

Consumo de alimentos y factores de riesgo asociados en la Ciudad de Madrid

(Fuente: Encuesta de salud de la Ciudad de Madrid 2006.)

El presente trabajo tiene como objetivo describir la situación en los diferentes distritos de Madrid respecto a 3 de los principales factores de riesgo (dieta desequilibrada, sedentarismo y sobrepeso/obesidad) relacionados en la literatura con mayor carga de morbi-mortalidad por enfermedades crónicas.

La información se ha extraído del cuestionario de frecuencia de consumo incluido en la encuesta de salud de la ciudad de Madrid, que recoge información de 11 grupos de alimentos: fruta fresca; carne (pollo, ternera, cerdo, cordero etc.); huevos; pescado; pasta, arroz y patatas; pan y cereales; verduras y hortalizas; legumbres; embutidos y fiambres; productos lácteos (leche, queso, yogur) y dulces (galletas, mermeladas etc.).

Con esta información se intentaron diseñar indicadores que reflejaran la frecuencia de consumo que mejor se ajustara a las recomendaciones de la pirámide de alimentos:

Consumo de fruta fresca:	diario
Consumo de verduras y hortalizas:	diario
Consumo de lácteos:	diario
Consumo de pan y cereales:	diario
Consumo de pescado:	3 ó mas veces por semana
Consumo de legumbres:	3 ó mas veces por semana
Consumo de pasta, arroz y patatas:	3 ó mas veces por semana
Consumo de carne:	algún consumo semanal pero no diario
Consumo de huevos:	algún consumo semanal pero no diario
Consumo de embutidos:	menos de 3 veces por semana
Consumo de dulces:	menos de 3 veces por semana

•Metodología

El estudio se ha realizado con los datos de la encuesta de salud de la Ciudad de Madrid, 2006. El análisis de datos para el global de la ciudad incluye todos los grupos de edad y el análisis por distritos se ha realizado en población mayor de 15 años.

Se seleccionaron los grupos de alimentos que tienen más baja prevalencia de consumo adecuado e importantes diferencias en relación con la edad y se analizó por distrito, con el objeto de proporcionar información detallada que contribuya a un diseño más adecuado de las intervenciones en salud pública.

Se identificaron aquellos factores de riesgo que tienen una relación con los hábitos alimentarios, describiéndose la prevalencia de los mismos en los diferentes distritos:– Sobrepeso u obesidad: índice de masa corporal (IMC) igual o mayor de 25

– Sedentarismo en tiempo libre: durante su tiempo libre no realiza ninguna actividad física o realiza alguna actividad moderada varias veces al mes (caminar, pasear en bici, ...).

–Dieta desequilibrada: hemos considerado como indicador sintético de dieta desequilibrada, consumo de < de 2 raciones de fruta y verdura al día.

•**Limitaciones del análisis**:La fuente ha sido la encuesta de salud de la Ciudad de Madrid y por tanto el diseño de indicadores se ha tenido que adaptar a la información recogida en el cuestionario. Para aquellos indicadores que según las recomendaciones debe consumirse más de una ración diaria, solo disponemos de información de consumo diario, no del número de raciones. Por ejemplo se aconseja un consumo de 5 ó más raciones al día de frutas, verduras y hortalizas, nosotros utilizamos como indicador sintético el consumo de 2 ó más raciones al día, que es el máximo que nos permite el cuestionario (asumiendo que un mismo individuo consume diariamente fruta fresca, verduras y hortalizas).

RESULTADOS.

Consumo diario de fruta fresca: El consumo de fruta presenta su punto mas bajo entre los 16 y 24 años, menos del 60% la consumen diariamente; en niños cerca del 75%. A partir de los 24 años este consumo aumenta, de manera que mas del 80% de la población mayor de 64 años consume fruta diariamente. (Gráfico 1)

Consumo diario de verduras y hortalizas: Es en general muy bajo, teniendo respecto a la edad un comportamiento similar a la fruta, el patrón de consumo menos adecuado se da entre los 16-24 años, donde solamente lo sigue el 25% de la población, llegando a niveles cercanos al 50% en la población mayor de 64 años. (Gráfico 1)

El pescado y embutidos siguen el mismo patrón de consumo que las frutas, verduras y hortalizas, aproximadamente sólo uno de cada 4 jóvenes y 1 de cada 2 personas del grupo de mayor edad realizan un consumo adecuado. (Gráfico 1)

