

# NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

## EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (LAC)

OSCAR ECHEVERRI

MD, ESP, ScD  
MARZO, 2010

# FACTORES DE RIESGO EN LAC

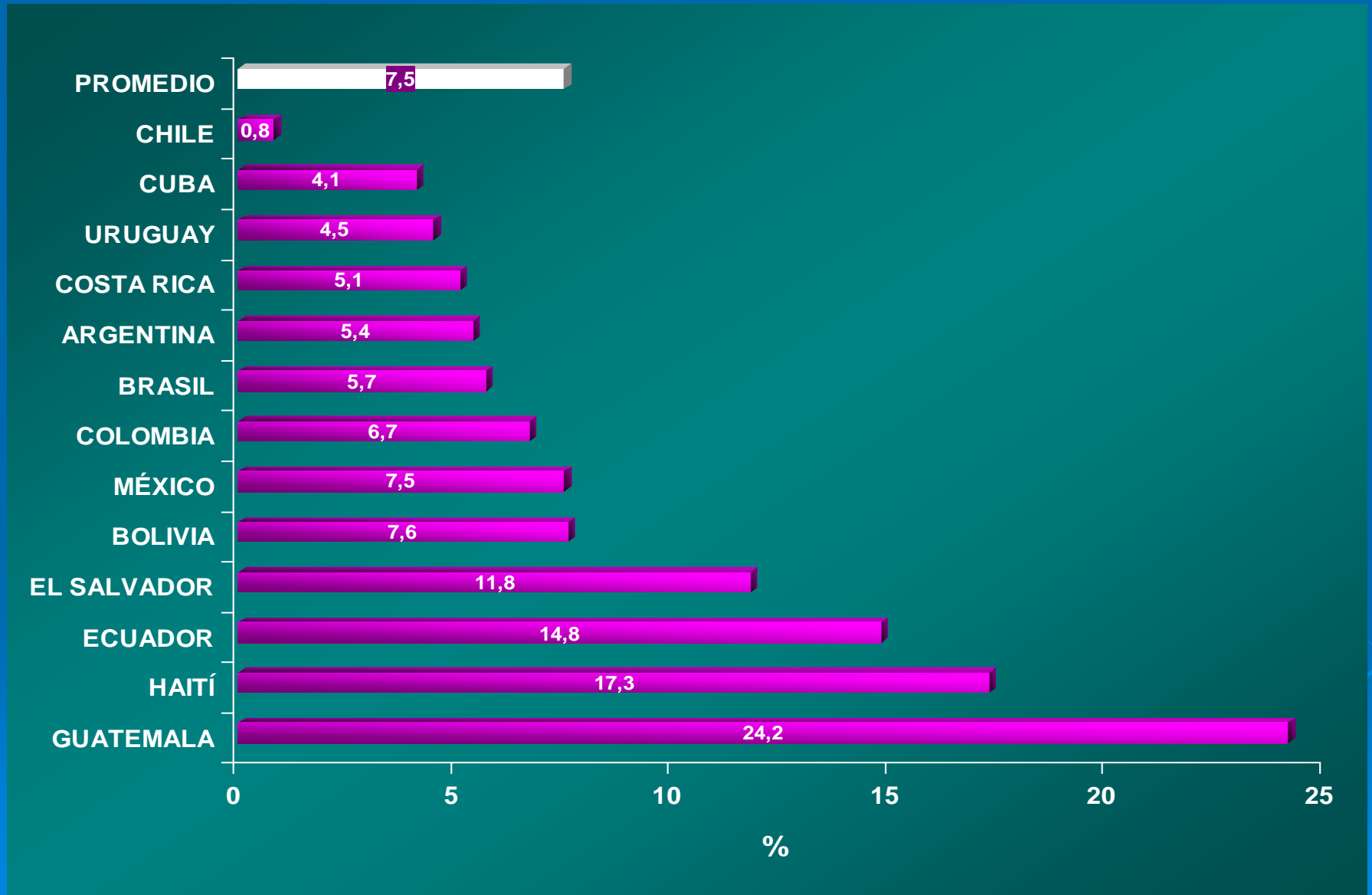
- ✓ Países LAC enfrentan los principales factores de riesgo (+ -) de los desarrollados pero simultáneamente enfrentan **desnutrición, sobrepeso** y enfermedades infecciosas
- ✓ Los primeros 5 factores de riesgo causan por lo menos una de cada seis enfermedades en LAC

