



NOTA DE PRENSA

MÁS DEL 80 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN GADITANA MAYOR DE 65 AÑOS SUFRE SOBREPESO

- **Estos datos preliminares se extraen de la campaña ‘Peso y salud en el mayor’, desarrollada entre los meses de junio y julio de 2018 y que permitió recopilar en más de 150 oficinas de farmacia de 44 municipios de la provincia de Cádiz información como peso, altura o hábitos alimenticios de 2.621 personas con 65 o más años**
- **El sedentarismo, el hecho de no realizar cenas completas o consumir cinco o más fármacos, factores especialmente vinculados al sobrepeso en mayores, siendo más relevante en las personas con edades comprendidas entre los 65 y los 75 años**
- **Estos datos han sido avanzados en la II Jornada de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz, celebrada en Conil de la Frontera, que ha incidido en el rol del profesional de la farmacia en el consejo nutricional**

Cádiz, 29 de mayo de 2019.- Un estudio desarrollado a partir de datos recopilados en farmacias de toda la provincia de Cádiz ha puesto de manifiesto que el 82% de la población mayor de 65 años presenta sobrepeso u obesidad, asociándose a dicho exceso de peso factores como el sedentarismo, el hecho de no realizar cenas completas o consumir cinco o más fármacos, siendo especialmente relevante en las personas con edades comprendidas entre los 65 y los 75 años.

Estos datos preliminares se extraen de la campaña ‘Peso y salud en el mayor’, desarrollada entre los meses de junio y julio de 2018 y que permitió recopilar en más de 150 oficinas de farmacia de 44 municipios de la provincia de Cádiz información como peso, altura o hábitos alimenticios de 2.621 personas con 65 o más años. Estos resultados se han avanzado con motivo de la II Jornada de Alimentación del Colegio de

Farmacéuticos de Cádiz, que ha congregado en la localidad de Conil de la Frontera a farmacéuticos de todo el país.

Los datos obtenidos han permitido conocer igualmente que sólo un 20% de los mayores de 65 años tiene una actividad física moderada y apenas el 5% mantiene una actividad física intensa. Aproximadamente el 20% de la población es sedentaria mientras que el 55% mantiene una actividad física ligera y ocasional (fundamentalmente, pasea en su tiempo libre).

En la dieta se han detectado carencias en la calidad de los desayunos y en las cenas. El 90% y el 50% de la población realizan desayunos o cenas con algún tipo de carencias, pero fueron estas últimas las que parecen tener más relación con el Índice de Masa Corporal.

El 55% de los pacientes presentan polimedicación, destacando la frecuencia de uso de ansiolíticos (33%) y antidepresivos (18%)

Por otro lado, en los municipios pequeños (menos de 5.000 habitantes) se realiza más actividad física y es mayor la proporción de personas que realizan comidas (desayunos, almuerzos o cenas) completas, pero son mayores las cifras de polimedicación y de obesidad.

En el análisis de datos obtenidos en esta campaña han participado expertos de la Universidad de Cádiz (Amelia Rodríguez Martín, José Pedro Novalbos Ruiz y Alfonso Lechuga Sancho) el geriatra Juan Carlos Durán Alonso y Felipe Mozo Alonso, farmacéutico y vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos Cádiz, corporación promotora de la iniciativa, lo que representa un hito en cuanto a colaboración multidisciplinar.

A tenor de los datos obtenidos, concluyen en la necesidad de prestar atención a la calidad de las dietas de los mayores, ya que en las cenas se presta atención a la cantidad, pero no tanto a la calidad. También, en el hecho de que el consumo de antidepresivos y/o ansiolíticos y la actividad física están relacionados entre sí, ya que el 40% de las personas mayores consume estos fármacos, pero su uso es inversamente proporcional al nivel de actividad física. Es necesario, insisten, fomentar modos de vida activos en nuestros mayores

Alimentación desde la farmacia

Junto con la presentación de los resultados preliminares del citado estudio, la jornada promovida por el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz incidió en el papel que puede jugar el profesional de la farmacia en la alimentación. Así, por ejemplo, Fermín Jaraiz, vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Cáceres, abordó el manejo de los tests nutrigenómicos y nutrigenéticos, útiles para diseñar una nutrición personalizada para cada persona y que han de ser utilizados por profesionales sanitarios formados en este ámbito, como son los farmacéuticos.

Rosario Pastor, coordinadora del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Católica de Ávila y vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Zamora, también abordó la personalización del consejo nutricional en farmacia de la mano de un servicio protocolizado y con colaboración multidisciplinar, mientras que Francisco José Marín Magán, vocal del Colegio gaditano, expuso cómo de la mano de una herramienta tecnológica como AxónFarma (promovida por el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos), se puede ofrecer un consejo y seguimiento nutricional continuo a pacientes desde la farmacia comunitaria.

Completó el programa científico de esta jornada Jerónimo López González, del Distrito Sanitario Bahía de Cádiz-La Janda, sobre el rol del farmacéutico en la alimentación desde el ámbito de la sanidad pública; José Lucas Pérez Llorens, catedrático de Ecología de la Universidad de Cádiz, quien habló sobre el valor nutricional de las algas; José Manuel Ginés Patino, de la Escuela de Hostelería de Cádiz; o Nicolás García-Maiquez López, vocal de Oficinas de Farmacia del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz, que trató el proceso de pesca y los procedimientos para asegurar la mayor calidad de los ejemplares que se obtienen para consumo humano. Cerró el programa científico Josep Antoni Tur Marí, catedrático de la Universidad de Islas Baleares y vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Baleares.

Entre otros aspectos singulares dado el lugar de celebración, la II Jornada de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos ahondó en algunos de los alimentos más relevantes de la costa gaditana, incluyéndose una MasterClass y taller sobre ronqueo de atún rojo del Estrecho, en la que se desgranaron sus cualidades nutricionales.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)