

Informe situación saludometro:

Periodo de análisis: 23 enero- 7 de mayo

Para la interpretación de los datos hay que tener en cuenta por un lado, que el resultado se basa en el autoreporte, lo que normalmente se traduce en una desviación hacia valores más positivos y por otro lado, que la población que se presta a medir su situación previamente tiene una relación mas o menos directa con la fundación CRIS lo que presupone un cierto interés por la enfermedad y por el estilo de vida lo que también se puede traducir en una desviación hacia valores mas positivos.

Conclusión final: hay que seguir trabajando el cambio de hábitos con el objetivo de disminuir el riesgo de padecer un cancer asociado a estilo de vida en todas y cada una de las claves

Descripción de la población participante

- Nº participantes iniciales: 3365 personas
- Nº participantes finales: **2622 personas**

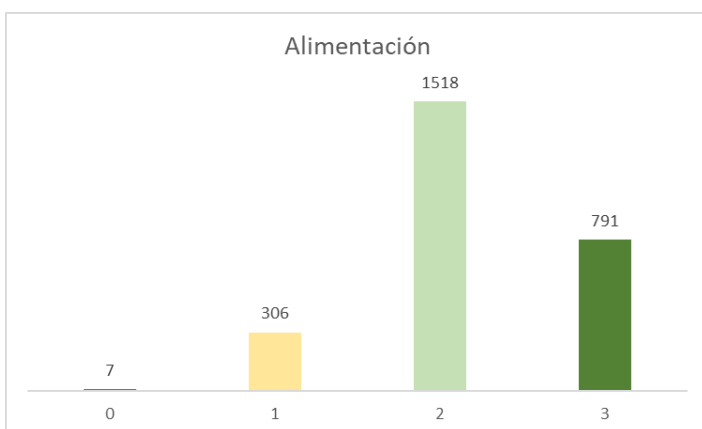
Clasificación por género y nacionalidad

	Totales (%)	Espanoles (%)	No españoles (%)
Totales	2622 (100)	2363 (90)	259 (10)
Mujeres	1441 (55)	1287 (54)	154 (59)
Hombres	1181 (45)	1076 (46)	105 (41)

Clasificación por grupos de edades

	-20 (%)	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	+70
Totales	25 (1)	397 (15)	749 (29)	852 (32)	404 (15)	170 (6)	25(1)

Variable protectora: alimentación

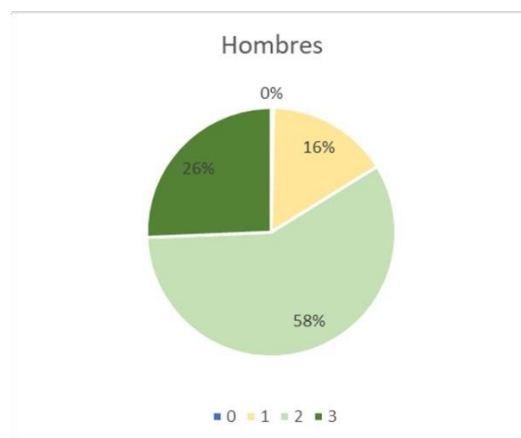
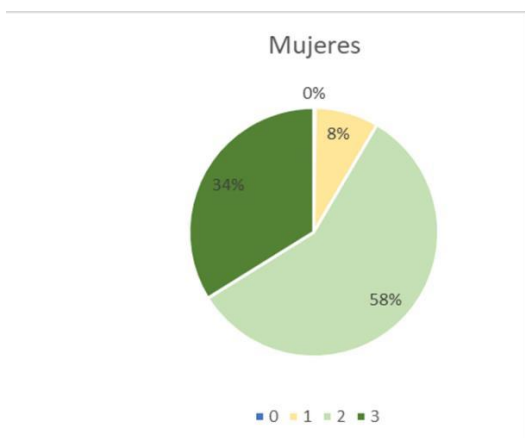


La alimentación es el hábito que más impacto tiene en la salud, muy por delante, incluso, que el tabaco. En el caso de la relación entre una mala alimentación y el riesgo de cáncer, se habla de uno de cada 3 cánceres puede deberse a una mala alimentación.

