

Utilidad y aplicación práctica de los resultados obtenidos en las encuestas alimentarias, de estimación de la actividad física y otros estilos de vida a nivel poblacional

Javier Aranceta^{1,2,6}, Carmen Pérez Rodrigo³, Goiuri Alberdi Aresti⁴, Lluís Serra Majem^{2,5,6}, Gregorio Varela-Moreiras^{7,8}

¹Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Navarra. ²Fundación para la Investigación Nutricional. Parc Científic de Barcelona. ³Fundación FIDEC. Bilbao. ⁴School of Medical Sciences, University of Aberdeen. Institute of Medical Sciences, Aberdeen, Scotland. UK. ⁵Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. ⁶CiberOBN. Instituto de Salud Carlos III. Madrid. ⁷Departamento de Farmacia y Ciencias de la Salud. Facultad de Farmacia. Universidad CEU San Pablo. Madrid. ⁸Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Resumen

Los resultados y las conclusiones de los estudios nutricionales bien diseñados, utilizando la metodología adecuada para lograr los objetivos planteados, con la mayor validez y precisión posible, son de gran utilidad en los sistemas de vigilancia nutricional, alimentaria y toxicológica, en la planificación, seguimiento y evaluación de políticas nutricionales y proporcionan información de gran interés en el planteamiento de ingestas de referencia, objetivos nutricionales y guías alimentarias.

Palabras clave: *Ingesta nutricional. Planes de salud. Políticas nutricionales. Recomendaciones.*

Encuestas alimentarias, de salud y calidad de vida

Las encuestas alimentarias y los estudios nutricionales elaborados con mayor o menor complejidad son siempre proyectos exigentes que precisan la implicación de un gran número de personas y de recursos. El análisis de sus conclusiones y la disponibilidad de su base de datos serán siempre de gran utilidad para acciones posteriores, en especial si la calidad de los datos es una realidad consistente.

Igual que a nivel clínico los resultados obtenidos orientarán específicamente la intervención terapéutica, a nivel comunitario o poblacional, la expresión descriptiva o el análisis más complejo de los resultados nos ayudará a conocer mejor la realidad y a tomar decisiones

Correspondencia: Javier Aranceta.
Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública.
Universidad de Navarra. Pamplona.
Apartado 5199. 48080 Bilbao (España).
E-mail: jaranceta@unav.es

USES AND APPLICATIONS OF THE RESULTS FROM FOOD SURVEYS, PHYSICAL ACTIVITY ESTIMATES AND OTHER LIFESTYLE RELATED SURVEYS AT A POPULATION LEVEL

Abstract

The results and conclusions of well design nutrition studies, using the appropriate methods to achieve the intended aims with the best validity and precision possible are of great value for nutritional, food and toxicological surveillance systems; also in the planning, follow-up and evaluation of nutrition and health policies and providing high value information for the formulation of recommended reference intakes, nutritional objectives and food based dietary guidelines.

Key words: *Dietary assessment. Health plans. Nutrition policies. Recommendations.*

que permitan mejorar el estado nutricional y de salud de una colectividad determinada. En este supuesto necesitaremos siempre la colaboración activa de las personas que puedan beneficiarse de las mejoras propuestas, en especial si tenemos en cuenta su posible aplicación de manera cómoda a la realidad objetivada¹ (fig. 1).

Veamos distintos planos de utilidad distribuidos por áreas estratégicas:



Fig. 1.—Usos y aplicaciones de los resultados de los estudios de alimentación y nutrición.