Con respecto a los **dulces** los patrones de consumo adecuados son muy bajos, especialmente entre los niños, mejorando ligeramente al incrementarse la edad. (Gráfico 1)

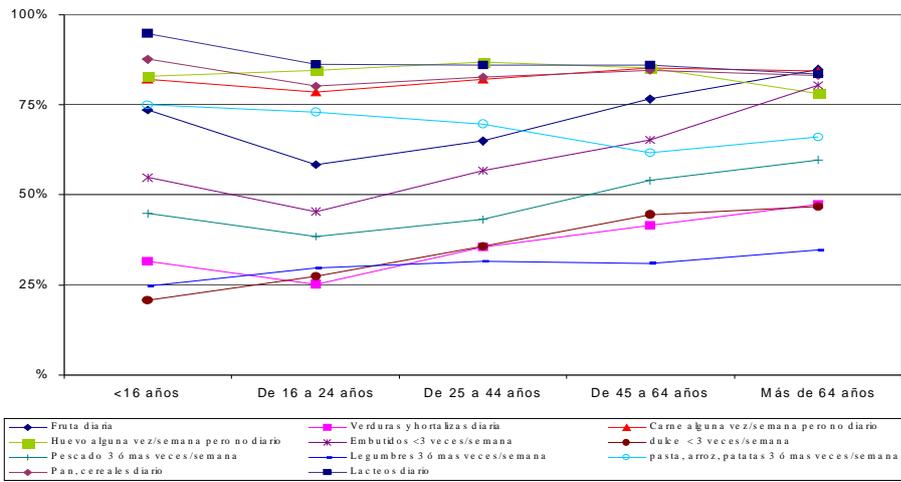
El consumo de legumbres es escaso en todos los grupos de edad. (Gráfico 1)

El resto de grupos de alimentos (lácteos, pan, cereales, huevos y carne) se consumen de forma adecuada por mas del 75% de la población, manteniéndose estable en todos los grupos de edad. El consumo de pasta, arroz y patatas es mas adecuado entre los mas jóvenes. (Gráfico 1)

Gráfico1.-



Prevalencia de patrones adecuados de consumo de grupos de alimentos según edad



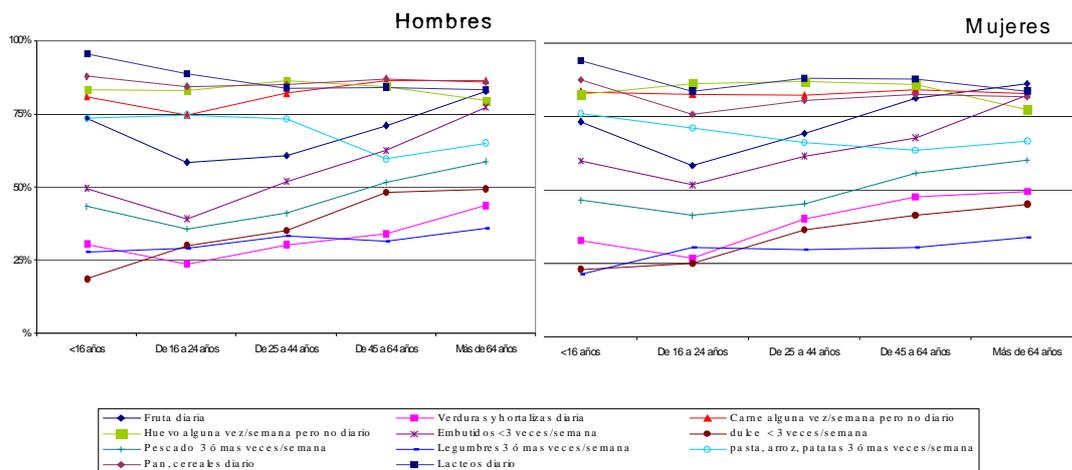
U.T.Evaluación

madrid salud

Según sexo las pautas de consumo siguen las mismas tendencias, en la población mayor de 15 años presentan prevalencias de consumo adecuado ligeramente más bajas los hombres, para la mayoría de los grupos de alimentos. En los más jóvenes las prevalencias son muy similares. (Gráfico 2)

Gráfico 2.-

Prevalencia de patrones adecuados de consumo de grupos de alimentos según sexo y edad



En la población inmigrante se observa un mejor patrón de consumo de legumbres, arroz y pasta; y a partir de los 25 años tienen además un peor patrón de consumo de fruta fresca, verduras y hortalizas, carne, pescado y productos lácteos.

