

Promoción del consumo de frutas y hortalizas en España: conocimiento científico y actividad física

M. Cámara, P. Morales, V. Fernández-Ruiz, M^a.C. Sánchez-Mata, R.M. Cámara y M.E. Torija

Dpto. Nutrición y Bromatología II. Universidad Complutense de Madrid, Pl. Ramón y Cajal s/n, 28040, Madrid, España. E-mail: mcamara@ucm.es.

Resumen

Las frutas y verduras son el segundo grupo de alimentos en los que nuestra dieta debe basarse para mantener un adecuado estado de salud que permite, además, realizar actividad física de manera regular. Hoy en día, el consumo de estos grupos de alimentos es considerado por la sociedad española como un buen hábito para promover la salud de las personas, pero esta sana costumbre ha experimentado cambios en los últimos años debido a la influencia económica, demográfica, social y cultural a la que se ha visto sometida la sociedad española. Diferentes grupos de investigación y organismos oficiales trabajan conjuntamente con el fin de promover el consumo adecuado de frutas y verduras. En este sentido, en 1999 se creó la Fundación Sabor y Salud (FSS) con el principal objetivo de promover el estudio sobre las ventajas y los beneficios del consumo de frutas y verduras en la salud. Las acciones llevadas a cabo por la FSS están de acuerdo con las establecidas por la Comunidad Europea, en el (CE) normativa 13/2009. Dicha iniciativa buscaba fomentar y animar a los niños a comer más frutas y adoptar estilos de vida más saludables en las escuelas, y proporcionar opciones de alimentación y estilo de vida saludables para la población en general en general y los niños en particular, en España. El proyecto tiene dos partes bien definidas, la primera está dirigida a acercar a los consumidores el conocimiento científico sobre vegetales y el segundo se centra en los esfuerzos para alentar y apoyar actividades en las escuelas o eventos deportivos para mejorar la alimentación saludable y la actividad física, con especial incidencia en el consumo de fruta. El vínculo entre los consumidores y la ciencia está canalizado a través de una página web (www.fundacionsaborysalud.com) que incluye información sobre noticias, últimos eventos científicos, recomendaciones nutricionales, colaboración con el deporte, etc.

Palabras clave: Vegetales, salud, consumo.

INTRODUCCIÓN

El mayor consumo de frutas y hortalizas frescas es percibido por la sociedad como un cambio positivo hacia hábitos de ingesta de alimentos más saludables; por ello es importante fomentar y promocionar el consumo de estos productos alimenticios frescos, por su adecuado aporte de vitaminas y nutrientes tan importantes para la salud. Además, en las sociedades desarrolladas, el consumidor concede cada día mayor importancia a la calidad de lo que consume, preocupándole los beneficios que los alimentos le puedan reportar a su bienestar fisiológico y a la prevención de posibles trastornos patológicos en el futuro.

Por lo que respecta al consumo de frutas y hortalizas frescas el consenso existente no sólo entre los científicos sino también en la opinión pública respecto a los beneficios para la salud que proporciona la inclusión de dichos productos en la dieta que contrasta

con el aumento en el empleo de otros productos cuya ingesta no alcanza a proporcionar los beneficios que aquellos producen. Los científicos han encontrado y descubren continuamente evidencias que indican que las frutas y hortalizas consumidas en fresco influyen favorablemente en mejorar la calidad de vida y la dieta de las personas.

Los últimos estudios epidemiológicos y bioquímicos apoyan la asociación entre alta ingesta de vegetales y mejor estado de salud. Esta acción beneficiosa de los vegetales se debe a la presencia de una amplia variedad de sustancias, entre las que se incluyen macronutrientes, micronutrientes y compuestos no nutritivos (Tucker, 2001). Estudios, como el SUVIMAX (Suppléments en Vitamines, Minéraux et Antioxydants), o el EPIC (Estudio Prospectivo sobre la Investigación del Cáncer y la Nutrición) demuestran que para reducir el riesgo de padecer diversos tipos de cáncer, la mejor prevención consiste en una dieta variada y rica en frutas y hortalizas (Hercberg et al., 2006; Agudo y González, 2007).