## CARGA DE ENFERMEDAD Y FACTORES DE RIESGO EN EL MUNDO . 2002

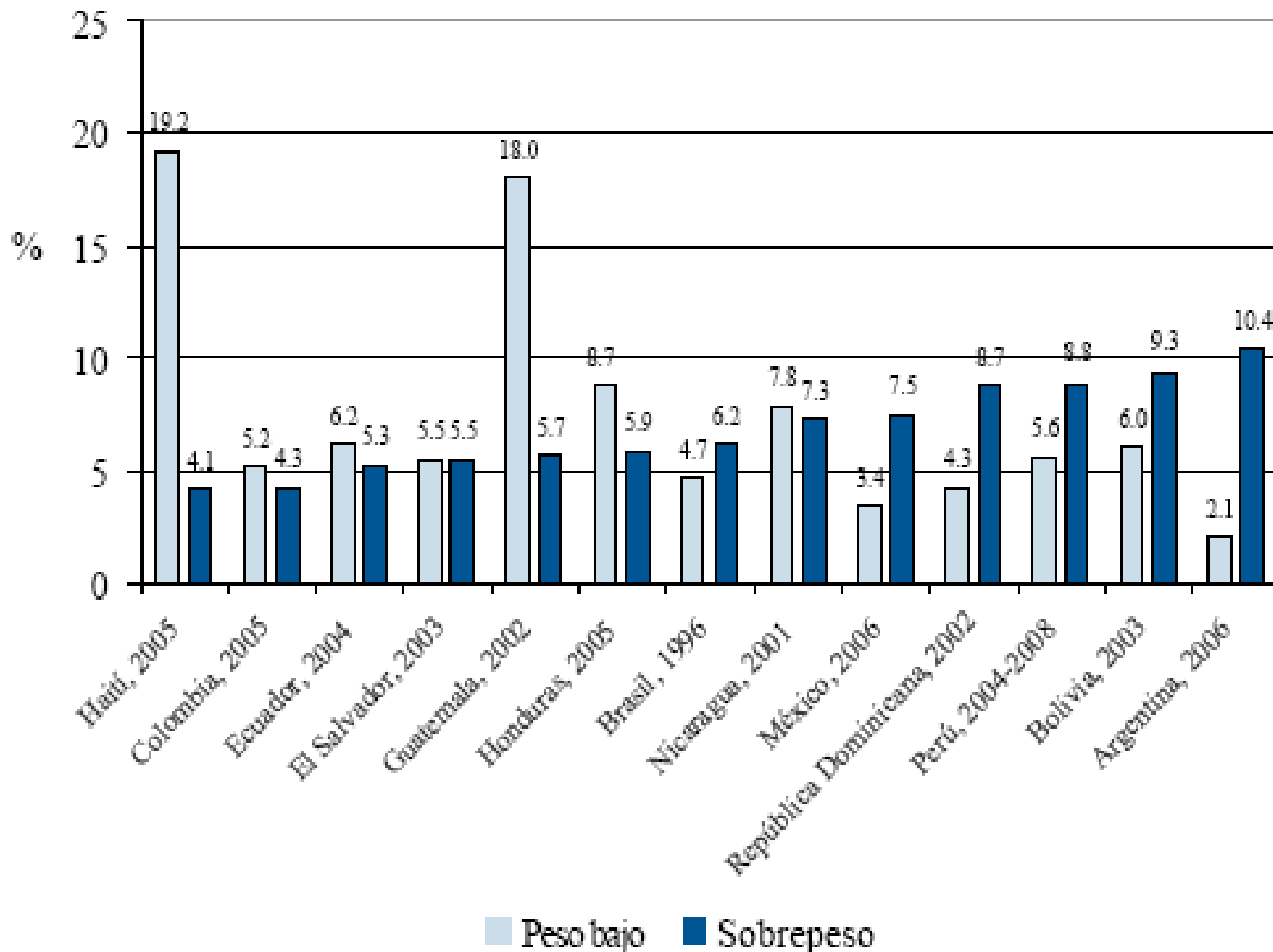
<u>Factor de Riesgo</u>	<u>Muertes (× 10<sub>3</sub>)</u>	<u>% del total muertes</u>	<u>AVISAs (× 10<sub>3</sub>)</u>	<u>% del total de AVISAs</u>
Hipertensión	7,141	12.8	64,270	4.5
Tabaco	4,907	8.8	59,081	4.1
Colesterol alto	4,415	7.9	40,437	2.8
<b>Pocas frutas &amp; veg</b>	<b>2,726</b>	<b>4.9</b>	<b>26,662</b>	<b>1.9</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>2,591</b>	<b>4.6</b>	<b>33,415</b>	<b>2.3</b>
Alcohol	1,804	3.2	58,323	4.0
<b>Inactividad física</b>	<b>1,922</b>	<b>3.4</b>	<b>19,092</b>	<b>1.3</b>