No se observan diferencias según clase social ni nivel de estudios.

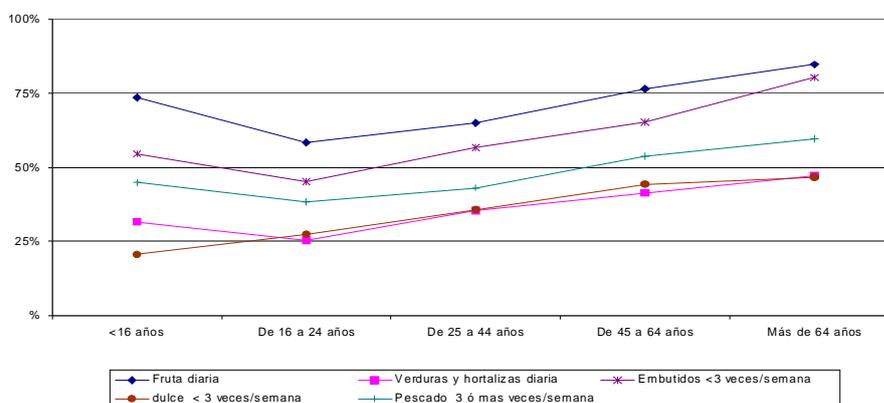
Con el objeto de conocer los patrones alimentarios más susceptibles de intervención, se han seleccionado los 5 grupos de alimentos que tenían las más bajas prevalencias de consumo adecuado y además presentaban importantes diferencias en relación a la edad (verduras-hortalizas, frutas, pescado, dulces y embutidos) y se describe su distribución por distritos. (Gráfico 3)

