



### NOTA DE PRENSA

## **EL 31,5% DE LOS GADITANOS QUE REALIZAN EJERCICIO FÍSICO LLEVA UNA DIETA INADECUADA**

- **Así se desprende de estudio llevado a cabo en oficinas de farmacia de todo el país, y en el que han participado 298 personas de la provincia de Cádiz, a las que se le ha consultado acerca de sus hábitos alimentarios y de actividad física**
- **Desde el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz insisten en la necesidad de vincular la práctica de ejercicio físico a una correcta alimentación, especialmente en esta época del año en el que muchas personas inician o reactivan hábitos saludables, ante lo que es recomendable contar con el asesoramiento de un profesional sanitario como puede ser el farmacéutico**

**Cádiz, 17 de enero de 2018.-** El 31,5% de las personas que realizan ejercicio físico en la provincia de Cádiz lleva una dieta inadecuada. Esta es una de las conclusiones más relevantes que se extrae de la campaña Plenufar 6 promovida por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y centrada en promover una educación nutricional en la actividad física, y en la que también han participado oficinas de farmacia gaditanas.

De los resultados obtenidos de las 298 encuestas llevadas a cabo, destaca además que el 32,2% de las personas presentaba antecedentes de sobrepeso y que, tanto hombres como mujeres optan por la realización de actividad física vigorosa (48,3%).

En relación con la alimentación, junto con el dato conocido de que el 31,5% de los pacientes seguían una dieta inadecuada, el 54,1% seguía una dieta moderadamente adecuada mientras que el 14,4% sí mantenía una dieta adecuada.

A colación de estos resultados, el vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz, Felipe Mozo, ha destacado “los beneficios que conlleva la capilaridad y cercanía de la farmacia comunitaria”, que permite conocer de primera mano hábitos

como los de alimentación y ejercicio, de gran impacto en la calidad de vida de las personas”.

Asimismo, ha recordado que, junto con la cercanía y capilaridad, “la capacitación del farmacéutico como profesional sanitario permite llevar a cabo desde las oficinas de farmacia una importante labor de educación sanitaria que contribuya a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad”, ha explicado Mozo, destacando especialmente iniciativas como ésta en estas primeras semanas del año, “en el que muchas personas inician o reactivan hábitos saludables, y en la que es esencial que cuenten con el asesoramiento de profesionales sanitarios para “no convertir una práctica positiva en un perjuicio para la salud”, ha apostillado.

El perfil del encuestado en la provincia de Cádiz es mujer (50,3%) de 41 años, con un índice de masa corporal (IMC) de 24,7 kg/m<sup>2</sup> con estudios universitarios o superiores, (53,7%), que pasa 4,7 horas al día sentada, duerme 7,2 horas y en un 26,2% de los casos tenía tratamientos crónicos.

Todos estos datos han sido obtenidos en el marco de la sexta edición del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar), en la que han participado 4.200 farmacéuticos de toda España, y que tenía entre sus objetivos formar a las personas que realizan algún tipo de actividad o ejercicio físico para llevar a cabo una adecuada alimentación, y por otro, recoger información sobre la situación nutricional y la práctica de actividad física de este grupo de población.

Plenufar 6 ha sido reconocida como actividad de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y cuenta con el patrocinio de Laboratorios Cinfa, Coca-Cola Iberia y Ferrer Internacional.

**Para más información:**

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