistas en el sistema sanitario público además de mayor control sobre la publicidad engañosa en horario infantil, ya que es una de las principales causas del exceso de peso entre los menores de edad**

**Valencia, 3 de marzo de 2021.-** Cada 4 de marzo se celebra el Día Mundial Contra la Obesidad una efeméride que, según los dietistas-nutricionistas de la Comunitat Valenciana, 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). “Estas consultas no son para perder esos “kilitos” de más que sobran. La obesidad es una enfermedad, con una alta prevalencia, y es un factor de riesgo y desencadenante de otras enfermedades como hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes o incluso cáncer. Además, quienes padecen obesidad tienen peor calidad de vida que las personas que se encuentran en un peso adecuado, y también una mayor tasa de mortalidad, por lo que es vital realizar acciones que le pongan freno”, apunta Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa.

Y es que, atajar la obesidad no es sencillo, pero los dietistas-nutricionistas tienen claro cómo comenzar a hacerlo. “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”, añade 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”.

### **Sin excusas para limitar la publicidad engañosa**

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. “¿Por qué no vemos anuncios de zanahorias, peras o legumbres frescas asociadas a valores como la amistad, la fortaleza o la diversión cómo si ocurre con los productos ultraprocesados? Es necesario un mayor control de la publicidad engañosa e incluso limitarla en determinadas franjas horarias” apunta Paula Crespo. De hecho, tal y como se desprende del informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” elaborado por el CODiNuCoVa, la alimentación de los menores de 18 años es catalogada como “mala” por los especialistas y el principal motivo de esta puntuación es la publicidad engañosa.

### **La famosa lista: no compres lo que no quieras consumir**

Para evitar caer en la tentación, los dietistas-nutricionistas lo tienen claro: la lista de la compra. Y es que, organizar el momento de ir a comprar puede ser tedioso, pero tener una lista nos ayudará a optar por elecciones más saludables. “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. Para ello, hemos de tener en cuenta que debemos incluir frutas y verduras de forma diaria en nuestra alimentación, alimentos proteicos como huevo, pescado, legumbres o carne en comidas y cenas, priorizar los cereales integrales a los refinados y evitar el consumo de ultraprocesados”, 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.

### ***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 800 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.