Es presenta la 2a Enquesta Nutricional d'Andorra

Andorra | 14/12/2018

El patró de l'alimentació a Andorra és la dieta mediterrània, tot i que baixa al 45 % les persones que la segueixen

El Secretari d'Estat de Salut, Joan Antoni León, ha presentat avui els resultats principals del segon estudi que s'ha dut a terme a Andorra referit a l'avaluació del consum d'aliments, dels hàbits alimentaris i dels estils de vida (2a Enquesta Nutricional d'Andorra 2018).

L'estudi s'ha realitzat al llarg dels dos darrers anys (desembre 2016 – novembre 2018). La presentació ha comptat també amb la participació del Dr. Lluís Serra, Catedràtic de Medicina Preventiva i Salut Pública de la Universitat de Las Palmas de Gran Canaria i president de la Fundació per a la Investigació Nutricional.

Aquest treball de recerca i de caràcter transversal dona continuïtat als primers estudis que es van dur a terme a Andorra en relació als hàbits de consum d'aliments i estils els anys 1991 i 2005. Aquesta 2a enquesta nutricional té com a valor afegit el fet que permet avaluar les tendències d'aquest hàbits de la població del Principat.

Joan León ha ressaltat la importància que suposa, per a tot procés de política sanitària, disposar de dades a l'entorn del consum d'aliments i dels hàbits alimentaris i els estils de vida, ja que permet prendre un coneixement objectiu de l'estat de la situació i definir i planificar les millors estratègies, programes i actuacions a desenvolupar.

En aquest context, l'estudi poblacional esdevé una font d'evidència contrastada per a poder definir les prioritats d'acció en matèria d'educació i promoció de la salut, i identifica els grups poblacionals als qual s'ha d'incidir, per tal que puguin integrar i mantenir en les seves activitats quotidianes, hàbits i comportaments que els ajudin a millorar la seva salut.

Les conclusions principals de la 2a Enquesta Nutricional d'Andorra indiquen que el Principat ha millorat pel que fa a l'obesitat, registrant-se una tendència a l'estabilització en general. L'obesitat baixa entre la població masculina i creix entre les dones. L'estudi també revela una millora de la ingesta en general d'aliments, però es constata una disminució del consum de verdures, fruites i llegums, situació que cal revertir atenent a les recomanacions d'organismes internacionals.

El patró de l'alimentació a Andorra és la dieta mediterrània, tot i que baixa al 45 % les persones que la segueixen. La població és conscient de la importància de fer un bon esmorzar equilibrat, i

tendeix a reduir a un únic plat i postres els dinars i sopars, eliminant cada vegada més el segon plat. El consum de pa en general disminueix (ingesta mitjana de 70g /dia), bàsicament a expenses del pa blanc, tot i que el pa integral augmenta lleugerament (pa blanc 57% de consumidors diaris i pa integral 20%). L'oli d'oliva s'utilitza en el 93 % (amanir, cuinar i fregir), i segons ha posat de relleu el Dr. Lluís Serra, Andorra és l'únic país del món que assoleix aquest alt índex de consum d'oli d'oliva.

Les recomanacions alimentàries que es desprenen d'aquest estudi són: augmentar el consum de fruites i verdures i hortalisses sobretot entre els més joves; augmentar el consum de cereals integrals i aliments rics en fibra; incrementar el consum de peix, preferentment el blau; seguir utilitzant l'oli d'oliva verge com a greix d'elecció, tant en cru com per cuinar; i mantenir els trets tradicionals de la dieta mediterrània pirinenca, recuperant plats, receptes i costums tradicionals de la cuina andorrana.

Com a recomanacions per revertir conductes poc saludables, cal disminuir el consum de carn i embotits; la brioxeria, particularment la industrial, i els aliments ultraprocessats. També cal promoure l'activitat física ja que aquesta representa una oportunitat única per millorar la qualitat de vida de la població. Es constata una clara tendència a l'alça de l'activitat física entre els homes.

Els resultats de la 2a Enquesta Nutricional d'Andorra 2017-2018 es presentaran aquest vespre als professionals de la salut d'Andorra, en un acte que tindrà lloc a l'hospital Nostra Senyora de Meritxell.

Autor: Redacció