Gráfico

3.-



Prevalencia de patrones adecuados de consumo de grupos de alimentos según edad



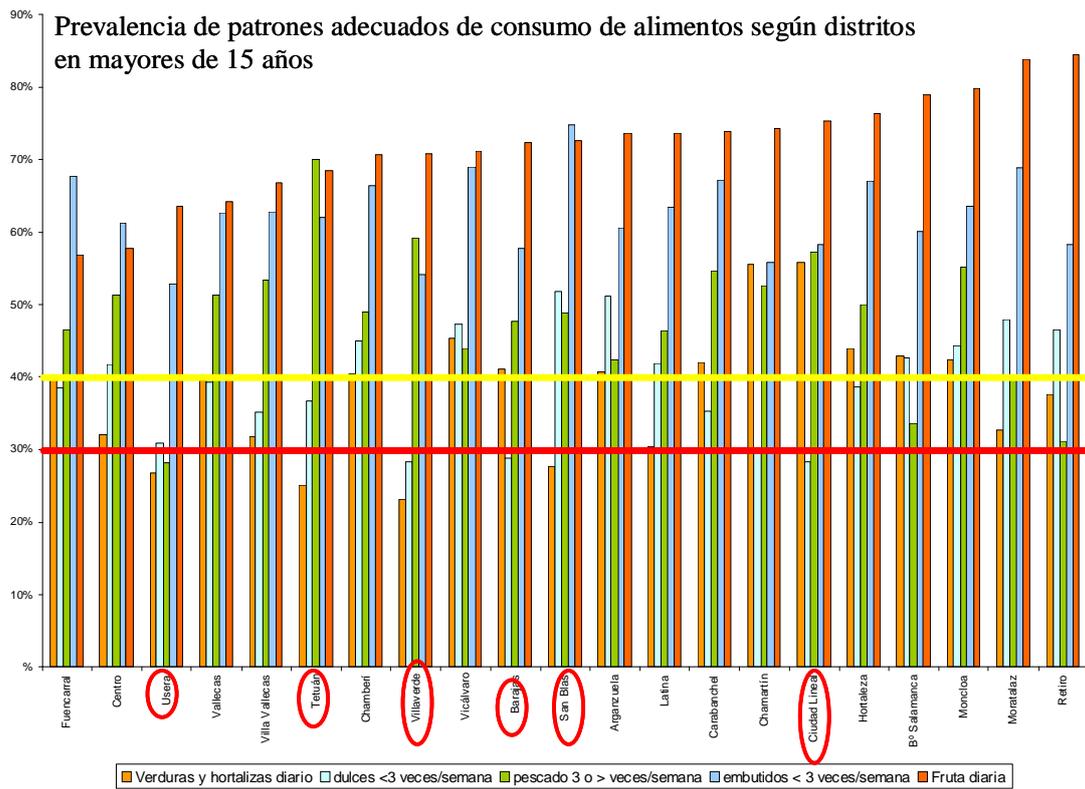
U.T.Evaluación



Al analizar por distrito el patrón de consumo adecuado de los 5 grupos de alimentos seleccionados, vemos que incluso en los 4 distritos identificados como aquellos que siguen un consumo más adecuado: Chamberí, Vicálvaro,

Arganzuela y Moncloa, solamente lo cumplen el 40% de la población. En los distritos de Usera, Tetuán, Villaverde, Barajas, San Blas y Ciudad Lineal menos del 30% de la población tienen unos patrones de alimentación adecuados. (Gráfico 4)

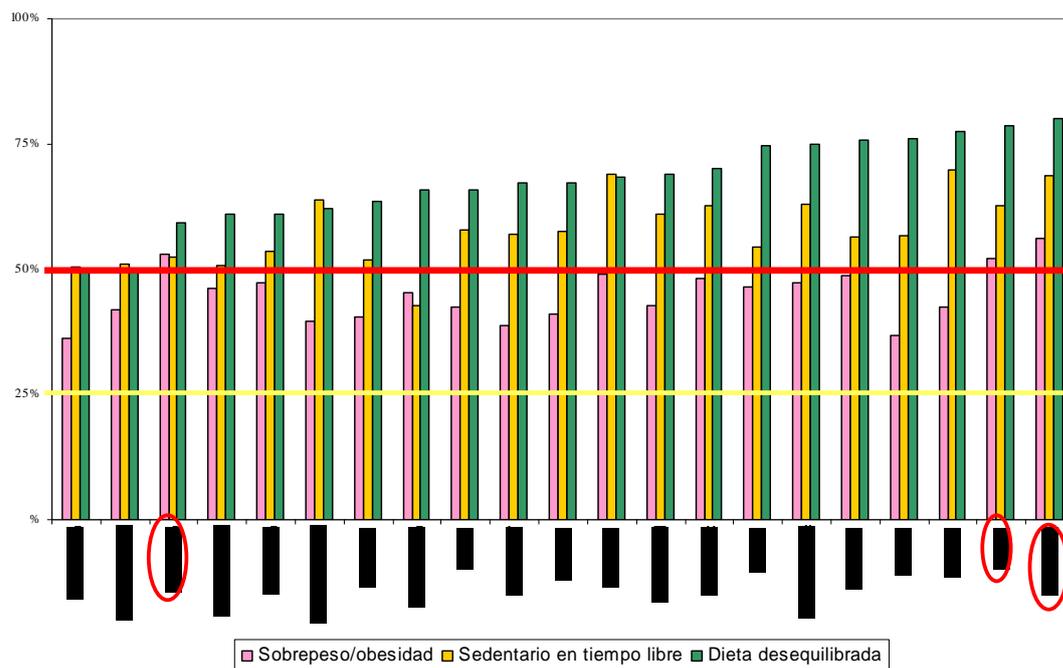
Gráfico 4.-



Posteriormente se paso a analizar por distrito la prevalencia de los tres factores de riesgo que tienen relación con los hábitos alimentarios: sobrepeso/obesidad, sedentarismo en tiempo libre y dieta desequilibrada . En todos los distritos la prevalencia de cada uno de estos tres factores de riesgo es mayor del 30%. En los distritos de: Vicálvaro, Usera y Villaverde, estas prevalencias son mayores del 50%. (Gráfico 5)