*Boutayeb a. Boutayeb, S: The burden of non communicable diseases in developing countries, International Journal for Equity in Health 2005, 4:2, 1-8*

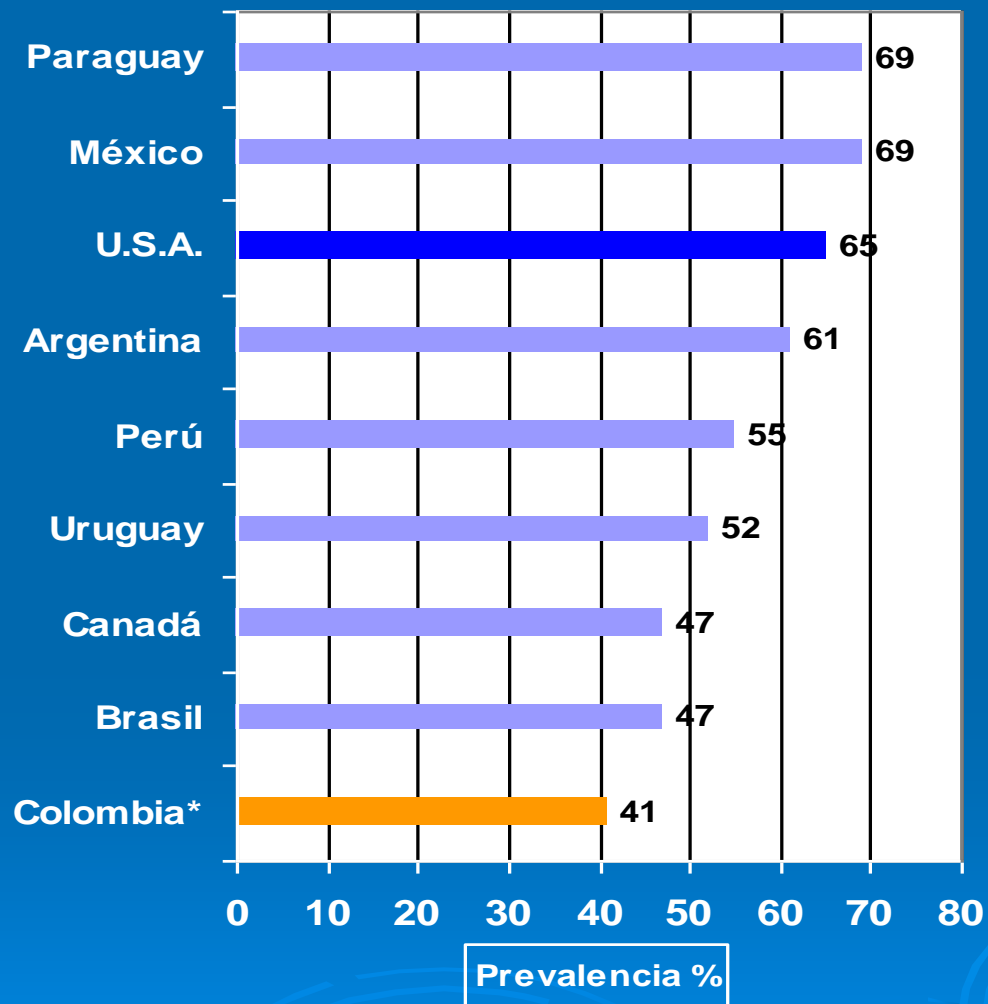
# DESNUTRICIÓN GLOBAL EN NIÑOS <5 AÑOS EN PAÍSES SELECCIONADOS DE LAC. 2006 - %



**Figura 8. Prevalencia de peso bajo versus sobrepeso, en LAC. 2008**



**Sobrepeso en adultos 20 - 74 años de edad en países seleccionados de LAC. 2000. % Prevalencia**



\* Echeverri, O: BEING OLDER AND CHRONICALLY SICK SOONER. Non Communicable Diseases in Latin America and the Caribbean: Burden of Disease, Prevention, Control, and Policy . Working Paper. The world Bank 2007

