

Normativa prevención cardiovascular

¿Cómo conseguir mejores cotas de salud
nutricional?

En la población

PREVENCIÓN PRIMORDIAL o De Punto de Partida

lograr, en toda o parte de la población, niveles adecuadamente bajos de factores de riesgo

Objetivo:

modificar y/o establecer nuevos patrones sociales, económicos y culturales (mejorar la calidad de vida)

Disminuir los FR que contribuyan a la presencia de la enfermedad y sus riesgos específicos (causas contribuyentes, suficientes y necesarias)

Rose G

- Se da cuenta de que sólo una pequeña parte de la población presenta factores de riesgo evidentes para el desarrollo de una ECV
- La mayoría de la población aparentemente tiene riesgo bajo (<5%)

Impacto, carga global de la enfermedad cardiovascular en España

- En España, las enfermedades cardiovasculares suponen la tercera causa de carga de enfermedad (12,5% del total de Años de vida perdidos por discapacidad)
- De los casi 602.000 años AVAD que se perdieron en 2006 por enfermedades cardiovasculares, el 84% lo son por años de vida perdidos por mortalidad prematura (AVP) y el 16%, 96.320 años perdidos por años vividos con discapacidad o mala salud (AVD)

Los objetivos de la prevención cardiovascular son:

1. Ayudar a mantener el riesgo bajo en personas que ya lo tienen (estrategia poblacional de Rose), o reducirlo si es alto (impacto grupos específicos de riesgo).
- 2. Para conseguir el perfil de las personas sanas:
 - 2.1. No fumar.
 - 2.2. Alimentación saludable. (¿?)
 - 2.3. Actividad física: 30 min/día de actividad moderada.
 - 2.4. Índice de masa corporal (IMC) < 25 kg/m²
 - 2.5. Evitar la obesidad abdominal.
 - 2.5. Presión arterial < 140/90 mmHg.
 - 2.6. Colesterol total < 200 mg/dl.
 - 2.7. Colesterol LDL < 130 mg/dl.
 - 2.8. Glucosa < 110 mg/dl.

La dieta cardiosaludable

- *Incluye fibra que regula el metabolismo*
- *Incluye Hidratos de carbono complejos que dan energía*
- *Incluye proteínas de alta calidad que construyen tejidos*
- *Incluye grasas "buenas" que protegen las arterias*
- *Incluye antioxidantes que protegen las células*
- *Incluye alimentos antiinflamatorios que protegen el corazón*

» ¿Qué? ¿Cómo?

- *Disminuye:*
- *El riesgo de Diabetes*
- *El riesgo de Hipertensión*
- *El riesgo de hipercolesterolemia*
- *El riesgo de obesidad*

Relación coste-beneficio

–Estrategia poblacional

- Grupos de máxima eficiencia:
 - Infancia
 - Adolescencia
 - Jóvenes <45

FACTORES A INTERVENIR POBLACIONALMENTE:

- GRASAS SATURADAS
- -TRANS-
- ClNa-
- AZÚCARES Y HARINAS REFINADOS (REFRESCOS AZUCARADOS, BOLLERIA, PANES INDUSTRIALES MOLDE, BICOTTES ETC...)
- Grasa y azúcares ocultos (Etiquetado)

Situaciones dietéticas a modificar

- Alto consumo de platos preparados y precocinados:
 - >azúcares añadidos o modificados
 - >grasas saturadas y grasas trans
- Alto consumo de bebidas azucaradas (refrescos)
- Bajo consumo de legumbres

Programa PASFEC de la FEC

» **Objetivo:**

- ***Prevenir las enfermedades cardiovasculares.***

Poblacional

Facilitar como punto de referencia la identificación de productos adecuados para proteger y mejorar la salud cardiovascular

Propiciar la demanda de productos cardiosaludables: Incentivos I+D+I

Estándares FEC -UE

- **Grasa total**
- <3 g/100 g en sólidos
- <1,5 g/100 g en líquidos
- **Grasa saturada**
- <1,5 g/100 g en sólidos
- <0,75 g/100 g en líquidos
- **Colesterol**
- <20 mg /100 g
- **Grasa Trans + Saturada**
- <10% del valor energético
- **Sodio**
- <120 mg/100 g
- **Fibra dietética**
- >3 g/100 g
- >1,5 g/ 100 Kcal
- **Pescados**
- Todos (excepto grandes predadores (pez espada, atún rojo, tiburones))
- **Carnes**
- Blancas y extramagras

Declaración nutricional

- Cualquier declaración que afirme, sugiera o de a entender que un alimento posee propiedades nutricionales beneficiosas específicas,
 - Con motivo de los nutrientes que contiene

Condiciones (II)

- Contenidos beneficiosos (micronutrientes)
- 1.- Alto contenido en:
 - Fibra
 - Fuente de ácidos grasos omega-3
 - Alto contenido en ácidos grasos omega-3
 - Alto contenido en grasas monoinsaturadas (W-9)
 - Alto contenido en grasas poliinsaturadas

¿Lo entiende el consumidor?

Mensaje muy tecnificado

Etiquetado confuso o muy técnico:

Excesivo

Minimalista

Etiquetado poco visible

PROPUESTAS

A LA INDUSTRIA:

PRODUCTORES

Etiquetado claro y bien visible

Porcentaje del ingrediente

Porcentaje y gramaje del macronutriente

Adherencia a estándares FEC (PECS) y
Asociación europea

PROPUESTAS

AL COMERCIO:

MINORISTAS-MAYORISTAS

Lugar de cada producto en los lineales

Favorecer elección de productos que cumplan los estándares y recomendaciones

Anunciar el producto como “para su salud” (Carteles promocionales)

¿Establecer una política de precios competitivos?

¿Tener dos frutas estacionales y al menos una verdura a pvp<1€?

PROPUESTAS

AL COMERCIO:

MINORISTAS-MAYORISTAS

Programas de intervención en los supermercados

Ofrecer gratis recetas para productos saludables

pescado

verdura

legumbres...

**Con intervenciones “en directo” de chefs y
cocineros**

PROPUESTAS

A PROVEEDORES Y RESTAURADORES

No utilizar productos con:

1.- Grasas trans

2.- Azúcares añadidos, disacáridos, alto IG

Incluir:

Productos saludables en el menú del día

SIEMPRE OFRECER:

Una verdura en el menú del día

Una legumbre en el menú del día

Un HdeC complejo de bajo IC

Una fruta en el menú del día

INTERVENCIONES

- 1.- Centros Escolares, Institutos, Universidades, Empresas, Hospitales

ELIMINAR

bebidas azucaradas

snacks con azúcares añadidos y grasas trans

productos fritos envasados

DE LAS LLAMADAS MÁQUINAS DE “VENDING”?

INTERVENCIONES

- 2.- Centros Escolares, Institutos, Universidades, Empresas, Hospitales

OFRECER

agua, leche desnatada o semidesnatada, zumos sin azúcares

frutos secos (15-20gr) fundamentalmente almendras, nueces, avellanas, chufas, pasas...

fruta fresca de estación

productos de bollería y panes con harina integral sin grasas saturadas ni grasas trans

EN LAS LLAMADAS MÁQUINAS DE “VENDING”?

INTERVENCIONES

- 3.- Centros Escolares, Institutos, Universidades, Empresas, Hospitales

ESTABLECER

Transversalidad de las actuaciones y los mensajes

Jornadas, grupos de discusión, formación de líderes “inter pares”

HACER PROTAGONISTAS A LOS ACTORES

SIEMPRE

MENSAJES POSITIVOS