

Estos son los resultados obtenidos con los datos de las encuestas sobre hábitos de actividad física y de alimentación que pasamos a través de la red municipal. La metodología utilizada hace que la muestra y por tanto los resultados obtenidos no tengan suficiente valor como para considerar que pueden ser un reflejo de los hábitos reales de toda la plantilla de trabajadores municipales, pero hemos considerado que su lectura puede ser de interés tanto para los que participaron como para quienes no lo hicieron y puede ser un elemento de reflexión sobre la repercusión que tienen los pequeños hábitos cotidianos sobre nuestra salud.

1: HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

EDAD: El 6% de los que han participado tienen entre 18 y 33 años, el 36% se encuentran en el intervalo de 50-65 años, siendo la franja de edad 34-49 la de más alta participación, 57%

SEXO: Han contestado un 59% de mujeres y un 40% de hombres

DOLENCIAS: Una gran mayoría, el 72% refiere problemas de espalda, un 30% tiene el colesterol alto y un 25% padece hipertensión.

SEDENTARISMO LABORAL: Un 59% de los encuestados considera su trabajo como sedentario, un 24% cree que es algo activo y sólo un 16% desempeña un trabajo activo o muy activo.

FORMA FÍSICA: El 49% cree que tiene una forma física aceptable, el 42% se considera en buena forma, sin embargo hay un 11% que piensa que podría mejorar bastante.

MEDIO DE TRANSPORTE AL PUESTO DE TRABAJO: La mayoría lo hace en vehículo propio: 53%, sumando los que lo hacen en transporte público, resulta que el 65% acude a su trabajo "motorizado"
Hay, sin embargo, una buena parte que acude a pie, el 30% y una pequeña proporción que lo hace en bici, el 4%.

ESCALERAS: Más de la mitad de los encuestados utiliza las escaleras siempre (23%) o casi siempre (28%). Hay un pequeño porcentaje que no aprovecha los beneficios del "ejercicio casual" y se resiste, utilizando las escaleras sólo cuando no existe otra opción (10%).

Aún así, el 94% se reparte entre los que considera que subir escaleras supone un buen ejercicio (46%) y beneficioso para la salud (48%), sólo un 4% lo considera cansado.

La media de pisos que los trabajadores suben al día es de 6. Hay que tener en cuenta que algunos contestan que suben 20 pisos, así como otros dicen no subir ninguno.

EJERCICIO FÍSICO/BUENA SALUD: El 100% considera el ejercicio físico vital para mantener una buena salud.

FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA: Tres veces o más por semana: el 34%. Con este resultado nos encontramos por debajo de la media de la población española que se sitúa en el 55,8% (Centro de Investigaciones sociológicas/CSD/2010)
Una o dos veces por semana: el 41% frente al 36,7% de la población general.
Alguna vez al mes: un 17%. Sólo el 7% reconoce no practicar ejercicio NUNCA.

RAZONES PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO: Los motivos que mueven a los trabajadores a realizar actividad física son, en primer lugar, porque les hace sentir bien, lo que nos da una idea de los beneficios que tiene el ejercicio a nivel psicológico. Después con un 53% la razón destacada es la salud.

La diversión destaca con un 31% y el aspecto físico no parece ser tan importante, el 22%.

RAZONES PARA NO REALIZAR EJERCICIO MÁS A MENUDO: La gran mayoría responde utilizando lo que Valentín Fuster (Cardiólogo español y director del instituto cardiovascular del Hospital Mount Sinaí de Nueva York) denomina la excusa imperfecta: "No tengo tiempo" (74%). Todo el mundo encuentra el tiempo para hacer aquello que le importa. El tiempo lo tenemos, pero lo dedicamos a otras cosas.

RESPECTO AL PESO: El 56% de las personas considera que tiene un peso normal. El 37% se ve con ligero sobrepeso, solamente el 5% refiere tener sobrepeso/obesidad.

La patología con mayor relación con el sedentarismo es la obesidad. Según la OMS, La obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso, y de ellas, al menos 300 millones son obesos. En el ámbito europeo el reciente informe anual de 2008 de la Plataforma de la UE de la Nutrición, Actividad Física y Salud actualiza la prevalencia de la obesidad en más de la mitad de la población de la UE. . Además un 30% (unos 22 millones) de menores presentan sobrepeso. En España, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, reseña un 13,7% de hombres obesos y un 14,3% de mujeres obesas entre las personas mayores de 20 años.