## Tendencia en Prevalencia de Obesidad por edad (15+ años) y sexo en Países seleccionados de América Latina . 2002 - 2005

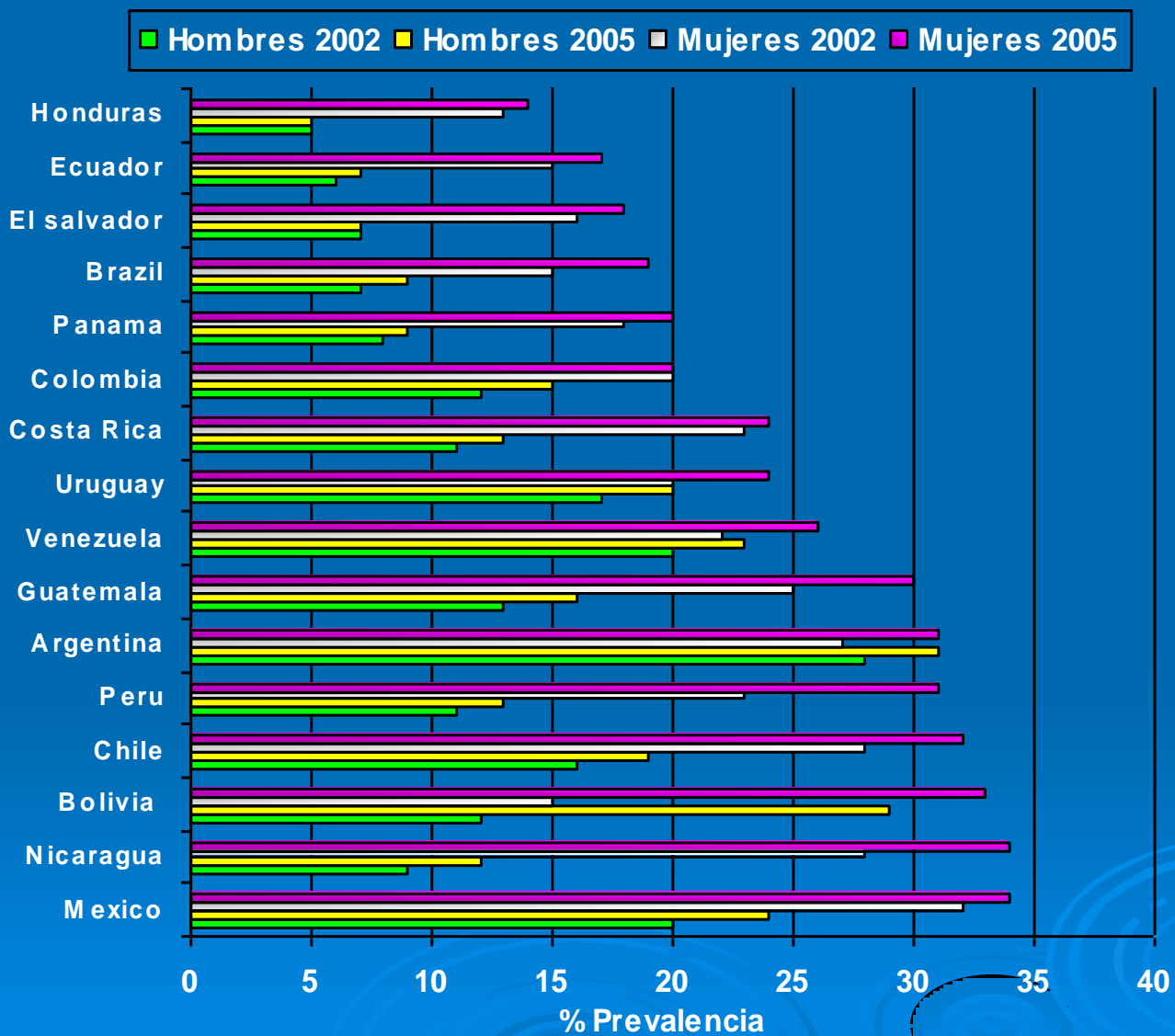