1. Encuestas Nacionales como las Hojas de Balance de Alimentos, encuesta alimentaria en las Hojas de Presupuestos Familiares (INE)², estudios de la cesta de la compra y consumo de alimentos dentro y fuera del hogar (MAGRAMA)^{3,4} o los datos anuales de ventas de los mercados centrales de las distintas ciudades de España (MERCASA)⁵.
2. Encuestas de Salud a nivel nacional o de diversas Comunidades Autónomas (CCAA) que incorporan en mayor o menor medida datos sobre consumo de alimentos, valores antropométricos, tipificación de la actividad física, consumo de alcohol, tabaco y otros ítems relacionados con la salud.
3. Encuestas representativas de diversos colectivos (niños, escolares, ancianos o población general) impulsadas por la administración como PERSEO⁶, ENALIA^{7,8}, ALADINO⁹ entre otros, o por Sociedades Científicas en colaboración con alguna empresa privada como ANIBES (Evaluación del Balance Energético, Antropometría y Alimentación de la Población Española) o el estudio ENPE (Estudio Nutricional de la Población Española).
4. Estudios de Dieta Total que permiten estimar la ingesta media de contaminantes en función de los valores medios de la dieta española o de las distintas CCAA que, comparados con los valores de la Ingesta Diaria Admisible (IDA), permiten políticas de control estables y recomendaciones a la población o a grupos de población más vulnerables, por parte de AECOSAN¹⁰ y otras organizaciones científicas^{11,12}.
5. Políticas Alimentarias. La formulación de políticas alimentarias y nutricionales se nutren de la información suministrada por las encuestas alimentarias de diversa índole junto con otros indicadores socio-sanitarios. Las estrategias de producción e importación de alimentos, la regulación alimentaria y los programas de fortificación estarían incluidos en este epígrafe.
6. Programas de Educación Nutricional. Planes educativos incluidos en el sistema docente y en el entorno comunitario que faciliten los cambios hacia una alimentación más equilibrada, variada y saludable. Los datos de riesgo nutricional detectados ayudarán a formular contenidos específicos en los diferentes proyectos que se pongan en marcha.
7. Política ambiental. La mejora de los entornos y un marco legislativo apropiado pueden reorientar perfiles alimentarios y estilos de vida mejorables. El sistema sanitario, el sistema educativo y los entornos son clave para las mejoras y el mantenimiento de unas conductas más saludables, favoreciendo la disponibilidad y accesibilidad de aquellos alimentos cuyo consumo es deseable potenciar, así como la posibilidad de poner en práctica un estilo de vida más activo.
8. Sistemas de vigilancia de la producción agraria y el entorno vegetal. El Normalized Difference Vegetation Index (NDVI). El impacto ambiental y la sostenibilidad de la producción de alimentos, así como la seguridad alimentaria y el consumo deben también ser prioritarias.

nibilidad de la producción de alimentos, así como la seguridad alimentaria y el consumo deben también ser prioritarias.

Contribución a la Nutrición Comunitaria

En otras ocasiones es necesario analizar los hábitos de consumo alimentario, las prácticas de actividad física y tal vez factores condicionantes relacionados, con el fin de evaluar la situación de partida y/o la efectividad de intervenciones encaminadas a modificar algunas conductas y conseguir un mejor perfil alimentario, un estilo de vida más activo y reducir el sedentarismo. También se utilizan herramientas para medir la ingesta de nutrientes específicos, aspectos concretos de la dieta o incluso el perfil general en el contexto de estudios epidemiológicos longitudinales, de casos y controles o en ensayos aleatorizados, con el fin de investigar la asociación entre la exposición a factores nutricionales o dietéticos y resultados de salud¹³⁻¹⁷.

En las encuestas alimentarias y estudios transversales, a partir de la evaluación de la ingesta actual se pueden detectar deficiencias, grupos de riesgo y sus factores determinantes, sentando las bases de documentos o estándares nutricionales basados en la evidencia científica que puedan ser utilizados por los profesionales de salud o los profesionales del ámbito educativo. Aportan información de gran valor e interés para la formulación de políticas nutricionales, políticas de salud y en otros ámbitos relevantes.

1. Descripción de la ingesta actual, modelos alimentarios y sus factores determinantes.
2. Análisis de tendencias. Evolución del consumo de alimentos. Postulados ecológicos.
3. Transiciones alimentarias, de máximo interés para población inmigrante.
4. Programas de vigilancia nutricional.
5. Programas de seguridad alimentaria.
6. Programas de Higiene de los Alimentos.
7. Modelos de investigación dieta-salud-estado nutricional.

Habíamos comentado la aplicación de los estudios nutricionales para la formulación o revisión de estándares nutricionales, y también, para apoyar o confirmar la evidencia científica si se cumplieran las condiciones del método científico aplicable. Indudablemente los estudios nutricionales bien diseñados, de tamaño suficiente y con periodo de observación suficientemente largo, que incluyen indicadores de exposición de la dieta, biomarcadores, del estado nutricional y de resultados de salud adecuados y medidos con la metodología apropiada y que además utilizan procedimientos de análisis de datos pertinentes, son fundamentales para construir la evidencia científica que de soporte la elaboración de algunos documentos clave:

1. Estándares nutricionales, de tipificación ponderal o valores de referencia para indicadores bioquímicos, hematológicos o inmunológicos¹⁸.
2. Elaboración o actualización de Objetivos Nutricionales como documento técnico para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud.
3. Elaboración o revisión de Guías Alimentarias para la población como documento divulgativo que facilite el cumplimiento de los objetivos nutricionales; de la ciencia al plato.
4. Elaboración de pautas de actividad física por grupos de edad y sexo, de uso comunitario, en el entorno laboral o en la consulta sanitaria. En breve, la prescripción de actividad física individualizada será una realidad en todas las consultas de salud¹⁸.
5. Colaboración con la Industria Alimentaria para conseguir la mejora en la formulación de los productos elaborados o la puesta en marcha de nuevos productos de interés para la salud.
6. Informar y sensibilizar desde los medios de comunicación especializados sobre la evidencia disponible, la realidad detectada y las acciones de mejora participativa que en cada momento se consideren más adecuadas para la población o grupos de población.