Gráfico 5.-

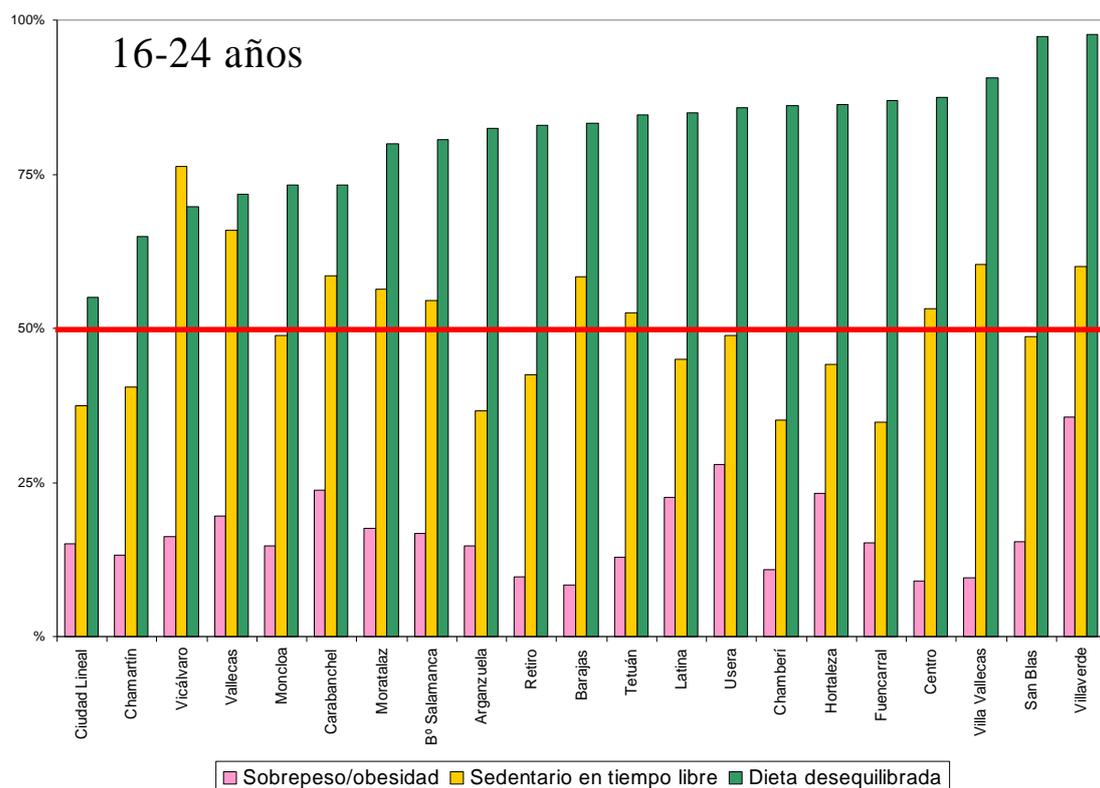
Prevalencia de factores de riesgo según distrito en mayores de 15 años



Los factores de riesgo estudiados están modificados con la edad, por lo que se ha estratificado con objeto de adecuar las estrategias de intervención a los diferentes tramos de edad. En los grupos jóvenes llama la atención la alta prevalencia de la dieta desequilibrada y del sedentarismo en tiempo libre. En 10 distritos la prevalencia de cada uno de estos factores de riesgo supera el 50%. (Gráfico 6)

