

MANIFIESTO

ALIANZA DE CIUDADES CONTRA LA OBESIDAD

La obesidad es un importante problema de salud pública que afecta a uno de cada cuatro españoles mayores de 18 años y favorece el desarrollo de diversas enfermedades, como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, la dislipemia, las enfermedades digestivas, articulares o la infertilidad, entre otras. La obesidad aumenta el riesgo cardiovascular y de cáncer. Ello conlleva una disminución en la calidad de vida y, lo más importante, un descenso de la esperanza de vida. De este modo, la obesidad puede considerarse la segunda causa prevenible de mortalidad tras el hábito tabáquico.

La obesidad es una enfermedad crónica, progresiva, y recidivante de origen multifactorial, que carece de un tratamiento curativo. Por este motivo, la promoción de una alimentación equilibrada y de una actividad física regular constituyen los principales pilares de su prevención y su tratamiento junto al tratamiento psicológico, farmacológico y quirúrgico. Desgraciadamente, la sociedad actual parece ir en contra de este precepto, facilitando de forma inusitada el sedentarismo y el acceso rápido a alimentos poco saludables.

En este contexto surge en el año 2016 la "Alianza de Ciudades contra la Obesidad". Este proyecto considera indispensable la colaboración estrecha entre las autoridades locales, la comunidad científica, la sociedad civil y el sector privado de las ciudades españolas en el diseño de proyectos urbanos y actividades formativas que promuevan tanto una alimentación saludable como una actividad física regular. El objetivo final consiste en motivar la aparición de propuestas que colaboren en la reducción de la tasa de obesidad y de las enfermedades que con ella se asocian, especialmente la diabetes mellitus tipo 2.

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, a través de su Grupo de Trabajo en Obesidad (GOSEEN) hace un llamamiento a todas las ciudades españolas a unirse a este objetivo y comprometerse a potenciar, siempre dentro de sus posibilidades, el conocimiento y atención a las causas y consecuencias de la obesidad, la educación alimentaria y la práctica de actividad física.

Como ejemplo, pero sin querernos limitar solo a ellos, proponemos 5 ámbitos diferentes en los que desarrollar acciones encaminadas a cumplir este objetivo.

ÁMBITO INFORMATIVO

- Realización de campañas de concienciación dirigidas a toda la ciudadanía, con especial referencia al concepto de la obesidad como enfermedad crónica progresiva y recidivante.
- Rechazar el estigma y la discriminación que sufren las personas con obesidad en los distintos ámbitos (social, sanitario, laboral, familiar, escolar, medios de comunicación, etc.).
- Instalación de puntos informativos sobre salud que incluyan aspectos educativos referentes a la obesidad en espacios públicos de la ciudad.

ÁMBITO FORMATIVO

- Organización de cursos dirigidos a la ciudadanía en distintos ámbitos como centros cívicos, educativos, entorno laboral, etc. sobre los problemas de salud que supone la obesidad y sus complicaciones, especialmente la diabetes tipo 2, el impacto que tiene sobre la mayoría de las enfermedades, la calidad y la expectativa de vida y las medidas necesarias para su prevención y tratamiento.

ÁMBITO ALIMENTARIO

- Facilitar el acceso a la información sobre los principios básicos de una alimentación correcta, adaptada a las circunstancias individuales.
- Fomentar de forma activa la reducción de grasas y azúcares y el aumento en el consumo de frutas y verduras.
- Instalación de máquinas dispensadoras con alimentos saludables en edificios públicos y revisión y adecuación de las comidas que se ofrecen en centros escolares y residencias.

ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Adecuación de itinerarios peatonales dentro del casco urbano, instalación de puestos gratuitos de ejercicio aeróbico en parques y jardines, apertura como nuevas zonas de recreo de las instalaciones de colegios e institutos durante el fin de semana.
- Establecer acciones que favorezcan la utilización de los centros deportivos municipales para la prevención y el tratamiento de la obesidad y las enfermedades relacionadas.
- Facilitar el uso de la bicicleta en la ciudad.

ÁMBITO CIENTÍFICO

- Promover el desarrollo de proyectos comunes de investigación, que integren a las ciudades de la Alianza con la comunidad científica, y que permita situar a la colaboración entre ciudades españolas al frente de la prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad.

Estas acciones cobran especial interés en su implementación en la situación actual en las que la pandemia y las consecuencias socioeconómico afectan especialmente a la población vulnerable, en las que la prevalencia de obesidad y sus consecuencias son aún más relevantes.

Con fecha 8 de octubre de 2021, la ciudad de Pamplona se adhiere a este manifiesto y se compromete a potenciar la lucha activa contra la obesidad entre sus ciudadanos.

Enrique Maya
Alcalde de Pamplona

Javier Salvador
Representante del Grupo de Trabajo de Obesidad de la SEEN, GOSEEN

Javier Escalada
Presidente SEEN

Ana Zugasti
Embajadora local de la SEEN y jefa de la Sección de Nutrición del Complejo Hospitalario de Navarra