

Los productos de la dieta mediterránea tienen logo en EEUU

A partir de ahora se podrá ver en los alimentos relacionados con la dieta mediterránea en EEUU, un símbolo que indica que se trata de alimentos acordes con ese patrón alimentario.

Dicho logo, Med Mark, sólo podrá ser utilizado en productos que hayan demostrado sus propiedades saludables desde un punto de vista científico dentro de la dieta mediterránea, como es el caso del aceite de oliva, el pescado, las almendras, las frutas y hortalizas...

El logo está patrocinado por el grupo de nutrición Oldways, que será a su vez quien certifique que los productos que lleven el logo cumplen con los criterios de formar parte de la pirámide alimentaria de la dieta mediterránea.

JA Tur

Universidad de les Illes Balears

Programa EDAL de Educación en Alimentación: Enseñar Aprendiendo. Promoción de estilos de vida saludables para prevenir la obesidad infantil

En el origen multifactorial de la obesidad, además de la genética, los estilos de vida juegan un papel determinante en su aparición y perpetuación. Entre ellos, el exceso de consumo calórico y el defecto de actividad física son los factores más preocupantes. Diferentes organismos oficiales reconocen que la infancia, es una de las mejores épocas de la vida para iniciar unos buenos hábitos alimentarios que perduren durante la vida adulta y la escuela es un lugar óptimo para realizar programas de educación y promoción de la salud.

La Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud (FMCS) de la Universidad Rovira i Virgili y su ciudad, Reus, colaboran desde hace décadas en una doble dirección. La sociedad participa ampliamente en las investigaciones científicas de su Facultad y la universidad transfiere a la sociedad de diversas formas su conocimiento.

En la actualidad uno de los proyectos que revierte el conocimiento de la universidad a la sociedad es el programa Educació en Alimentació "EdAl". Este programa de promoción de la salud está dirigido a los niños ciudad a través de las escuelas coordinado por la FMCS. En definitiva, es un programa de ciudad en el que intervienen diferentes instituciones: el Ayuntamiento con sus departamentos de Salud Pública, Educación y Deporte; los Centros de Atención Primaria (Institut Català de la Salut y SAGESSA), la Generalitat de Catalunya (Departament de Educació i de Salut). Cuenta con el soporte económico de la Fundación Privada REDDIS para la edición de material didáctico: un libro para padres y maestros y dos cuadernos para los escolares.

El objetivo global es reducir la creciente obesidad infantil, mediante actividades realizadas en las escuelas. Para desarrollar este objetivo se han definido 3 objetivos: 1. Formar a los estudiantes de medicina y de ciencias de salud como agentes de promoción de la salud, especializados en niños; 2. Realizar una intervención en los escolares de primaria y su entorno y valorar los efectos de la intervención y 3. Detectar a los niños con exceso de peso y obesidad para que tengan una atención personalizada.

Para desarrollar cada objetivo se ha definido un proyecto concreto:

1. Proyecto educativo universitario. La Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad Rovira i Virgili, sensible a la importancia que tienen los profesionales de la salud en la promoción de hábitos saludables, apostó por la creación de un itinerario curricular de "*Educación para la Salud*" que complementara el curriculum profesional de las carreras del ámbito sanitario y educativo. Por ello pueden cursar estas asignaturas alumnos de Medicina, Fisioterapia, Nutrición y Magisterio. La participación de alumnos con diferentes carreras enriquece el aprendizaje y supone un entrenamiento de su futura tarea profesional. "*Aprender juntos para trabajar juntos*" es el criterio fundamental en la preparación de alumno universitario para desempeñar tareas interdisciplinarias.

Los alumnos universitarios reciben la formación teórica y práctica de *educación para la salud* en dos asignaturas, donde aprenden a diseñar programaciones educativas, aplicar los conocimientos basados en la evidencia científica, para finalmente integrarse en el programa EDAL diseñando actividades docentes de los objetivos educativos de este programa. Esta actividad realizada por ellos en la escuela tiene unas directrices concretas: ser una actividad experimental, con contacto con alimentos naturales y con transferencia de los conocimientos de la actividad hacia el ámbito familiar. Se utiliza la metodología de la simulación como aprendizaje previo a la intervención en la escuela con la presencia de maestros en situación profesional activa en educación primaria.

2. Ensayo de intervención en la comunidad escolar y su entorno. Se ha diseñado un ensayo comunitario de intervención para evaluar la eficacia de las actividades de promoción de la salud en los escolares realizadas con la finalidad de reducir o frenar el aumento del exceso de peso en los niños.

La ciudad de intervención es Reus y las ciudades de control son municipios del entorno de Reus (Un centro concertado y un centro público).

La población diana son los escolares incluidos de 2º o 3er curso de primaria, según decida el centro escolar. Los padres o tutores de los niños firman un consentimiento sobre la participación de su hijo en el ensayo comunitario. Estos niños son seguidos durante al menos 4 años.

La intervención consiste en la realización en la escuela de las actividades de promoción de la salud diseñadas por los alumnos universitarios y conducidas en la escuela por ellos mismos.