2: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN:

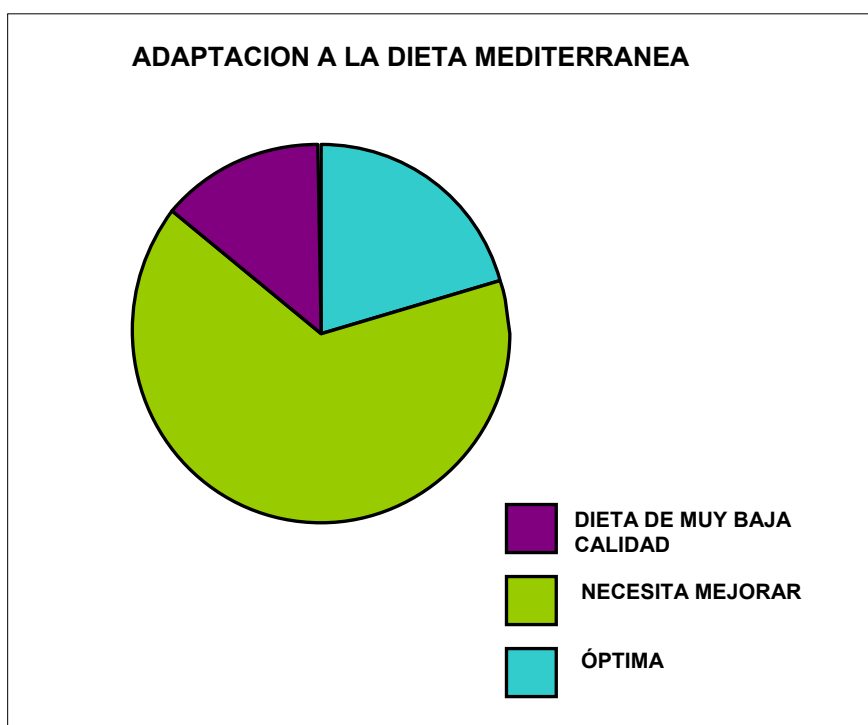
Los resultados de la encuesta realizada a los trabajadores del Ayuntamiento de Leganés sobre sus hábitos de alimentación revelan las siguientes conclusiones.

EDAD: Los participantes, en su mayoría se sitúan entre los 34-49 años con un 53,85%, seguidamente, con un 33,3% los de 50-65 años y de 18-33 sólo un 3,85%.

SEXO: Han contestado un 66,67% de mujeres y un 24,36% de hombres.

ADAPTACIÓN A LA DIETA MEDITERRANEA:

La interpretación de los datos obtenidos en base a la encuesta sobre la calidad de la dieta, resalta que solamente el 14% de los trabajadores sigue una dieta considerada como óptima. El 65,38% debería mejorar la alimentación y un muy significativo 20,51% sigue un patrón alimentario de muy baja calidad.



Dieta Mediterránea



Grupos de alimentos forman parte de la dieta mediterránea

- Frutas frescas y hortalizas frescas de temporada: fuente incomparable de vitaminas y minerales. La mejor manera de consumirlas es, siempre que sea posible, crudas para así aprovechar todas sus cualidades y nutrientes.
- Aceite de oliva: 3 a 4 cucharas soperas diarias y sin cocción hacen un gran aporte a nuestra salud.
- Cereales y legumbres: Son quienes aportan la energía del mediterráneo, fuente principal de hidratos y fibras vegetales y pocas grasas. Entre ellos el trigo, arroz, lentejas, garbanzos, judías, etc.
- Frutos secos: ricos en vitaminas (especialmente vitamina e) y minerales nutritivos, protegen al aparato cardiovascular, fundamentalmente por sus grasas insaturadas.
- Lácteos: Son el gran aporte de calcio y vitaminas liposolubles, como así también de bacterias digestivas que favorecen la buena digestión y previenen el estreñimiento.
- Pescados: Fuente de proteínas de alta calidad y de ácidos grasos omega 3 y omega 6.
- Carnes: Consumidas en poca cantidad. Se crían en esta zona mayoritariamente ovejas, corderos y cabras. El bajo consumo de carnes se debe, a que en tiempos pasados, esta se encontraba al alcance de pocos. Esa imposibilidad llevo a que se las reemplazara con verduras y frutas.

