

*Según una encuesta realizada por la semFYC con motivo de la VII Semana del Autocuidado, que se celebrará del 16 al 22 de octubre*

## **El 78% de la ciudadanía, a favor de que los alimentos ultra procesados, la bollería industrial y las bebidas azucaradas tengan la misma regulación que el tabaco**

Contenidos accesibles:

1. Infografías en formato PDF editable (también adjuntos en el mail):  
<https://drive.google.com/file/d/1stsDFdD1orE2dSIL7uWEWrJwUTNoy4u/view?usp=sharing>
2. Carpeta con contenido audiovisual en el Drive:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1KEc908KEYkZmB3kNpHTwFim2c3zHJcWQ?usp=sharing> Contenido: Foto (JPG), inserts (MP3), totales (MP4) de resumen con doc de transcripción de los audios.

**Atribución:** Asensio López, Coordinador Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud de la semFYC (PAPPS-semFYC)

### **PRINCIPALES RESULTADOS**

- El 92% de los encuestados se muestra preocupado por cómo afecta tu estilo de vida a la salud medioambiental y, de hecho, el 80,8% se siente expuesto a la contaminación ambiental; aunque solo el 9,5% consulta los niveles de contaminación
- Uno de los resultados que más preocupa a los médicos de familia es el sedentarismo de la población. Según la encuesta del autocuidado, 86,2% de los encuestados pasa más de dos horas seguidas sentados al día, siendo mayor el porcentaje entre hombres (88,7%) que entre mujeres (85,4%). Por contra, cerca del 80% afirma cumplir con las recomendaciones de al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa a la semana, siendo el gimnasio, la ciudad y el campo los lugares favoritos para ello.
- Los datos de la encuesta muestran que el 62,2% de los encuestados consumen proteínas de origen animal, frente al 33,8%, vegetal, así como que el 90,6% compra alimentos de proximidad.

**17 de octubre de 2023.**

**Con el objetivo de sensibilizar a los ciudadanos de la importancia del autocuidado y de la promoción de la salud de cara a la mejora de su calidad de vida, así como de reducir**

la carga de enfermedad, especialmente las ENT (Enfermedades No Transmisibles), la semFYC organiza, un año más, la Semana del Autocuidado, que ha comenzado esta mañana, con la presentación de los resultados de la encuesta anual. Bajo el lema *Cuídate, cuidando el planeta*, la encuesta de este año se ha centrado en la salud planetaria, es decir, la percepción que de la misma tienen los encuestados. Para ello se han planteado preguntas sobre asuntos como la actividad física, la alimentación, el tabaco y la contaminación, los fármacos o el bienestar emocional.

Organizada por la semFYC a través del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS), la encuesta, en la que ha participado más de un millar de personas de diversas edades y de todas las comunidades autónomas, ha arrojado interesantes resultados, como que **el 78% de los encuestados verían con buenos ojos que los alimentos con extra de azúcar y de grasas saturada (bollería industrial, alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas...) se vieran reguladas por normas similares a las del tabaco. Son las mujeres quienes más a favor se muestran (80,1%) frente a los hombres (73,5%).** Cabe señalar que el tabaco está sujeto a regulaciones específicas de carácter sanitario orientadas a normativizar la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

Estos datos indican la creciente conciencia sobre los riesgos asociados al consumo excesivo de alimentos poco saludables. Conviene recordar que llevar **una dieta poco saludable es uno de los principales factores de riesgo de muerte prematura y representa el 19% de la mortalidad total. En Europa, la proporción de muertes relacionadas con la dieta es del 25%.**

#### **// Alimentación y salud planetaria**

Pero la alimentación tiene otra importante perspectiva que debe ser abordada desde la perspectiva de la salud planetaria: **el sistema alimentario es responsable de entre el 20% y el 30% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero.** Teniendo estos datos en cuenta, es aconsejable llevar una dieta basada en vegetales variados, comprar localmente y a pequeños productores, optar por alimentos de temporada y tener en cuenta la procedencia de los mismos, además de elegir mayoritariamente proteínas de origen vegetal.