El bajo consumo de frutas y hortalizas y las dietas restrictivas, pueden afectar el estado nutricional y la salud de los individuos en cualquier circunstancia de la vida, especialmente a largo plazo (Cámara et al., 2003). De acuerdo con Hall et al. (2009), un bajo consumo de frutas y verduras es un factor de riesgo importante para la aparición de enfermedades crónicas. Este estudio incluye datos de 196.373 adultos, de 52 países diferentes que participaron en la Encuesta Mundial de Salud 2002-2003 (OMS, 2003) y fueron posteriormente evaluados en 2008. En general, el 77,6% de los hombres y el 78,4% de las mujeres de los 52 países, principalmente de bajos y medianos ingresos consumen menos del mínimo recomendado cinco porciones diarias de frutas y verduras. El consumo de frutas y verduras, debe ser de 400 g/día, recomendación realizada por diferentes organizaciones nacionales e internacionales. De acuerdo con las directrices de la OMS (2005), se considera bajo consumo de frutas y verduras a cantidades inferiores a cinco porciones de frutas y / o verduras al día.

Además, llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos para la salud. Así lo indica la pirámide de la alimentación de la dieta Mediterránea que asocia a esta dieta equilibrada basada en el consumo de alimentos de origen vegetal, la práctica de ejercicio físico de forma regular. Existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida y está claro que hacer ejercicio de forma regular y "estar" en forma física, es decir ser un persona físicamente activa, proporciona un evidente bienestar y sensación de salud, que se traduce en una mejor calidad de vida. Por el contrario, también está demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas.

En España, en los últimos años, se han producido transformaciones económicas, demográficas, sociales y culturales, tales como el aumento de la escolarización, la transformación y comercialización en los sistemas de distribución etc., que han repercutido en el consumo de alimentos, y por tanto en el estado nutricional de la población.

Según datos del Panel de Consumo alimentario en España (MAGRAMA, 2013), el gasto medio anual en alimentación de los españoles es de 1468,1 € (122,3 €/mes), correspondiendo el 16,9% al sector de frutas y hortalizas frescas. El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, en su estudio sobre el consumo de fruta fresca en los hogares españoles durante 2013, reveló un incremento del consumo de fruta fresca en un 2,7%, con un aumento algo más moderado del gasto. Destacando el consumo de cítricos, plátanos y frutas de verano.

El objetivo de este trabajo es dar a conocer las actividades de la Fundación Sabor y Salud, entre los que se encuentra la colaboración del Grupo de Investigación de la UCM Este objetivo se refleja en acciones encaminadas a aumentar y difundir el conocimiento acerca de los recursos fitogenéticos disponibles, como fuente de compuestos de interés para mantener y mejorar nuestra salud a través de una alimentación variada y equilibrada, así como estudiar los distintos factores socioeconómicos que condicionan su utilización.

Varias de estas acciones están en relación con el REGLAMENTO (CE) N o 288/2009 DE LA COMISIÓN de 7 de abril de 2009 por el que se establecen disposiciones de aplicación del Reglamento (CE) n o 1234/2007 del Consejo en lo relativo a la concesión de una ayuda comunitaria para la distribución de frutas y hortalizas, frutas y hortalizas transformadas y productos del plátano a los niños en los centros escolares, en el marco de un plan de consumo de fruta en las escuelas, así como sus posteriores medidas de acompañamiento.

METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO

Para la consecución de los objetivos anteriormente mencionados en los últimos catorce años se han desarrollado distinto tipo de acciones:

Estudio de los distintos factores sociales y económicos que condicionan la comercialización y consumo de frutas y hortalizas.

Identificación y cuantificación de compuestos bioactivos en frutas y hortalizas responsables de sus efectos beneficiosos para la salud y la difusión de este conocimiento.

Revisión y propuesta de métodos novedosos de conservación de la calidad de productos vegetales.

Revisión de la evidencia científica (estudios analíticos, epidemiológicos y otros) que justifica la promoción del consumo de frutas y hortalizas frescas como factor preventivo de distintas enfermedades: obesidad, distintos tipos de cáncer y enfermedad cardiovascular. Difusión del conocimiento a través de distintos eventos y trabajos de investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las acciones anteriormente mencionadas han dado lugar a distintas actividades con objetivos muy concretos:

1. Generación de conocimiento: El grupo de investigación de la UCM trabaja en la revisión de la evidencia científica (estudios analíticos, epidemiológicos y otros) que justifica la promoción del consumo de frutas y hortalizas frescas como factor preventivo de distintas enfermedades: obesidad, distintos tipos de cáncer y enfermedad cardiovascular, así como la identificación y cuantificación de compuestos bioactivos en frutas y hortalizas responsables de sus efectos beneficiosos para la salud.

2. Difusión del conocimiento:

-Elaboración de material didáctico/divulgativo:

Monografía 1: “Aspectos relativos a la calidad de frutas y hortalizas frescas” Ed. Fundación Sabor y Salud. Valencia, 2002.

Monografía 8: “Frutas y verduras, fuentes de salud” Colección Nutrición y Salud. Ed. Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid, 2003.