Gráfico 6.-

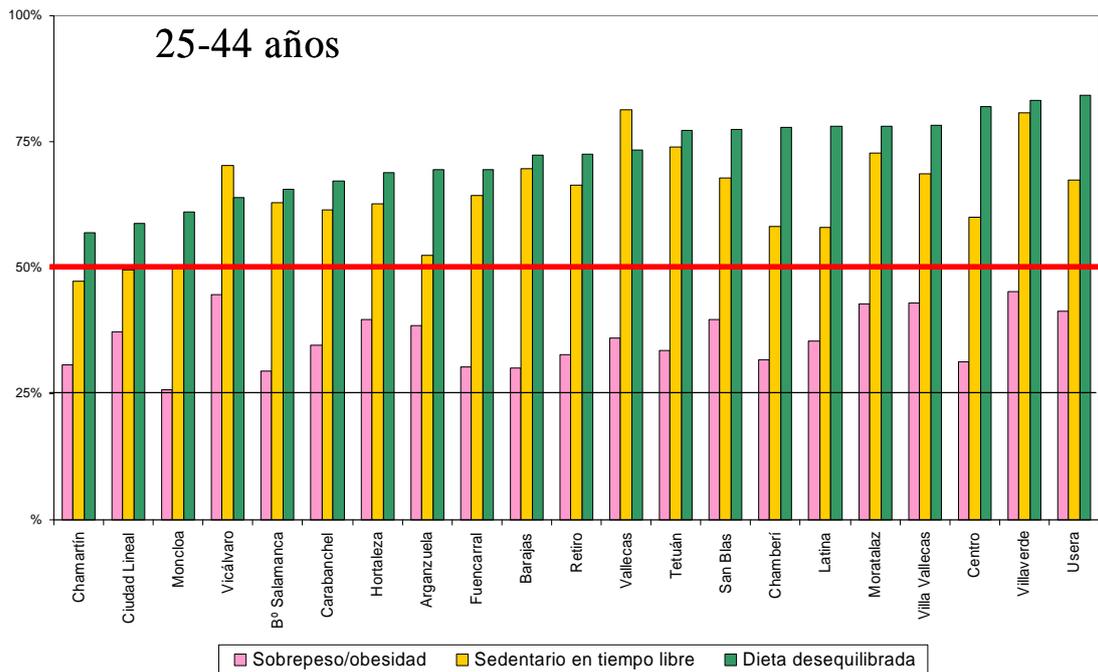
Prevalencia de factores de riesgo según distrito



En el grupo de 25-44 años en general aumenta el sedentarismo en el tiempo libre y el sobrepeso/obesidad. Hay que destacar que ya en este grupo de edad, la prevalencia de los 3 factores de riesgo estudiados (dieta desequilibrada, sedentarismo en tiempo libre y sobrepeso/obesidad) es mayor del 25% en todos los distritos. (Gráfico 7)

Gráfico 7.-

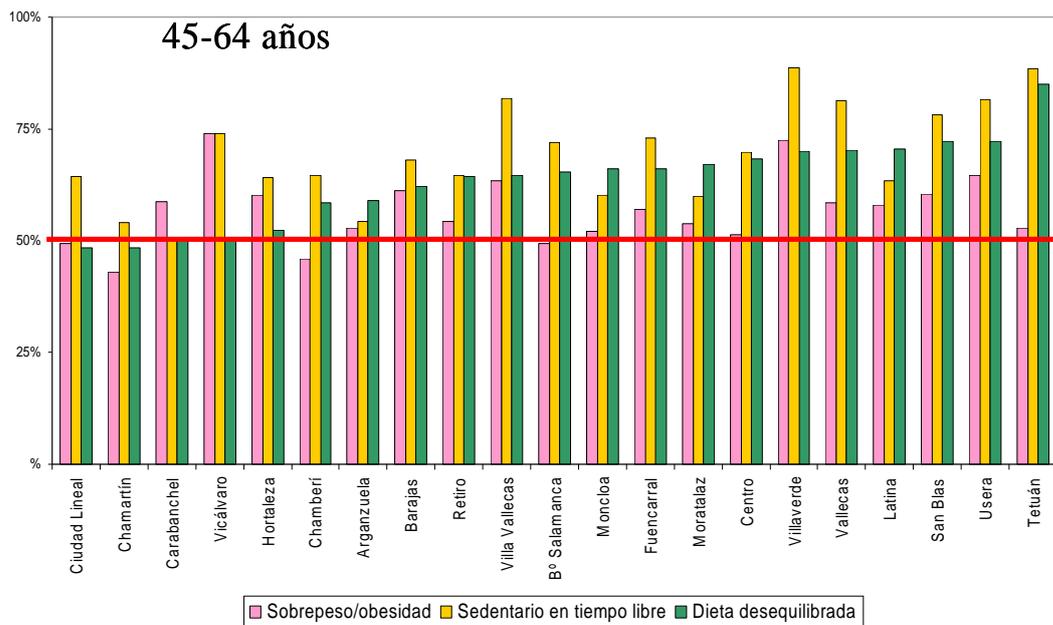
Prevalencia de factores de riesgo según distrito



Entre los 45-64 años vemos como sigue aumentando el sobrepeso/obesidad y el sedentarismo en el tiempo libre. En 17 distritos nos encontramos una prevalencia mayor del 50% en los tres factores de riesgo. (Gráfico 8)