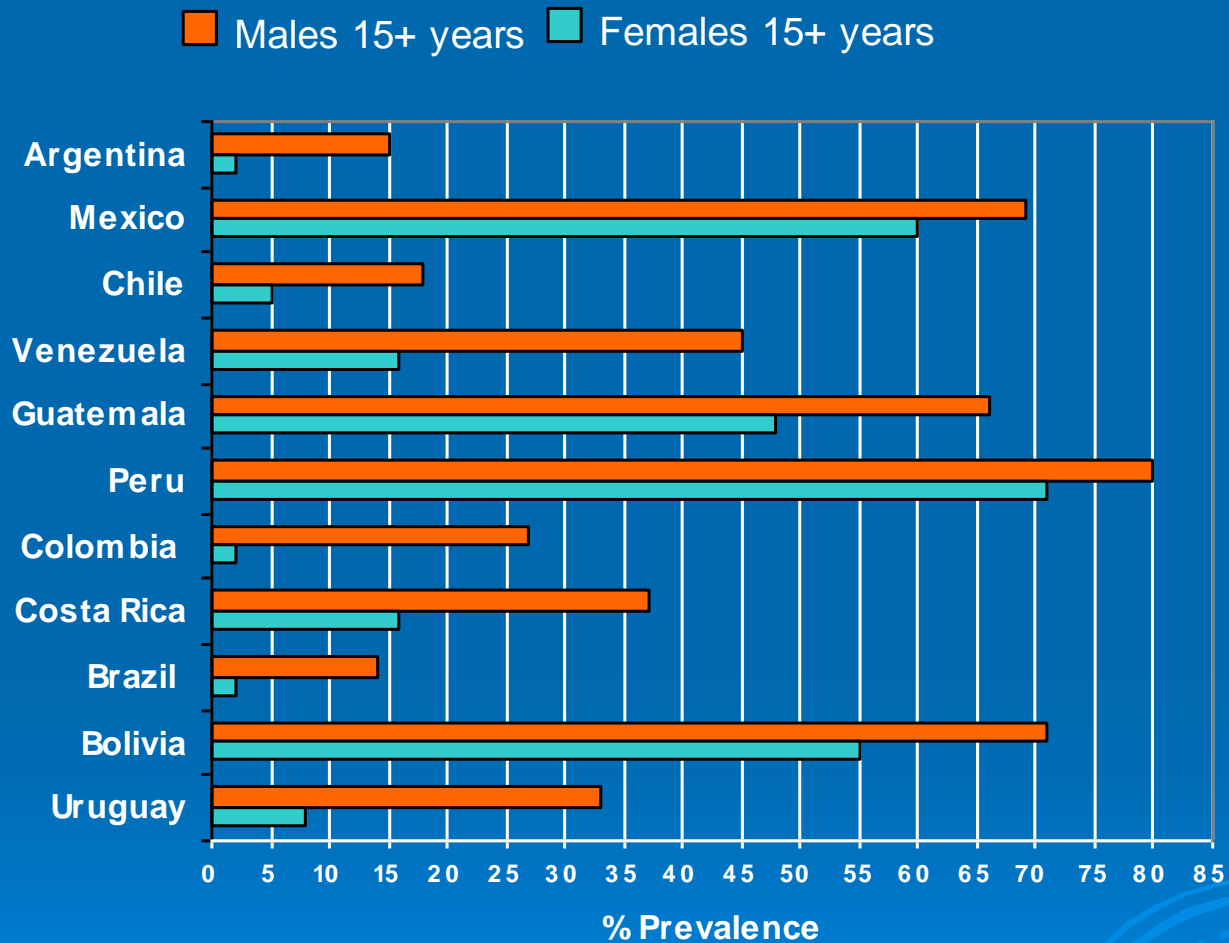


Chart Nº 23. Alcohol consumption by age(15+years)\* and sex in selected LAC countries. 1995 - 2005



