



Los gallegos que consumen comida rápida casi se duplican en cinco años

Una quinta parte de la población recurre a precocinados y platos basura más de una vez por semana ▶ Solo el 6% come verduras a diario, frente al 32% de hace un lustro

PAULA PÉREZ ■ Santiago

Los gallegos cada vez fuman menos y beben menos alcohol, pero otros malos hábitos ponen ahora en riesgo la salud de la población. La Xunta constata un incremento "preocupante" del sedentarismo y del consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, hasta el punto de que la Consellería de Sanidade pondrá el foco en los próximos años en intentar revertir esta tendencia. La prueba es que en el último lustro el número de gallegos que consumen de manera habitual comida basura casi se ha duplicado. Si en 2012 solo el 12 por ciento de la población (329.900 personas) recurría a precocinados y platos rápidos al menos una vez a la semana, esta cifra se ha elevado en la actualidad hasta el 23 por ciento (unos 614.600 gallegos).

La dieta atlántica, que ha permitido, junto a un buen sistema sanitario, aumentar la longevidad de los gallegos, corre ahora peligro. Las costumbres han cambiado. Las prisas, unos horarios laborales complicados, la menor importancia que se le da a las comidas en el ámbito familiar y el bajo coste de los platos calóricos y fáciles de preparar están poco a poco alterando los menús de los gallegos. Y la Xunta advierte de que estos malos hábitos alimenticios afectan sobre todo a las clases bajas.

Según la Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, hace cinco años el 66 por ciento de la población de Galicia no consumía nunca comida basura. Ahora solo el 37 por ciento de los gallegos pueden presumir de tener una alimentación totalmente sana.

Aunque es cierto que en este periodo se redujo el número de gallegos

que consumen a diario platos precocinados y comida basura (se pasó de 19.400 a solo 8.200), aumenta, sin embargo, significativamente el porcentaje de personas que recurren a estos alimentos tres veces o más por semana (de 87.700 a 92.100) y sobre todo el grupo de los que comen procesados y preparados una o dos veces por semana (de 222.800 a 514.000).

Otra mala señal de alimentación en los gallegos: el abuso de los refrescos. En 2012 el 25,7 por ciento de la población se tomaba una de estas bebidas azucaradas al menos una vez por semana. Cinco años después se ha elevado hasta el 28,3 por ciento.

Y además la población gallega es cada vez más golosa. El consumo habitual de dulces se ha disparado un 40 por ciento. Seis de cada diez ciudadanos comen bollería o pasteles más de una vez por semana, cuando hace un lustro eran solo el 45 por ciento.

Por el contrario, el consumo de frutas y verduras se aleja cada vez más de lo recomendado. Si lo aconsejable es tomarse cinco piezas al día, cada vez son menos los gallegos que cumplen con esta regla.

Cuatro de cada diez ciudadanos no toma fruta a diario, un porcentaje que ha empeorado respecto a cinco años cuando se situaba en el 35 por ciento.

Pero es más grave la reducción en la ingesta de verduras. En 2012 un tercio de la población comía verduras, ensaladas y hortalizas a diario. Sin embargo, en la actualidad, solo el 6 por ciento incluye algo verde en sus comidas en el día a día.

Estos malos hábitos alimenticios, que cada vez se extienden más, se suman además a otro factor que contribuye a elevar el riesgo para la salud de los gallegos: su sedentarismo. El puesto de trabajo obliga a un tercio de la población a permanecer sentada prácticamente todo el día. Y solo una de cada cuatro personas realiza algún tipo de actividad física durante su tiempo de ocio. La Xunta advierte que la situación es "alarmante"

ROSAURA LEIS ■ Pediatra y nutricionista

"Por primera vez nuestros hijos vivirán menos años que nosotros o nuestros abuelos"

"Hay niños obesos que están desarrollando ya enfermedades de adulto"

P. PÉREZ ■ Santiago

Rosaura Leis es coordinadora de gastroenterología y nutrición pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago. Advierte que la dieta atlántica se está perdiendo y, si no se pone solución, los gallegos seremos cada vez menos longevos. En su opinión, es necesario incluir en el curriculum escolar asignaturas relacionadas con la alimentación y la buena nutrición, además de potenciar la actividad física.

—¿Se están perdiendo los buenos hábitos alimenticios que teníamos los gallegos?

—La alimentación basada en la

dieta atlántica se está perdiendo y cada vez hacemos menos actividad física.

—¿Y qué consecuencias tiene?

—Por primera vez nuestros hijos vivirán menos que nosotros o nuestros abuelos. Nuestros mayores son muy longevos, pero eso se está perdiendo. Ahora los niños presentan enfermedades propias de la edad adulta debido al aumento de la obesidad y la falta de actividad física.

—¿Qué tipo de enfermedades?

—Hay niños con el colesterol alto, con la tensión alta o con depósitos de grasa en el hígado. Por ejemplo, ahora en los niños la diabetes más frecuente es la de tipo 1, pero

estamos viendo ya menores con diabetes tipo 2 ligada a la grasa corporal, una dolencia que era propia de personas mayores.

—¿Por qué se incrementa tanto el consumo de comida rápida?

—La comida rápida aporta comodidad. Son alimentos atractivos que en el caso de los niños se publicitan además ligados a juguetes y a premios. Además, son alimentos más baratos. La obesidad tiene más prevalencia en clases bajas. Ocurre que durante la crisis estas calorías con poco aporte nutricional son los alimentos que menos subieron su coste. Además hay estudios que dicen que si uno vive rodeado de cen-

en personas jóvenes de entre 15 a 45 años.

En lugar de pasear o hacer deporte, cada vez es más habitual quedarse en casa frente a una pantalla. Durante el fin de semana el 75 por ciento de los gallegos se pasan una hora o más sentados frente al televisor o el ordenador.

En la definición de sus ejes estratégicos de cara a los presupuestos de 2019, la Xunta advierte que centrará sus políticas de salud precisamente en combatir tanto el sedentarismo como el aumento de comida rápida de la población.

En referencia al consumo de alcohol, la Consellería de Sanidade priorizará el abuso de bebidas alcohólicas por parte de menores. En todo caso, advierte que el consumo habitual de alcohol de redujo en la última década del 54,8 por ciento al 49 por ciento en el caso de los hombres y del 32,6 por ciento al 24,6 por ciento en el de mujeres. Y lo mismo pasa con el tabaco. Los fumadores diarios bajaron al 25,6 por ciento en varones (18 puntos menos) y al 18,8 por ciento en las gallegas (10 puntos menos).



Rosaura Leis. // Marta G. Brea

tros comerciales y con pocas zonas verdes, el riesgo de sufrir obesidad es mayor. La cesta de la compra también ha reducido importancia en la vida familiar y se está perdiendo la transmisión de la tradición culinaria de cada hogar.

