

La mitad de los aragoneses sufre sobrepeso

EFE. Zaragoza 02/12/2010. heraldo.es

El Plan se pondrá en marcha el próximo año y contempla actuaciones hasta 2016 atendiendo todas ellas a las recomendaciones de la Estrategia Europea de 2007.

El 50 por ciento de la población aragonesa está afectada por obesidad o sobrepeso, una "epidemia consolidada" en el mundo occidental que se pretende combatir con la puesta en marcha de la estrategia de Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludable en Aragón (Pasear).

La consejera de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón, Luisa María Noeno, ha presentado en Zaragoza esta "hoja de ruta" que marcará -hasta 2016- las acciones que se deben impulsar para mejorar la salud de los aragoneses, fundamentalmente basadas en una buena alimentación y en la práctica de ejercicio físico.

"Tenemos más conocimientos, sabemos más cosas y por tanto tenemos más oportunidades" para solucionar los problemas de salud de la población aragonesa, ha dicho Noeno, quien ha considerado fundamental la prevención, como método "más barato y más útil" para mantener la calidad de vida.

Los ámbitos en los que se pretende actuar son el comunitario, educativo, laboral, sanitario y empresarial, además de que se promocionarán los alimentos de Aragón como una apuesta sana, saludable y en la mayoría de los casos "muy asequible para los bolsillos".

El técnico de la Dirección General de Salud Luis Gascón ha explicado a los medios que la obesidad y el sobrepeso son una "epidemia consolidada" en el mundo occidental que afecta al 50 por ciento de la población en la Comunidad aragonesa, un dato que obliga a tomar medidas encaminadas a fomentar la dieta mediterránea y la práctica de ejercicio físico, al menos media hora en el caso de los adultos y una hora en niños y adolescentes.

El Plan se pondrá en marcha el próximo año y contempla actuaciones hasta 2016 atendiendo todas ellas a las recomendaciones de la Estrategia Europea de 2007.

Así, las recomendaciones son promover la actividad física, incorporar hábitos diarios de práctica de ejercicio físico suave y moderado, evitar el sedentarismo y promover la vida social activa, mantener la dieta mediterránea con productos frescos, reducir el consumo de alimentos muy energéticos y beber mucha agua.