Las recetas están siempre enriquecidas con hierbas aromáticas y especias como albahaca, laurel, menta, perejil, orégano y los pimientos.

Los ingredientes principales de la alimentación mediterránea

- El aceite de oliva: su gran aporte es el ácido oleico, ácido graso monoinsaturado, que reduce los niveles de LDL, y aumento los niveles de HDL (colesterol bueno). Siempre hemos mencionado que la mejor manera de consumirlo es en crudo, ya que es de esta forma, que el aceite de oliva puede brindarnos todas sus

cualidades y nutrientes. Entre ellos citamos a la Vitamina E, los carotenoides, y fenoles que luchan contra los radicales libres y la oxidación de las células. Su consumo debe ser moderado, ya que su aporte calórico es alto. El aceite de oliva es un gran protector de la salud cardiovascular.

- **El Pan de trigo:** alimento energético por excelencia. Es mejor si es integral debido a que su aporte de fibra es mayor para regular el tránsito intestinal. Está presente en todas las mesas. Es un alimento que nos provee vitaminas hidrosolubles del complejo B, esenciales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.
- **Naranjas:** fruta presente en todo el mediterráneo. Si se consumen frescas brindan un gran aporte de vitamina C, provitamina A, vitamina B1, calcio y potasio. Las ventajas son mayores si son consumidas en gajos y no en zumo ya que enteras de esta forma aportan mayor cantidad de fibra y sustancias antioxidantes como los flavonoides.
- **Tomate:** siempre la mejor forma como hemos mencionado antes es tomar tanto frutas y verduras siempre crudas, así aprovechamos, en el caso del tomate, la alta cantidad de vitamina C, bioflavonoides que se transforman en Vitamina A, un fotoquímico muy importante que es el licopeno, de gran poder antioxidante y que por ello es un gran preventivo ante diferentes tipos de cánceres.
- **Garbanzos:** gran fuente de proteínas y vitaminas del complejo B. Al ser un hidrato de carbono, los garbanzos son una gran fuente energética. Nos proporcionan fibra, tanto soluble como insoluble, hierro y magnesio. En la zona mediterránea, el puré de garbanzos o hummus es muy característico.
- **Almendras:** los frutos secos, utilizados en diversas preparaciones o directamente del árbol a la mesa. Su riqueza radica en el alto aporte de ácidos grasos insaturados que nos protegen el sistema cardiovascular. Proveen proteínas, calcio, fósforo, magnesio, hierro y Vitamina E.
- **Ajos y cebollas:** el ajo es un poderoso germicida debido a su contenido de alicina. Es muy utilizado para combatir infecciones. Se lo considera un gran dilatador de los vasos sanguíneos mejorando así la circulación y la tensión arterial. La cebolla es mucho mejor siempre que pueda consumirse cruda, ya que previene la formación de coágulos sanguíneos.
- **Uvas:** si la consumimos varias veces a la semana, podemos beneficiarnos de todas sus características. Poseen un alto contenido en bioflavonoides, que son protectores cardiovasculares. Por ello previenen enfermedades como la arteriosclerosis y la embolia cerebral.
- **Quesos y yogurt:** restablecen la flora intestinal, favoreciendo la evacuación diaria, y la correcta absorción de los nutrientes. El yogurt es un alimento altamente digestivo. Es una fuente muy importante de calcio y vitamina B-12, necesaria para que el sistema nervioso funcione adecuadamente.

