

Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) sobre recomendaciones de actividad física en el marco de la Estrategia NAOS

Sección de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Elena Alonso Lebrero, José Manuel Barat Baviera, María Pilar Conchello Moreno, Ramón Estruch Riba, María Antonia Ferrús Pérez, Guillermina Font Pérez, Susana Guix Arnau, Arturo Hardisson de la Torre, Ángeles Jos Gallego, Ascensión Marcos Sánchez, Amelia Marti del Moral, Olga Martín Belloso, María Aránzazu Martínez Caballero, Alfredo Palop Gómez, Gaspar Pérez Martínez, José Luis Ríos Cañavate, Gaspar Ros Berrueto, Jesús Ángel Santos Buelga, Jesús Simal Gándara, Josep Antoni Tur Marí

Secretario técnico

Vicente Calderón Pascual

Número de referencia: AECOSAN-2015-005

Documento aprobado por la Sección de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Comité Científico en su sesión plenaria de 23 de septiembre de 2015

Grupo de trabajo

Ascensión Marcos Sánchez (Coordinadora)
Ramón Estruch Riba
Amelia Marti del Moral
Josep Antoni Tur Mar

Resumen

El Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) emitió en 2014 un informe sobre objetivos y recomendaciones nutricionales y de actividad física frente a la obesidad en el marco de la Estrategia NAOS sugiriendo que “se deben elaborar estrategias nacionales y medidas intersectoriales encaminadas a la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en consonancia con la legislación y la práctica nacionales; es decir, debe existir una recomendación nacional sobre actividad física en beneficio de la salud” y recomendando “establecer un marco general en España que contenga unas directrices generales sobre las características de la actividad física que debe realizar cada segmento de la población para estar saludable en las diferentes etapas de la vida (infancia y adolescencia, las personas adultas y mayores) y que pueda servir de guía a las estrategias que impulsen las comunidades autónomas”.

Por otra parte, recientemente se han presentado recomendaciones nacionales sobre actividad física para la salud, reducción del sedentarismo y del tiempo de pantalla para toda la población, fruto de la colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, a través del Consejo Superior de Deportes, y dentro del marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.

El Comité Científico de la AECOSAN ha valorado ambos documentos y ha concluido que las recomendaciones recogidas en el documento “Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población”, en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad están en la línea de las realizadas por el Comité Científico de la AECOSAN en 2014 y presentan aspectos de interés por lo que pueden ser asumidas dentro de la Estrategia NAOS sobre

Nutrición, Actividad Física y Salud para, de acuerdo con sus objetivos, promover la actividad física y contribuir a invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

Palabras clave

Actividad física, NAOS, sedentarismo, salud.

Report of the Scientific Committee of the Spanish Agency for Consumer Affairs, Food Safety and Nutrition (AECOSAN) on recommendations for physical activity within the framework of the NAOS Strategy

Abstract

The Scientific Committee of the Spanish Agency for Consumer Affairs, Food Safety and Nutrition (AECOSAN) published in 2014 a report on objectives and nutritional recommendations and physical exercise to combat obesity in the framework of the NAOS Strategy, suggesting that “national strategies and intersectorial measures should be drawn up aimed at the promotion of physical activity beneficial for health in line with national legislation and practice; that is, there should be a national recommendation for physical exercise to benefit health” and recommending “the establishment of a general framework in Spain containing certain general directives on the characteristics of the physical activity that each segment of the population should adopt in order to remain healthy during the different stages of their life (childhood and adolescence, adults and the elderly) and which might serve as a guide to the strategies promoted by the regional communities”.

In addition, national recommendations have been presented for physical activity for health, the reduction of a sedentary lifestyle and screen time for the whole population. This is the result of collaboration between the Ministry of Health, Social Services and Equality and the Ministry of Education, Culture and Sport, through the Higher Council for Sport, and within the framework of the National Health System’s Strategy for the Promotion of Health and Prevention.

The Scientific Committee of the AECOSAN has assessed both documents and concluded that the recommendations listed in the document “Physical activity for health and the reduction of a sedentary lifestyle. Recommendations for the population”, under the framework of the National Health System’s Strategy for the Promotion of Health and Prevention from the Ministry of Health, Social Services and Equality are in line with those made by the Scientific Committee of the AECOSAN in 2014 and contain areas of interest. They may therefore be assumed within the NAOS Strategy for Nutrition, Physical Activity and Health in order to, in accordance with their objectives, promote physical activity and contribute to reversing the growing trend of obesity prevalence and, consequently, to reducing the morbidity and mortality rates attributed to chronic illness.

Key words

Physical activity, NAOS, sedentary lifestyle, health.

1. Introducción

Siguiendo la línea marcada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Estrategia NAOS sobre Nutrición, Actividad Física y Salud, nacida en el año 2005, se plantea como meta fundamental fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física como binomio indisoluble para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

En este sentido en la Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición en su artículo 36 sobre la Estrategia NAOS se señalaba que “en la Estrategia se establecerán los objetivos nutricionales y de actividad física para la población y los de reducción de la prevalencia de obesidad”.

Posteriormente, en el 2014, el Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) emitió un informe sobre objetivos y recomendaciones nutricionales y de actividad física frente a la obesidad en el marco de la Estrategia NAOS sugiriendo que “se deben elaborar estrategias nacionales y medidas intersectoriales encaminadas a la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en consonancia con la legislación y la práctica nacionales; es decir, debe existir una recomendación nacional sobre actividad física en beneficio de la salud” y recomendando “establecer un marco general en España que contenga unas directrices generales sobre las características de la actividad física que debe realizar cada segmento de la población para estar saludable en las diferentes etapas de la vida (infancia y adolescencia, las personas adultas y mayores) y que pueda servir de guía a las estrategias que impulsen las comunidades autónomas” (AECOSAN, 2014).