Los objetivos nutricionales de la intervención nutricional se concretan en la promoción de una alimentación variada; utilización de bebidas naturales; promoción del consumo de verduras y legumbres; favorecer alternativas más saludables al abuso de pasteles y dulces; realización adecuada de los horarios de las comidas; promoción del consumo de frutas; promoción del consumo de lácteos y promoción del consumo de pescado.

En cada aula se realizan cuatro actividades correspondientes a los ocho objetivos nutricionales del programa EDAL. Se realizan en el tercer trimestre de cada curso escolar. Después de la realización de cada actividad en la escuela el maestro continúa trabajando el tema con el cuaderno del alumno.

En este apartado de la intervención, los alimentos naturales necesarios han sido donados por diferentes empresas y entidades del sector alimentario: *Mercado Central de la ciudad, Danone, Morella Nuts, Denominación de origen Siurana*.

El programa cuenta además con actividades complementarias en el entorno escolar y familiar del escolar: Formación de *educación para la salud* a los maestros y actividades de promoción de la salud a las familias: Escuela de padres.

3. *Programa de detección y tratamiento del exceso de peso*. Las familias de los niños detectados con sobrepeso obesidad serán informadas del diagnóstico y se les ofrecerá el contacto con el Pediatra de su Centro de Atención Primaria para que reciban tratamiento y seguimiento. El tratamiento multidisciplinar será individualizado para cada niño y su familia en el CAP y también se ofrecerán actividades encaminadas a la realización de actividad física del niño y de su familia patrocinadas por la empresa municipal "*Reus Esport i Lleure S.A.*".

Evaluación del programa

- *Educativo universitario*. Cada actividad es evaluada dentro del marco universitario bajo el prisma de la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes.
- *Ensayo de intervención en la comunidad escolar y su entorno*. Se valorará anualmente en todos los niños escolarizados la evolución del porcentaje de niños con sobrepeso y obesidad y valores medios de las medidas antropométricas, desde el inicio del ensayo comunitario hasta el final, comparando los resultados entre la ciudad de intervención y las ciudades control.

Se estimará la evolución de los hábitos alimentarios (encuesta ENKID) y de actividad física del niño y de su familia en los participantes en el estudio, desde el inicio del ensayo comuni-

tario hasta el final, comparando los resultados entre la ciudad de intervención y las ciudades control.

Se valorará anualmente el número de actividades complementarias realizadas a los maestros y a los padres, la participación, el grado de aceptación y el nivel de conocimientos, hábitos y actitudes adquiridos.

Se valorará anualmente el número de actividades sobre actividad física realizadas dirigidas a los niños y sus familias, la participación, el grado de aceptación y el nivel de conocimientos, hábitos y actitudes adquiridos.

- *Detección y tratamiento del exceso de peso*. Se valorará anualmente el porcentaje de niños con sobrepeso y obesidad tratados y la evolución de su índice de masa corporal.

Desarrollo del proyecto

Este proyecto se inició en el curso 2005-06 como experiencia piloto y se ha desarrollado plenamente en el curso actual, en el cual se han incorporado todas las escuelas públicas y privadas de Reus entre este curso escolar y el que viene. Este curso han participado 13 de las 23 escuelas de la ciudad de intervención, con un total de 700 alumnos de 2º-3er curso de primaria. El resto de las escuelas iniciarán su participación en el curso que viene. En las ciudades control han participado todos los niños de 2º curso de primaria de una escuela concertada y de una pública.

En el futuro, este programa tiene la finalidad de consolidar los contactos realizados con diferentes estamentos de la ciudad y de facilitar la participación de otros agentes de la sociedad que intervienen en la salud de la comunidad, como por ejemplo los centros de deporte o los locales de restauración.

El programa EDAL opta al reconocimiento de la Agencia de Salud Pública de Reus y al reconocimiento de la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Victoria Arija, Montse Giral, Rosa Solà
Facultat de Medicina i Ciències de la Salut
Universitat Rovira i Virgili

Grupo del programa EDAL:

Dirección y coordinación: Rosa Solà, Victoria Arija, Montse Giral; Asesora pedagógica: Àngels Ollé; Profesores universitarios: Rosa Queralt, Josep Basora, Núria Aranda, Jacky Terrier, Enric Antón.. Dietistas-Nutricionistas: Rosa M^a Valls, Rosa Albaladejo, Dolors Simón. Maestras: Montserrat Bono, Isabel Casadó, Liduvina Giral, Dolors Monné. Personal administrativo: Rosa M^a García, Montse Queralt. Departamento de Salud Pública del Ayuntamiento de Reus: Pere Lídez, Misericordia Anguera. Empresa municipal de promoción del deporte: Dolors Aguas. Pediatras de Atención Primaria: Maria Paz González, Carme Giner, Josep Maria Bofarull, Rosa Clivillé, Laura Rosell, Emili Durán. Proyecto gráfico y maquetación: Xavier Basora, Pere Basora. Imágenes: Pere Gil. Fotografía: Carles Fargas. Técnico en Informática: Antonio García. Asesoramiento ciudadano: Isabel Baixeras, Jaume Badia, Adam Manyé.