

XV Congreso SEEDO 2019

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE OBESIDAD ABOGA POR QUE LOS MUNICIPIOS SE SUMEN A LA LUCHA CONTRA EL EXCESO DE PESO

- **Esto permitirá poner en marcha acciones dirigidas a promover hábitos de vida saludables y crear espacios físicos adecuados para ello**
- **Desde la sociedad científica se defiende la necesidad de prescribir ejercicio y se recuerda que el tiempo recomendado de ejercicio físico para un adulto son de 150 a 300 minutos a la semana y en el caso de los niños 60 minutos al día de actividad moderada a vigorosa**
- **Los especialistas señalan que un niño con obesidad tiene un 82% de probabilidades de ser obeso de adulto, frente al 15% de un niño con peso normal**
- **La obesidad está relacionada con 12 tipos de cánceres diferentes**
- **Narón y Valencia, galardonados con el I Premio SEEDO-SEO/FEMP al Municipio Saludable 2019**

Vigo, 15 de marzo de 2019. Coincidiendo con la celebración de la XV edición del Congreso de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO), que ha reunido en Vigo a cerca de medio millar de expertos nacionales e internacionales, desde la SEEDO-SEO se ha incidido en la importancia de la implicación de las Administraciones locales en la lucha contra la obesidad recordando que esta patología es un tema de organización social, cultural y político, no sólo médico. Su presidente, el Dr. Francisco Tinahones, afirma que en la actualidad tanto el tiempo de trabajo como el ocio y el transporte son sedentarios, de ahí que sea necesaria una alianza entre todos los agentes sociales (autoridades sanitarias, corporaciones municipales, comunidad educativa, urbanistas, centros de trabajo, industria alimentaria, profesionales de la salud y medios de comunicación) para atajar la que es ya la epidemia del siglo XXI, que afecta a casi el 25% de la población en España.

“Que los ayuntamientos se comprometan en la lucha contra la obesidad permitirá incentivar la puesta en marcha de acciones dirigidas a promover una alimentación y hábitos de vida saludables y a crear espacios físicos adecuados ya que el urbanismo es fundamental para facilitar la actividad física y los estilos de vida saludables. Además permitiría ahorrar costes al sistema público de salud ya que se estima que el gasto por obesidad en los sistemas públicos de salud se puede acercar en los próximos años al 10 %”, afirma el Dr. Tinahones.

En esta línea la SEEDO-SEO está colaborando con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) y han puesto en marcha el primer premio al Municipio Saludable 2019, cuya resolución dieron a conocer en el marco del Congreso concediendo el Premio a la Actividad Municipal para adultos a Narón por su programa “Motivos de Peso” y el Premio a la Actividad Municipal para niños a Valencia por su proyecto “Marchando con mi pediatra”.

Ejercicio físico de proximidad

El ejercicio físico de proximidad fue uno de los temas centrales abordados en el marco de Congreso, de mano del coordinador del Grupo Estudio Ejercicio Físico y Obesidad de la SEEDO-SEO y catedrático de Educación Física, Felipe Isidro, quien explicó que actualmente el abordaje de la realización del ejercicio físico por parte de las personas tiene una enorme barrera: la falta de adherencia y una consecuencia: sedentarismo y aumento de enfermedades crónicas no transmisibles.

“Resulta evidente que las intervenciones basadas en el consejo sanitario como forma de afrontar esta problemática son de escasa eficacia y reclaman ser prescritas de una forma más definida y concretada por especialistas que establecerán los adecuados criterios de progresión en base a las evidencias más actuales”, afirma.

Los diferentes recursos para lograr que las personas realicen actividad física se plantea transversalmente desde entornos como el hospitalario, hasta el entorno escolar, laboral y de recursos urbanos (a través de las posibilidades de movilidad y rutas/circuitos saludables), entre otros. “Esta importancia de la transversalidad obliga a todos los profesionales responsables a adoptar una perspectiva más amplia que la de su propio sector de especialización y conocer otros aspectos que suelen quedar fuera de su ámbito competencial pero que aumentan las posibilidades de adherencia a la realización de actividad, con los beneficios que ello conlleva directamente para la salud e indirectamente para la economía del país”, explica.

Obesidad infantil

En línea con la importancia del ejercicio físico de proximidad, el presidente del Comité Organizador, Federico Mallo, que es catedrático de Fisiología y Endocrinología de la Universidad de Vigo, miembro de la junta directiva de la SEEDO y especialista en medicina deportiva, recuerda que actividad física no es lo mismo que ejercicio físico ya que éste último requiere de planificación previa, mayor intensidad y es el que realmente aporta beneficios. “Ejercicio físico implica sudar y no permite hablar con la persona que tenemos al lado”, explica Mallo, quien afirma además que el tiempo recomendado de ejercicio físico para un adulto son de 150 a 300 minutos a la semana y en el caso de los niños, 60 minutos al día.

La obesidad infantil fue otro de los temas centrales del Encuentro poniendo de manifiesto las cifras actualizadas: según estimaciones obtenidas en el Estudio Nutricional de la Población Española 2018 (Estudio ENPE), el 23,8% de la población infantil y juvenil tiene sobrepeso y el 10,3% padece obesidad. “Son cifras preocupantes teniendo en cuenta que un niño con obesidad tiene un 82% de probabilidades de ser obeso de adulto, frente a un niño con peso normal que tiene un 15% de probabilidades. Si a esto le sumamos que en las consultas de pediatría se

empieza a ver diabetes tipo II en niños, podemos entender el alcance del problema”, afirma el Dr. Tinahones.

Dieta del Paralelo 40

En el marco del congreso también se ha puesto en valor la denominada Dieta del Paralelo 40, es decir, la que atiende a los cánones de la dieta mediterránea, correspondiente a la zona más templada en latitudes intermedias, donde los alimentos frescos destacan. Los expertos, por lo tanto, inciden en un retorno a la dieta mediterránea tradicional “como una de las mejores soluciones alimentarias, síntoma de un estilo de vida óptimo para luchar contra la pérdida de los hábitos saludables que les afecta a los países del arco mediterráneo y, por extensión, a los que se sitúan en el paralelo 40”.

El vínculo de la obesidad con el cáncer

Desde la SEEDO-SEO se recuerda que la obesidad está relacionada con 12 tipos de cáncer diferentes y que el exceso de peso en el momento del diagnóstico se ha relacionado también con un peor pronóstico. Por ejemplo, en el cáncer de mama diagnosticado antes de la menopausia, las mujeres obesas presentan un incremento de la mortalidad del 75% en comparación con las mujeres con un peso normal en el momento del diagnóstico. Y en los hombres, la obesidad puede ser un factor de riesgo asociado a un tipo de cáncer de próstata más agresivo, y con mayor probabilidad de tener una enfermedad más extendida en el momento del diagnóstico. Los datos disponibles apuntan a que la obesidad es un factor de peor pronóstico también en otros tipos de neoplasias, e incluso que cuando una persona ha superado con éxito una primera enfermedad neoplásica, al ser obesa, tiene mayor número de probabilidades no sólo de recidiva, sino también de desarrollar un segundo proceso neofornativo en una localización distinta a la primera.