Recientemente ha sido presentado el documento “Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población”, en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI, 2015).

Por todo ello, y considerando que las recomendaciones sobre actividad física emitidas en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, están actualizadas y se basan en evidencias científicas y son coherentes con las emitidas por organismos internacionales como la OMS, se ha solicitado a la Sección de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Comité Científico de la AECOSAN que valore si dichas recomendaciones son concordantes con las sugerencias realizadas por el Comité Científico en el marco de la Estrategia NAOS.

2. Objetivos y recomendaciones sobre actividad física emitidos por el Comité Científico de la AECOSAN en el marco de la Estrategia NAOS

El informe emitido por el Comité Científico relativo a objetivos y recomendaciones sobre actividad física revisó las recomendaciones y objetivos disponibles en ese momento en materia de actividad física en distintos países como Francia, el Reino Unido, los países nórdicos y los Estados Unidos, y las de la OMS.

Finalmente, las recomendaciones sobre actividad física del Comité Científico de la AECOSAN fueron:

1. Se deben elaborar estrategias nacionales y medidas intersectoriales encaminadas a la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en consonancia con la legislación y la

práctica nacionales; es decir, debe existir una recomendación nacional sobre actividad física en beneficio de la salud.

2. Los programas o planes de actuación para cumplir la recomendación mínima de la OMS sobre actividad física en beneficio de la salud deben tener como objetivo común aumentar:
 - El porcentaje de adultos que alcancen un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana o 75 minutos de actividad física de intensidad elevada, o una combinación equivalente.
 - El porcentaje de niños y adolescentes que alcancen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a elevada o al menos 5 días por semana.
3. Se han de designar centros de referencia nacionales en materia de actividad física beneficiosa para la salud de conformidad con la legislación y las prácticas nacionales. Estos centros se encargarán, en particular, de coordinar el proceso para poner los datos sobre actividad física a disposición del marco de seguimiento; estos datos deben introducirse en la base de datos europea de la OMS existente sobre nutrición, obesidad y actividad física; asimismo, deben facilitar la cooperación entre servicios en relación con las políticas de “actividad física beneficiosa para la salud”.

3. Recomendaciones sobre actividad física emitidas en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, (MSSSI 2013), incluía dentro del apartado “Proceso de implementación”, la necesidad de dar continuidad al trabajo conjunto con el sector deportivo, reforzando los marcos de colaboración entre el sector de la salud y el de deportes, iniciados hace años con la elaboración del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D) (CSD, 2010), cuyo primer objetivo era incrementar notablemente el nivel de práctica deportiva.

Fruto de la colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y el Ministerio de Educación Cultura y Deportes, a través del el Consejo Superior de Deportes, y dentro del marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, se presentan las recomendaciones nacionales sobre actividad física para la salud, reducción del sedentarismo y del tiempo de pantalla para toda la población (MSSSI, 2015).

Estas recomendaciones se resumen en la siguiente tabla:

Tabla 1. Resumen de recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla					
Grupos de edad		Recomendaciones de actividad física	Observaciones	Reducir el sedentarismo	Limitar el tiempo de pantalla
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.	<2 años: no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 de 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de 1 hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada a vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividad de intensidad vigorosa que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo y las actividades el aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada 1 o 2 horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Fuente: (MSSSI, 2015).

4. Concordancia de las recomendaciones

Las recomendaciones sobre actividad física recogidas en el documento “Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población” (MSSSI, 2015) coinciden en términos generales con las que se recogen en el anterior informe del Comité Científico de la AECOSAN ya que ambas se basan en las recomendaciones de la OMS.

No obstante, este nuevo documento arroja luz sobre algunos aspectos particulares como son recomendaciones específicas para niños menores de 5 años -según anden o no anden- y también para mujeres durante el embarazo o después del parto.

Además, el esquema general de las recomendaciones especifica tres apartados básicos: actividad física, reducir el sedentarismo y limitar el tiempo de pantalla lo que puede ayudar a clarificar los cambios en el comportamiento que se sugieren.

Otro aspecto interesante es que el documento recoge la necesidad de fomentar las actividades al aire libre. Hay evidencia de que los niveles adecuados de vitamina D (en los que la luz solar juega un papel importante), favorecen la absorción del calcio lo que repercutirá positivamente en la actividad muscular.

Conclusiones del Comité Científico

El Comité Científico de la AECOSAN concluye que las recomendaciones recogidas en el documento “Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población”, en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad están en la línea de las realizadas por el Comité Científico de la AECOSAN en 2014.

Por ello, considera que las recomendaciones del documento “Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población” pueden ser asumidas dentro de la Estrategia NAOS sobre Nutrición, Actividad Física y Salud para, de acuerdo con sus objetivos, promover la actividad física y contribuir a invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

Referencias

- AECOSAN (2014). Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre objetivos y recomendaciones nutricionales y de actividad física frente a la obesidad en el marco de la Estrategia NAOS. *Revista del Comité Científico de la AECOSAN*, 19, pp: 95-209. Disponible en: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/revistas/comite_cientifico_19.pdf [acceso: 22-09-15].
- CSD (2010). Consejo Superior de Deportes. Plan Integral para la Actividad física y el Deporte (Plan A+D). Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte-plan-a-d/view> [acceso: 22-09-15].
- MSSSI (2013). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf> [acceso: 22-09-15].

MSSSI (2015). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm [acceso: 22-09-15].