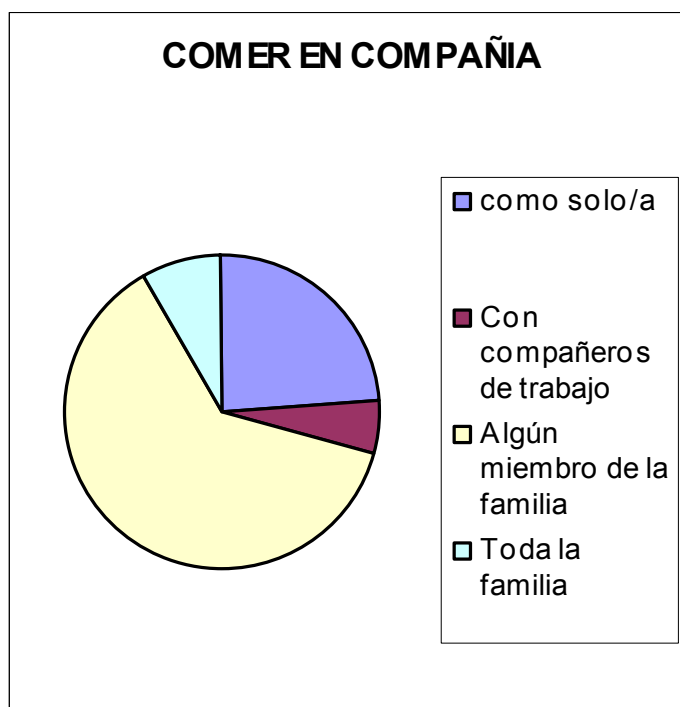
La dieta mediterránea, es una fiesta para todos nuestros sentidos y para mantener un buen estado de salud. Pero siempre debe estar acompañada de hábitos de vida adecuados como una actividad física cotidiana y una actitud positiva.

Ventajas de la dieta mediterránea:

Diferentes estudios han demostrado que la dieta mediterránea es sinónimo de longevidad. Es decir, que las personas que llevan una alimentación con estas características tienen una esperanza de vida superior que aquellas que mantienen otros hábitos alimentarios.

COMER FUERA DE CASA: El 16,67% come en casa habitualmente. El 46% alguna vez al mes lo hace fuera, y un 20,51% no come en casa una vez a la semana. Sólo el 7,7% come fuera casi todos los días.

COMER EN COMPAÑÍA: Come solo habitualmente el 22% de los trabajadores. Con algún miembro de la familia, el 56%.



Comer en familia es más saludable

Comer en familia tres veces por semana basta para reducir el riesgo de que niños y adolescentes tengan una dieta poco equilibrada, exceso de peso o trastornos alimentarios. Así lo demuestra la investigación más amplia realizada hasta la fecha sobre la relación entre comidas familiares y salud de los hijos.

Pero si unos padres tienen ocasión de comer con sus hijos cuatro o cinco veces por semana, los beneficios serán mayores que si sólo comen tres. “Proponemos que las familias procuren compartir cinco comidas por semana. Sabemos que en muchos hogares es complicado, porque todo el mundo está muy ocupado, pero para la mayoría de las familias es un objetivo posible”.

Educar a los hijos en hábitos alimentarios saludables

Las estadísticas mostraron que aquellos adolescentes que comían con su familia a menudo consumieron posteriormente más frutas y vegetales.

Las conclusiones del estudio revelan una asociación directa entre el número de comidas familiares de un adolescente y la calidad de la alimentación que llevará cuando sea adulto. Así, los autores animan a que todas las familias coman conjuntamente, siempre que sea posible.



COMER CON LA TELEVISIÓN PUESTA:

El 40% de los trabajadores municipales que participaron en la encuesta, comen delante del televisor todos los días, el 28% algunas veces y un pequeño 15% no lo hace nunca.



Comer viendo la tele:

- Cuando los comensales están pendientes de la tele **no le prestan atención a lo que comen**. No aprecian el sabor de los alimentos ni sus cualidades y además pierden el control sobre la cantidad que están comiendo. En este sentido, **el hábito de comer viendo la televisión puede favorecer la obesidad**.
- Las familias que comen viendo la televisión **toman menos frutas y verduras**, alimentos que proporcionan fibra, vitaminas y minerales y tienen un efecto protector contra enfermedades cardiovasculares y distintos tipos de cáncer.
- La relación entre los comensales se reduce, **la familia habla menos** y si lo hace, la conversación se centra en el programa que está viendo.

En horario infantil la televisión concentra la emisión de anuncios de alimentos, que pueden influir en los hábitos de consumo del niño. La mayoría de anuncios son de golosinas, chocolates, bollería, refrescos, etc.; estos productos tienen un elevado contenido en grasas, azúcar y calorías, y no se deben consumir a diario, sino una vez por semana.

En resumen: **la familia debe apagar la tele mientras come**, porque es importante que el niño establezca una buena relación con la comida desde el principio. Por eso la televisión tampoco se debe utilizar como premio si el pequeño come.