En conclusión, los estudios nutricionales son una herramienta imprescindible para la promoción de la salud y sería recomendable que en su mayor parte fuesen coordinados desde instituciones públicas para evitar la proliferación de estudios de carácter limitado que suponen un gasto económico y un esfuerzo importante que no facilita el objetivo del interés común sostenible. La puesta en marcha de una encuesta nutricional periódica en España, similar a los proyectos NHANES, es una asignatura pendiente en nuestro país que esperamos quede solucionado en un breve periodo de tiempo, tomando como base los importantes estudios que se han llevado a cabo en los últimos años por distintas instituciones y grupos de investigación.

Referencias

1. Aranceta J. Nutrición Comunitaria (3ª edición). Barcelona: Elsevier-Masson, 2013.
2. INE. Encuesta de Presupuestos Familiares (EPF). INEbase. Disponible en: [www.ine.es] (Accedido 15 Enero 2015).
3. La Alimentación mes a mes en España Año 2014. Madrid: MAGRAMA, 2014. Disponible en: [http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/panel-de-consumo-alimentario/ultimos-datos/] (Accedido 15 Enero 2015).
4. del Pozo de la Calle S, García Iglesias V, Cuadrado Vives C, Ruiz Moreno E, Valero Gaspar T, Ávila Torres JM, Varela Moreiras G. Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN)- MAGRAMA, 2012. Disponible en: [http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/30092012125258.pdf] (Accedido 15 Enero 2015).
5. Informe 2013 sobre Producción, Industria, Distribución y Consumo de Alimentación en España. Madrid: MERCASA, 2013. Disponible en: [http://www.mercasa.es] (Accedido 15 Enero 2015).
6. Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Campos Amado J, Calderón Pascual V, en nombre del Grupo Colaborativo Proyecto PERSEO. Proyecto PERSEO. Diseño y metodología del estudio de evaluación. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 2013; 19: 76-87.
7. AECOSAN. "ENALIA" Encuesta Nacional de Alimentación en la población Infantil y Adolescente. Disponible en: [http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/evaluacion_riesgos/subseccion/enalia.s.html] (Accedido 15 Enero 2015).
8. AECOSAN. "ENALIA 2" Encuesta Nacional de Alimentación en la población adulta y mujeres embarazadas. Disponible en: [http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/evaluacion_riesgos/subseccion/enalia_2.shtml] (Accedido 15 Enero 2015).
9. Ortega Anta RM, López Sobaler AM, Perea Sánchez JM, González Rodríguez LG, Villalobos Cruz T, Pérez Farinós N, et al. Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. Madrid: AECOSAN, 2013. Disponible en: [http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio_ALADINO.pdf] (Accedido 15 Enero 2015).
10. Estudio de Dieta Total. Madrid: AESAN-Fundación Bamberg, 2007. Disponible en: [http://www.fundacionbamberg.org/innovacion/estudios-publicaciones/estudios/estudio-dieta-total] (Accedido 15 Enero 2015).
11. Varela Moreiras G (coord.). Libro Blanco de la Nutrición en España. Madrid: FEN-AESAN-Ministerio de Sanidad y consumo, 2013. Disponible en: [http://www.fundacionbamberg.org/innovacion/estudios-publicaciones/estudios/estudio-dieta-total] (Accedido 15 Enero 2015).
12. SEQC. Recomendaciones para reducir la exposición al metilmercurio en España. Dec 2014. Disponible en: [http://www.seqc.es/es/Actualidad/2/266/Recomendaciones_para_reducir_la_exposicion_a_metilmercurio_en_Espana/] (Accedido Enero 19 2015).
13. Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J (eds). Nutrición y salud pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2 ed. Barcelona: Elsevier- Masson; 2006.
14. Gibson RS. Principles of nutritional assessment (2nd edition). New York: Oxford University Press, 2005.
15. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *N Engl J Med* 2013; 368: 1279-90 DOI: 10.1056/NEJMoa1200303.
16. Batlle J, Ferrari P, Chajes V, Park JY, Slimani N, McKenzie F et al. Dietary folate intake and breast cancer risk: European prospective investigation into cancer and nutrition. *J Natl Cancer Inst* 2015; 107 (1).
17. Falbe J, Willett WC, Rosner B, Gortmaker SL, Sonneville KR, Field AE. Longitudinal relations of television, electronic games, and digital versatile discs with changes in diet in adolescents. *Am J Clin Nutr* 2014; 100 (4): 1173-81. doi: 10.3945/ajcn.114.088500. Epub 2014 Aug 13.
18. Institute of Medicine (IOM). The development of DRIs 1994-2004: Lessons learned and new challenges-workshop summary. Washington, DC: The National Academies Press, 2008.
19. Hallal PC, Lee IM. Prescription of physical activity: an undervalued intervention. *Lancet* 2013; 381 (9864): 356-7. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61804-2. Epub 2012 Nov 28.