En nuestra población de análisis, la situación es un espejo de lo que ocurre en la población española. **Solamente un 30%, 791 participantes, podría decirse que llevan un patrón de alimentación sano** y por tanto presentan una fuerte protección contra todos aquellos tipos de cánceres relacionados con un patrón insano.

1831 personas son susceptibles de mejorar en temas de alimentación

Cuando hacemos el análisis diferencial por sexo la situación es la siguiente:



Llama mucho la atención el que solo un 34% de la población femenina, frente a un 26% de la masculina, cumplen 100%, según los datos reportados, con un patrón saludable.

OBJETIVO DE MEJORA : El 70 % de la población.

Análisis de la subvariables

La alimentación es una variable compleja que representa un patrón sano que debe de excluir ciertos alimentos e incluir otra serie de alimentos.

Los alimentos a excluir, o **variables de riesgo**, son 4:

- El consumo de carne roja, consumo de carne procesada, consumo de bebidas azucarada y Consumo de alimentos procesados.

Los alimentos a incluir, o **variables de protección**, son 2:

- El consumo de frutas y verduras y el de cereales integrales

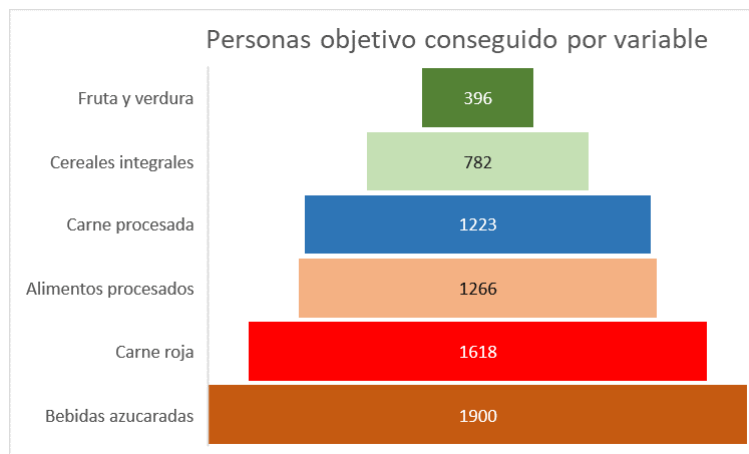
El consumo de frutas y verduras está asociado con una reducción del riesgo de cáncer y mortalidad general. Los resultados apoyan la recomendación de incrementar por encima de los 400 Gram/diarios su consumo para la prevención de cardiovasculares y cáncer. Su consumo además contribuye al mantenimiento del peso saludable o a la pérdida de peso-en caso necesario. Hay evidencias suficientes que demuestran que el consumir cereales integrales, muy ricos en fibra, ayuda a disminuir la predisposición a las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres como el colorrectal, el de páncreas y el gástrico, además de ayudar a controlar el peso.

Puntuación	Descripción frutas y verduras	Descripción cereales integrales
0	No consume diariamente	Cero raciones
1	1 ó 2 raciones	Hasta 3 raciones/semana
2	3 ó 4 raciones	7 raciones semana
3	Mas de 4 raciones	Mas de 7

En cuanto a las subvariables de riesgo, la ciencia pone de manifiesto que limitar el consumo de carne roja a 200grm a las semana disminuye considerablemente el riesgo de padecer un cáncer colorrectal, entre otros y es clara en cuanto a que la carne procesada aumenta el riesgo de al menos dos cánceres comunes: el de estómago y el colorrectal. De hecho, La OMS recomienda NO consumir carne procesada. También sugiere disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados ya que es causa directa de ganancia de peso, del sobrepeso y de obesidad es adultos, especialmente cuando se consumen en altas cantidades