Gráfico 8.-

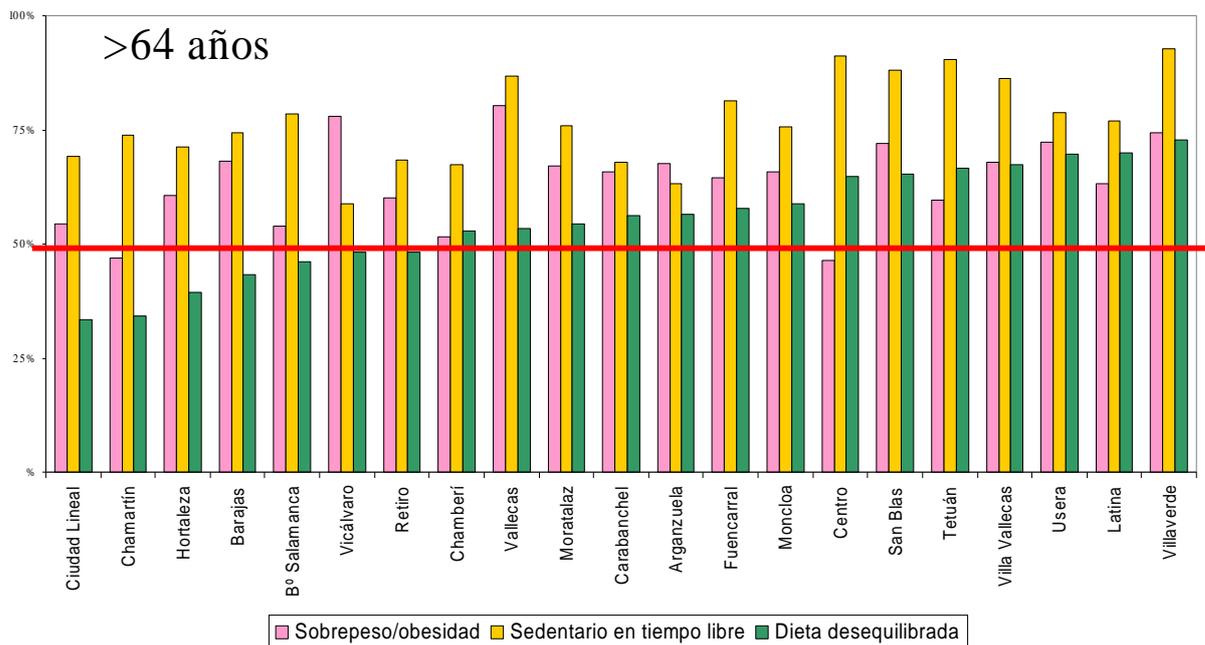
Prevalencia de factores de riesgo según distrito



En el grupo de mas de 64 años sigue aumentando el sobrepeso/obesidad y el sedentarismo en el tiempo libre y se observa una ligera disminuci3n de la prevalencia de dieta desequilibrada; sin embargo en 13 distritos se sigue manteniendo una prevalencia mayor del 50% de los tres factores de riesgo. (Gráfico 9)

Gráfico 9.-

Prevalencia de factores de riesgo segun distrito



CONCLUSIONES:

La Prevalencia de consumo de fruta, verduras y hortalizas a diario, pescado mas de 3 veces/semana, embutidos y dulces menos de 3 veces/semana es algo mas del 20% en todos los distritos. Siendo los distritos de Usera, Tetuán, Villaverde, Barajas, San Blas y Ciudad lineal, donde la prevalencia de cumplimiento de este patrón es menor. Solamente hay 4 distritos que llegan a prevalencias superiores al 40%: Chamberí, Vicálvaro, Arganzuela y Moncloa.

En todos los distritos las prevalencias de sobrepeso/obesidad, sedentarismo en tiempo libre y dieta desequilibrada son mayores del 30%. En los distritos de Vicálvaro, Usera y Villaverde estas prevalencias sobrepasan el 50%.

En los grupos jóvenes el mayor peso se lo lleva la dieta desequilibrada y el sedentarismo en tiempo libre, 10 distritos tienen prevalencias mayores del 50%. A medida que aumenta la edad va tomando protagonismo el sobrepeso/obesidad, de tal forma que entre los 45 y 64 años la prevalencia de los tres factores de riesgo es superior al 50% en 17 distritos.