

EL PRIMER ESTUDIO SOBRE LA SALUD DE LOS JÓVENES EN EUROPA

Menos del 15% de los adolescentes consume la cantidad mínima recomendada de fruta y verduras

El programa de investigación HELENA, un estudio financiado por la Unión Europea (UE) sobre la salud de los adolescentes, ha revelado sus resultados iniciales. Según este estudio, aproximadamente el 27% de los chicos y el 20% de las chicas tienen sobrepeso o son obesos. La investigación describe por primera vez a nivel europeo los patrones de ingesta de alimentos y la actividad física de los adolescentes.

SINC

28/4/2008 12:28 CEST



Verdura en el mercado. Foto: SINC.

El estudio HELENA tiene como objetivo fomentar hábitos nutricionales y de estilo de vida saludables entre los adolescentes de 13 a 17 años en Europa, ya que las conductas que se establezcan durante este período serán las que persistan en el futuro. El número de niños con sobrepeso u obesidad está aumentando en aproximadamente 400.000 al año en la UE.

“El objetivo primero del estudio es describir la situación nutricional de los

estudiantes europeos desde distintos puntos de vista, desde composición corporal, ingesta de alimentos y de actividad física, así como otros aspectos de valoración de preferencia y desarrollo de nuevos alimentos", explicó a SINC Luis Moreno, coordinador del proyecto.

El estudio nos ofrece el cuadro más completo nunca conseguido en Europa sobre el estado nutricional y comportamiento, así como sobre los patrones de condición física y actividad física de 3.000 adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años", indicó Moreno.

Los diez países que integran el estudio son Austria, Bélgica, Francia, Alemania, Grecia, Hungría, Italia, España, Suecia y Reino Unido. Durante los tres años de trabajo se utilizó, según Moreno "una metodología común para todos los estados participantes que permitirá desarrollar recomendaciones eficaces para el futuro".

Así, se ha desarrollado un programa piloto de intervención que aporta una serie de mensajes específicos para cada persona en función de sus patrones de alimentación y actividad física que "ha sido muy bien aceptado por los jóvenes y ha ayudado a que mejoren sus conductas al respecto", puntualizó a SINC el doctor Moreno.

Uno de los hallazgos más sorprendentes fue la composición de la dieta de los adolescentes en toda Europa. Sólo el 13% y el 16% de los adolescentes comían al menos 200g de verduras y al menos dos piezas de fruta al día, respectivamente, mientras que la ingesta de grasas del 50% de los adolescentes era superior al 35% de la ingesta de energía total.

La diferencia entre sexos

Esta investigación ha creado además indicadores de referencia para los precursores de la presión arterial alta, los niveles de colesterol elevados y las enfermedades cardio-cerebrovasculares. Estos datos serán útiles para los expertos en salud pública, ya que les permitirán trazar la evolución de las enfermedades crónicas en Europa.

Según los resultados, la proporción de adolescentes que acumulan 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa al día era del 58% en los

niños y sólo del 31% en las niñas. Sin embargo, las puntuaciones de las niñas en los tests de conocimientos nutricionales eran mejores, respondiendo correctamente a un 62% de las preguntas.

El trabajo no sólo se ha centrado en el estado de salud actual, sino que también ha analizado el impacto de los estudios de intervención diseñados para promover una actividad física de moderada a fuerte, y unos hábitos alimenticios saludables. Ambas intervenciones consiguieron aumentar el consumo de una dieta saludable (en concreto, el consumo de agua, fibra y verduras), así como la práctica de ejercicio físico.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

HÁBITOS | OBESIDAD | ADOLESCENTES | EUROPA | SALUD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)