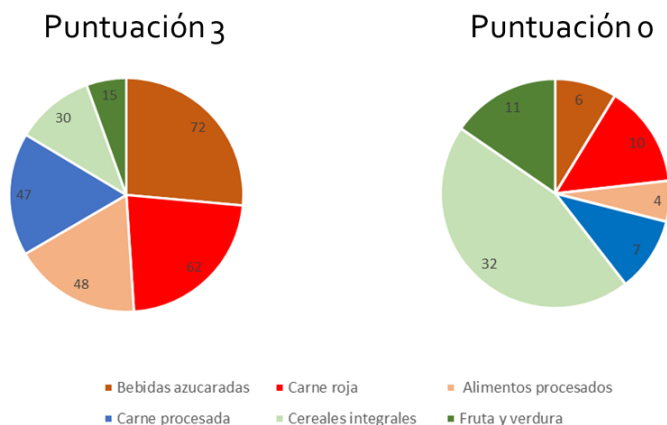
Puntuación	Carne roja R=100	Carne procesada	Alimentos procesados	Bebidas azucaradas
0	+5 raciones	Casi a diario	A diario	
1	3-5 raciones	2-3 días/s	La mayoría de días	
2	2-3 raciones	1 vez /s	2-3 veces/s	1-3 veces/s
3	-de 2 raciones	Nunca o casi nunca		

Cuando se hace una comparativa de todas las variables, la primera conclusión a la que se llega es que la respuesta a las variables de riesgo es bastante mejor que a las variables de protección. Esto podría ser el reflejo de que los mensajes negativos " Evita consumir, o consume menos de..." son más fáciles de entender y han calado más en la población que los de consume al menos 5 raciones de fruta y verdura e incorpora cereales integrales a tu rutina.



La variable mas exitosa es la relacionada con las bebidas azucaradas, ya que el 72% de la población (1900 personas) no las consumen. La menos exitosa, por el contrario, es el consumo de frutas y verduras, ya que solo un 15% de la población analizada logra el objetivo recomendado por la OMS.

Cuando se pone la mirada en la puntuación de alto riesgo (cero), sorprende que el 32% de la población NO consume cereales integrales y un 11% ninguna ración de fruta y verdura al día.



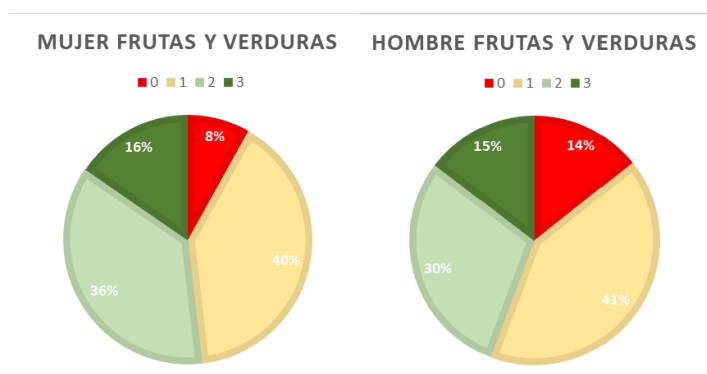
Situación por subvariables protectoras: consumo de frutas, verduras y cereales integrales

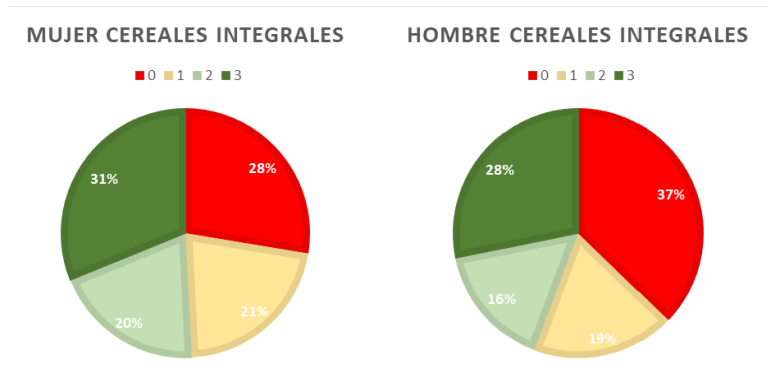


Hay 286 personas , un 10%, en situación de alto riesgo por bajo consumo de frutas y verduras y 838 , un 31 % que **NO consumo nunca cereales integrales**.