\* Echeverri, O: BEING OLDER AND CHRONICALLY SICK SOONER. Non Communicable Diseases in Latin America and the Caribbean: Burden of Disease, Prevention, Control, and Policy . Working Paper. The world Bank 2007



# Patrones alimenticios y actividad Física en LAC:

## PATRONES ALIMENTICIOS

- Bajo consumo de frutas, vegetales, granos enteros, cereales y legumbres
- Consumo creciente de alimentos ricos en grasa saturada, azúcares y sal
- Estilos de vida sedentarios.
- Poca información al ciudadano sobre dieta, nutrición, marcación de alimentos

## ACTIVIDAD FÍSICA

- 30-60% de la población en LAC no logra niveles mínimos de actividad física recomendados (mínimo 30 minutos de actividad moderada 5 días a la semana) .

# ESTIMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	Nº DE PASOS
Inactivo	< 5.000
Nivel bajo de actividad física	5.000–7.499
Moderadamente activo	7.500–9.999
Activo	10.000–12.499
Altamente activo	> 12.500

*Si usted camina menos de 5 mil pasos diarios, tiene dos veces más riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes de tipo II, cáncer de colon, de próstata y de seno, hipertensión arterial, osteoporosis y depresión*

## En USA

La inactividad física y un régimen alimentario deficiente contribuyen con el 14 % de las muertes anuales.

Es responsable del 2 al 6 % de los gastos totales en salud: 76 mil millones de dólares en gastos potencialmente evitables

## En Colombia

*Actualmente no existen datos unificados ni actualizados sobre la incidencia y la prevalencia del sedentarismo, ni hay estudios epidemiológicos o de salud pública en todo el territorio nacional.*