Elaboración del Informe: Valoración de Menús escolares en centros educativos de la Comunidad Valenciana. AVACU, 2011.

- Organización de jornadas: se han celebrado en la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid cuatro ediciones de la Jornadas Agrodiversidad y Salud (2010, 2011, 2012, 2013 y 2014).

3. Acceso a la sociedad de la información:

- A través de la web: www.fundacionsaborysalud.com.

4. Recopilación del conocimiento científico:

- Creación del Centro de Documentación. En él se incluye información relativa a entidades nacionales (públicas y privadas) relacionadas con la docencia e investigación de productos hortofrutícolas, incluyendo los estudios que imparten en cada caso. Documentación científica relacionada con los beneficios para la salud del consumo de frutas y hortalizas frescas, incluyendo distintos tipos de publicaciones (artículos, libros, actas de congresos y tesis doctorales, etc.).

5. Acciones de educación nutricional en las escuelas 2003 – 2013, con los siguientes objetivos:

- Fomentar el consumo de frutas y hortalizas en escolares de 6 a 12 años.

- Implicar a los propios escolares en el aprendizaje sobre las propiedades de frutas y hortalizas, mediante una animación que convierta el aprendizaje en algo divertido.

- Informar a padres y profesores sobre la importancia de las frutas y hortalizas en la alimentación infantil.

- Generar notoriedad de las frutas y hortalizas frescas, al poner en marcha un evento de gran repercusión mediática.

6. Acciones de educación nutricional en el deporte:

- Programa “Practica lo sano: come frutas y hortalizas frescas” dirigida a deportistas de élite y de base. En este sentido la Fundación lleva colaborando con distintas Federaciones deportivas como Balonmano, Natación, Ciclismo, Gimnasia, etc.

CONCLUSIONES

Las frutas y hortalizas son alimentos de enorme interés, su riqueza en vitaminas, elementos minerales y fibra, hacen que su consumo sea imprescindible para conseguir una alimentación sana y equilibrada.

El mayor consumo de frutas y hortalizas frescas se percibe por la sociedad como un cambio positivo hacia hábitos de ingesta de alimentos más saludables; razón por la cual es importante fomentar y promocionar el consumo de estos productos alimenticios frescos, por su adecuado aporte de vitaminas y nutrientes tan importantes para la salud.

Esta labor de educación nutricional consideramos debe ser prioritaria en la población infantil, y debe llevarse a cabo tanto en las casas como en las escuelas (formando incluso parte de las materias a incorporar en la formación básica), informando

y recomendando qué alimentos contribuyen al bienestar y a la prevención de enfermedades. Esta recomendación nutricional debe ir acompañada, en los niños, con una actividad física con niveles moderados de intensidad.

Agradecimientos

Este trabajo se enmarca dentro de las actividades del Grupo de Investigación UCM: ALIMNOVA (Nuevos alimentos. Aspectos científicos tecnológicos y sociales) y del convenio Art.83 UCM-Fundación Sabor y Salud “*Frutas y hortalizas como fuente de salud. Generación y difusión del conocimiento científico*” (2013-14).

Referencias

- Agudo, A., González, C.A. 2007. Fruit and vegetable intakes, dietary antioxidant nutrients, and total mortality in Spanish adults: findings from the Spanish cohort of the European Prospective investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Spain). *American Journal of Clinical Nutrition*, 85, 1634-42.
- Cámara, M., Sánchez Mata, M^a C., Torija, M^a E. 2003. Frutas y verduras, fuentes de salud. Monografía nº 8. Colección Nutrición y Salud. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid.
- Herberg, S.; Czernichow, S.; Galan, P. 2006 Antioxidant vitamins and minerals in prevention of cancers: lessons from the SUVIMAX study. *British Journal of Nutrition*, 96 (Supl. 1): S28-30.
- Hall, J N., Moore, S., S Harper, B., Lynch, J W. 2009. Global Variability in Fruit and Vegetable Consumption. *American Journal of Preventive Medicine*, 36, 5, 402-409.
- MAGRAMA. 2013. Panel de consume alimentario en España.
- OMS. 2003. Informe sobre la salud en el mundo 2003: Forjemos el futuro. Disponible en: www.who.int/whr/2003/en/whr03_es.pdf
- OMS. 2005. The global burden of disease attributable to low consumption of fruits and vegetables; implications for the global strategy on diet. *Bull. Health Organization*, 83 (2), 100-108.
- Tucker, K.L. 2001. Eat a variety of healthful foods: old advice with new support. *Nutrition Reviews*, 59 (5)156-8.