Pero es que hay un 73 % de participantes que tiene un importante recorrido para alcanzar el objetivo de mínimo recomendado por la OMS. Sorprende mucho este dato, teniendo en cuenta que la campaña de "5 al día" lleva implementada muchos años en nuestro país. En relación con el consumo de cereales integrales son menos llamativos los datos porque tradicionalmente el consumo preferente en nuestro país ha sido el de cereales refinados. Si sumamos al 31 % de consumo cero el 38% de personas que han empezado a consumir pero que no han alcanzado el objetivo, se deduce que hay que seguir trabajando en esta línea.

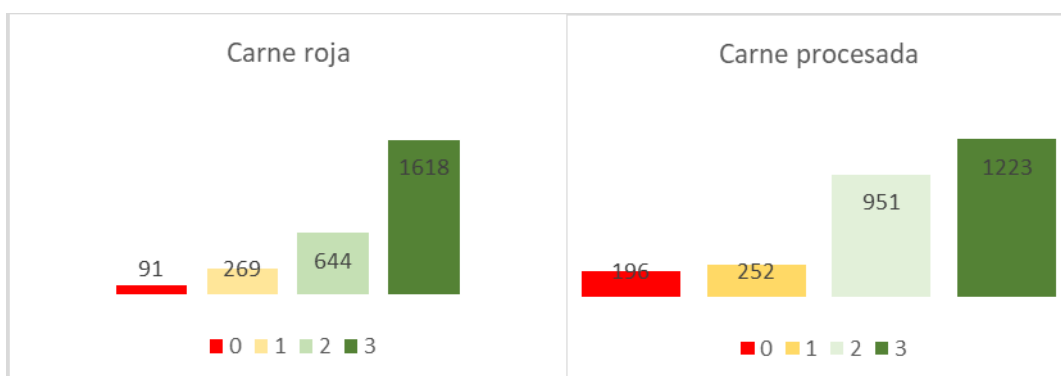
Comparativa consumo frutas y verduras y cereales integrales por sexo. Hay una marcada diferencia en la situación de riesgo (en rojo) en las dos subvariables.





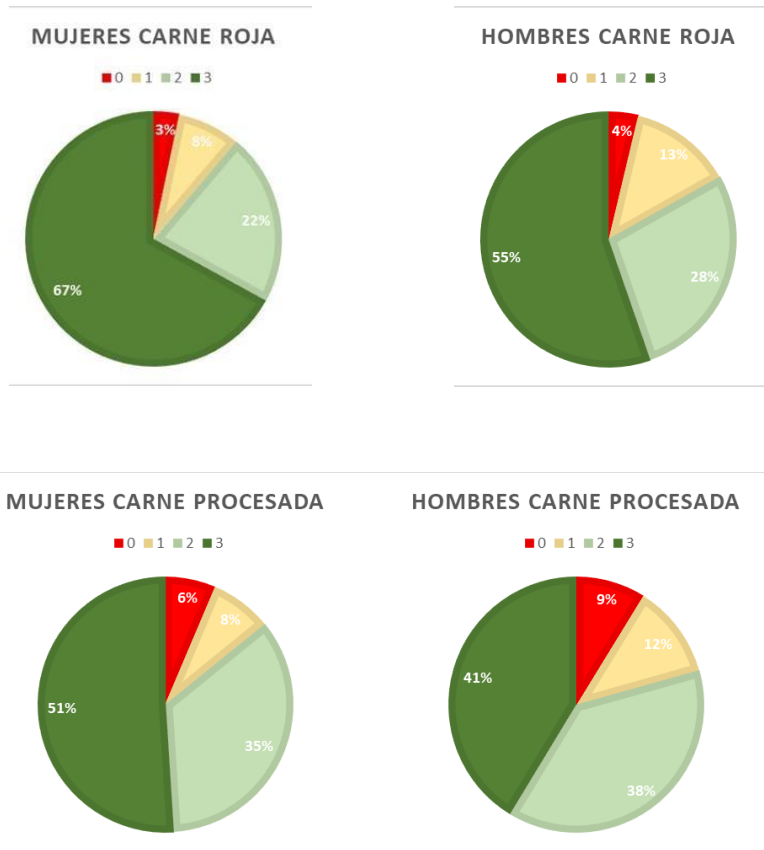
OBJETIVO DE MEJORA : El 70 % de la población.