# **ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN COLOMBIANA\***

## *Población General*

*35 % realiza actividad física una sola vez a la semana*

*52,7 % no realiza ninguna actividad*

*21,2% la realiza en forma regular por lo menos tres veces a la semana.*

## *Adolescentes*

*20,7 % son sedentarios*

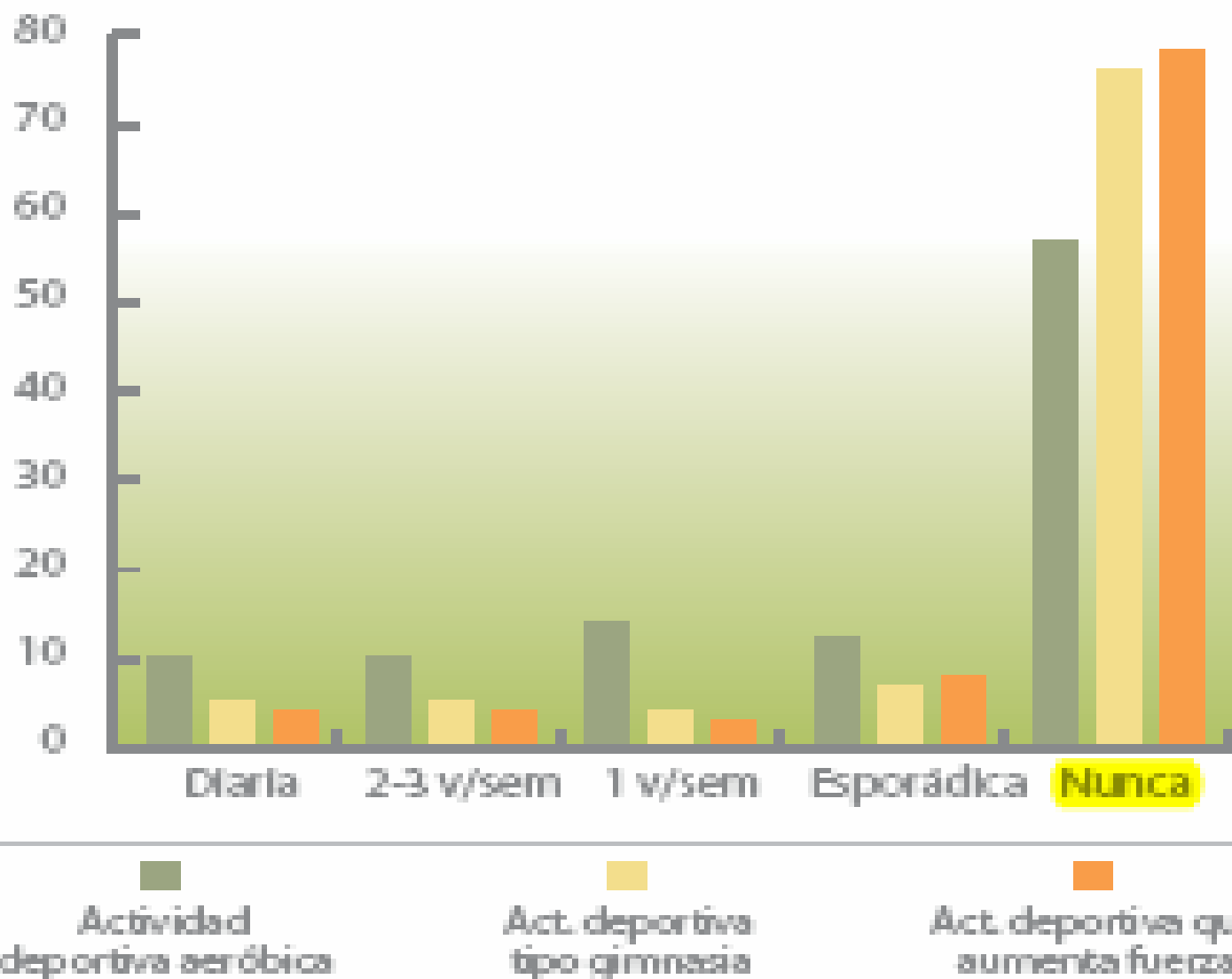
*50 % irregularmente activos*

*9,6 % regularmente activos y*

*9,8 % activos*

\* Ministerio de salud: 2000

## Frecuencia de realización de actividad física según tipo de ejercicio. Colombia, 1998.



Fuente: ENFREC II. Ministerio de Salud.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN BOGOTÁ\*

- ✓ 6 de cada 10 habitantes no practica actividad física regular
- ✓ Practican regularmente alguna actividad física:
  - 51% de los hombres
  - 23% de las mujeres

\* (2004). Cabrera et al. : Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. Colomb Méd: 2; 35:82-86

# SEDENTARISMO EN CALI\*

- o 7 de cada 10 caleños son sedentarios
- o 8 de cada 10 mujeres caleñas son sedentarias
- o La edad promedio oscila entre los 25 y 44 años
- o Disminuye con el aumento de la edad
- o Aumenta con el nivel educativo: Dicen ser sedentarios:
  - 56% de quienes tienen sólo primaria.
  - 80% de quienes tienen estudios técnicos o tecnológicos
  - 90% de quienes tienen estudios de postgrado.
- o 74 de cada 100 personas sedentarias están afiliadas a una EPS
- o 99% de las personas reconoce que el ejercicio es bueno para la salud

## Algo se está haciendo

*“A moverse dígame” en Santander*

*“Actívate”, en Pereira*

*“Buga en movimiento”*

*“Cali en movimiento”*

*“Guajira activa”*

*“Huila activa y saludable”*

*“Boyacá activa”*

*“Cundinamarca activa y saludable”*

*“Tú vales”, en Bogotá para adulto mayor*

*“Muévete Bogotá”, reconocimientos por el COI y la OMS.*

### *Ciclovías*

*Bogotá: la red más extensa (291Km) en L.A. y una de las más importantes del mundo.*

*Cali, aún es incipiente.*



# *Lo que hay por hacer*

- 1. Motivar a la población, especialmente a la que no tiene acceso a gimnasios o parques recreativos.*
- 2. Es un asunto de Justicia Social y Equidad:*
  - Ciclovías, parques, espacio público seguro, especialmente para estratos bajos y medios.*
  - Cómo decirle a la gente que utilice su tiempo libre para hacer ejercicio cuando hay hambre y desempleo en la población*
- 3. Modificar conductas nocivas :*
  - uso prolongado de Internet, y videojuegos*
  - falta de tiempo*
  - exceso de peso*
- 4. Investigar y promover la actividad física como estrategia económica que procure a la vez recrear, compartir y construir tejido social, para mejorar el bienestar físico, mental y colectivo.*

*Posiblemente, la falta de ejercicio está matando más colombianos que la violencia*

**HAGAMOS EJERCICIO!!!!.**