En este sentido, la encuesta arroja datos como que **solo el 28,1% de los encuestados lee la procedencia de los alimentos, frente al 64,8% que lo hace a veces y el 7,2% que no lo hace nunca. Por contra, el 90,6% afirma comprar alimentos de proximidad, mientras que las proteínas que se consumen suelen ser de origen animal (62,2%), frente al 33,8%, vegetal.**

#### **// Ejercicio físico versus sedentarismo**

Otro asunto que ha provocado creciente preocupación en los médicos y médicas de familia es el que tiene que ver con el sedentarismo, ya que **el 86,2% de quienes participaron afirmaron pasar más de dos horas seguidas sentados o sentadas al día. En contraste con este dato, llama la atención que cerca del 80% de quienes han contestado la encuesta, afirma cumplir con las recomendaciones de al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa a la semana,** siendo el gimnasio, la ciudad y el campo los lugares favoritos para la práctica de actividades físicas.

Las mujeres muestran preferencia (15,3 veces más) por el gimnasio frente a los hombres, que se decantan por el campo y la ciudad. Por su parte, ellas manifiestan realizar ejercicio físico para fortalecer músculos y huesos, así como para mantener un peso saludable; mientras que ellos lo hacen, en primer lugar, para fortalecer el sistema cardiovascular; y en segundo lugar, los huesos y los músculos; el peso solo aparece en tercera posición.

En este sentido desde la semFYC ya se ha incidido en más de una ocasión sobre la importancia de distinguir entre sedentarismo e inactividad física. La recomendación general para la población frente al sedentarismo, es evitar pasar más de dos horas seguidas sentados al día. Por su parte, ante la inactividad es necesario realizar 30 minutos de actividad física cada día, como mínimo.

Cabe señalar que la inactividad física es **el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial, provocando el 6% de las muertes prematuras. De hecho, es la responsable de 32 millones de muertes al año.** Ante estas cifras, algunas de las recomendaciones que los médicos y médicas de familia ofrecen son el transporte activo (caminar al trabajo, aparcar el coche más lejos o bajarse una parada antes del metro o autobús), o subir y bajar las escaleras en lugar de coger el ascensor.

## // Estilos de vida y salud medioambiental

A la inmensa mayoría de los encuestados, **el 92%, le preocupa cómo puede afectar tu estilo de vida a la salud medioambiental** y, de hecho, **el 80,8% se siente expuesto a la contaminación ambiental;** aunque solo el 9,5% consulta los niveles de contaminación, frente al 63,2% que no lo hace nunca y el 26,8% que afirma consultarlos a veces.

En lo que se refiere a cómo afecta el tabaco a la salud planetaria, la mayoría de **los encuestados manifiestan una importante preocupación por los residuos generados por la industria tabacalera (80,4%), pero también por sus niveles de contaminación (72,2%); la contaminación de suelo y agua (69,3%); los productos químicos (66%); y la deforestación (45,4%).** Las mujeres se sienten más preocupadas por los niveles de contaminación, mientras que los hombres expresan mayor preocupación por la exposición a productos químicos y a la deforestación.

La encuesta también aborda el reciclaje de fármacos. Y en este punto llama la atención que sólo el 78% de quienes han respondido los recicla, aunque más del 90% de la población sabe dónde deben depositarse los fármacos caducados o sobrantes de tratamientos ya finalizados. Los productos farmacéuticos, tanto en su forma nativa como sus productos de transformación, están presentes en el medio ambiente, que algunos de ellos pueden ser tóxicos para distintos organismos y que los fármacos generan más emisiones de CO2 que la industria automovilística.

## **SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)**

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 22.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia tiene como objetivo mejorar la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario. Los médicos y las médicas especialistas en Medicina familiar y Comunitaria son la especialidad con más profesionales del SNS y desarrollan su actividad profesional tanto en la Atención Primaria en los centros de salud y consultorios, como en Servicios de Emergencias Médicas en servicios extrahospitalarios y de urgencias.

### **CONTACTO PRENSA**

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC

Anna Serrano +34679509941 [comunicacion@semfyc.es](mailto:comunicacion@semfyc.es)

Cristina Bisbal +34 665 93 45 25 [cbisbal@semfyc.es](mailto:cbisbal@semfyc.es)