Situación por subvariables de riesgo

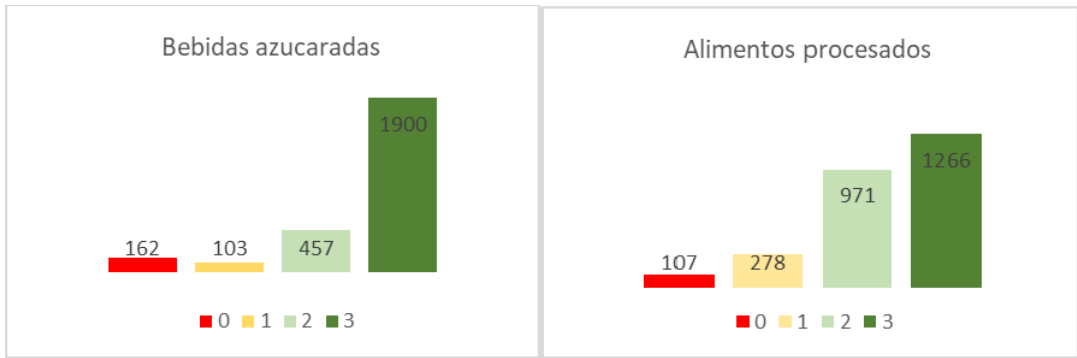


El 61% objetivo de consumo de carne roja conseguido y el 46% en el de carne procesada. Se puede interpretar asumiendo que la campaña de disminución de consumo de carne roja pivotada por la OMS desde 2015 está surgiendo efecto. En cuanto al de carne procesada, el mensaje no es tan claro y además hay un gran desconocimiento de que se integra en esta denominación.

La diferencia por sexos refleja la tendencia insaturada de un menos consumo de carne por las mujeres.



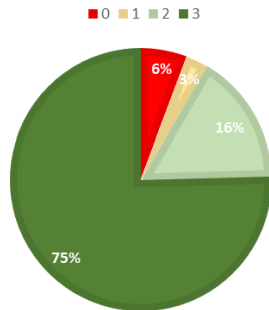
OBJETIVO DE MEJORA : El 50 % de la población.



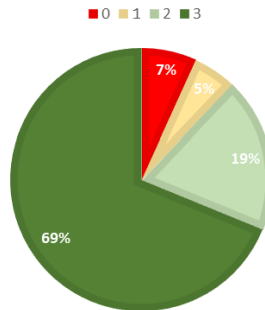
La situación en el consumo de bebidas azucaradas es bastante favorable y s especialmente remarcable en el caso de las mujeres. Está muy clara e integrada la relación entre su consumo y el sobrepeso, de ahí los datos. Aún así, hay un sector de la población-que asciende casi al 30%- que necesita minimizar el consumo, sobre todo

teniendo en cuenta el porcentaje de personas con sobrepeso y obesidad que hay en la población participante.

MUJERES BEBIDAS AZUCARADAS



HOMBRES BEBIDAS AZUCARADAS

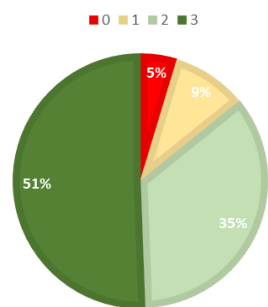


OBJETIVO DE MEJORA : El 30 % de la población.

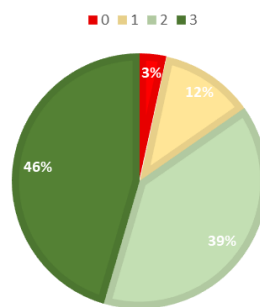
En relación con los alimentos procesados la situación no es tan favorable, ya que casi la mitad de la población consume este tipo de productos de forma rutinaria. Teniendo en cuenta que son productos pobres en nutrientes y altos en calorías, sumado al bajo consumo de frutas y verduras, pone a la población en una situación de riesgo por bajo consumo de fibra y escasez de nutrientes.

No hay diferencias significativas cuando hablamos de hombres y mujeres

MUJER ALIMENTOS PROCESADOS



HOMBRE ALIMENTOS PROCESADOS



OBJETIVO DE MEJORA : El 50 % de la población.