

Promoción en el ámbito laboral de la “actividad física y una alimentación saludable”, estrategias que deben contribuir a consolidar a la Universidad de Zaragoza dentro de la red de entornos saludables de Aragón

Ante el reto de mejorar la calidad de vida del empleado de la Universidad de Zaragoza, desde el **Proyecto Unizar Saludable** con la colaboración de la **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL)**, el grupo **GENUD** y el **Servicio de MAS Prevención (SPMAS)** nos planteamos consolidar a esta Universidad dentro de la red de entornos saludables de Aragón.

Casi nadie discute que la actividad física se asocia con múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres. De acuerdo con la revisión de la evidencia científica que realiza la **Organización Mundial de Salud OMS**, la actividad física reduce el riesgo de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, diferentes tipos de cáncer, así como la depresión, siendo también fundamental para el equilibrio calórico y el control de peso en los trabajos sedentarios.

Sin embargo, a pesar de las múltiples ventajas demostradas, la práctica de actividad física también sabemos que puede conllevar algunos riesgos que se deben prevenir y evitar, en la medida de lo posible, con la realización de una **valoración previa del estado de salud** que confirme la aptitud física y permita evidenciar cualquier alteración que pudiera agravarse con la práctica de la actividad física, advertencia que queremos comentar desde UPRL informa.

La valoración inicial antes de iniciarse en un programa de actividad física puede comenzar con la autoevaluación de nuestra aptitud física a través de un sencillo cuestionario estandarizado y validado, que cuenta con 7 preguntas que nos informa de si se puede comenzar a realizar actividad física de una manera razonablemente segura o si se debe consultar previamente con un médico. Se trata del **cuestionario PAR-Q** del que adjuntamos este enlace.

En cualquier caso, para asegurarnos sobre nuestro estado de salud e idoneidad para la práctica de actividad física es muy recomendable realizar un **reconocimiento médico especializado** y para ello también adjuntamos la información del portal **SALDEP** <https://saldep.es/index.php> que forma parte de la CAMPAÑA DE APTITUD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD, que promueve la práctica del deporte de forma saludable y la importancia de los reconocimientos médicos, especialmente en eventos en los que sean obligatorios.

Pero retomando los programas que se desarrollan en la Universidad de Zaragoza vamos a destacar el programa *“Activados 2019”* <https://deportes.unizar.es/activados> una iniciativa dentro del programa “Deporte y Salud PDI-PAS” dirigido al Personal de Docencia e Investigación y al Personal de Administración y Servicios. <https://deportes.unizar.es/deporte-y-salud-pdi-pas>

deportes.unizar.es

Universidad Zaragoza

RETO ACTÍVATE II

ACTIVADOS 2019

PARA EL P.D.I. Y P.A.S. DE UNIZAR

Martes y jueves de 19.30 a 20.30 h.
Del 6 de noviembre al 31 de enero
Pabellón campus San Francisco

Inscripción: eventos.unizar.es
Precio: 50€

MAS PREVENCIÓN SERVICIO DE PREVENCIÓN

Exercise is Medicine Spain

Unizar Saludable

Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza



http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/

Conseguir que la gente se mueva es una estrategia importante para **reducir la carga de las enfermedades no transmisibles**. La OMS aporta 10 datos sobre la actividad física (A.F.)

1. La Actividad Física reduce el riesgo de enfermedad.
2. La A.F. regular ayuda a mantener el cuerpo sano.
3. No hay que confundir la A.F. con el deporte.
4. La A.F. ya sea moderada o vigorosa es beneficiosa.
5. Unos 60 minutos diarios en la edad de 5 a 17 años.
6. Unos 150 semanales en la edad de 18 a 64 años.
7. Tres días por semana en los mayores de 65 años.
8. Todos los adultos sanos deben mantenerse físicamente activos.
9. Algo de actividad física siempre es mejor que nada.
10. Los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden ayudar a mantenerse físicamente activo.

“Activados 2019” es la continuación del *“RETO activate”* de la pasada edición, cuyo principal objetivo era conseguir el compromiso del empleado con la adquisición de hábitos de vida saludable y la estrategia de mejorar y mantener su salud por medio de la actividad física y el deporte, buscando incrementar la satisfacción en el puesto de trabajo y disminuyendo el absentismo laboral.

Activados

Reto Actívate (II)



Descripción

Esta iniciativa está planteada para promocionar el deporte entre todo el personal universitario y se desarrolla **durante una hora los martes y los jueves hasta el 31 de enero de 2019**, en el pabellón del campus San Francisco en el horario de 19.30 a 20.30

Durante las sesiones de este primer cuatrimestre, se realizan ejercicios generales de movilidad articular, actividades aeróbicas (bicicleta estática, marcha, formas jugadas, coreografías...), prácticas de fuerza (pequeñas cargas, autocargas...), corrección postural y ejercicios de respiración y coordinación

Grupo	Días	Horario	Lugar
1	M-J	19.30-20.30	PPU

Precio por cuatrimestre :

 PDI – PAS de la Universidad: 50 €



Inscripción: <https://eventos.unizar.es/26034/tickets/activados.html>

Desde **UPRL informa** consideramos de gran importancia que el **personal PDI y PAS evite el sedentarismo practicando ejercicio físico moderado**, y si es posible diariamente. Para más información se puede consultar las **ACTIVIDADES 2018-2019** directamente en el **Servicio de Actividades Deportivas (SAD)** o los siguientes enlaces:

<https://documenta.unizar.es/share/proxy/alfresco-noauth/api/internal/shared/node/uch35xxOQJScG0F83yUxTw/content/?c=force&a=false>

Desde **UPRL informa** también nos parece interesante la práctica de **natación terapéutica con supervisión de monitor**. Para más información sobre esta actividad en **2018-2019** consultar la web del Ayuntamiento de Zaragoza: <https://www.zaragozadeporte.com/Actividad.asp?id=105>

- 3-

“alimentación saludable en el ámbito laboral” complemento necesario para al ejercicio físico

Desde **UPRL** y el **Servicio de MAS Prevención** también nos planteamos que junto a la difusión de la actividad física entre el personal de la Universidad de Zaragoza se lleve pareja una campaña informativa sobre la alimentación saludable, sabedores de las consecuencias que conlleva una alimentación inadecuada.

En las últimas décadas, paulatinamente desde los Servicios de Prevención con los reconocimientos médicos que realizamos dentro del ámbito laboral estamos observando en numerosos trabajadores unos cambios en los hábitos de vida y dietéticos que a corto y medio plazo están originando numerosos problemas de salud, y hemos pasado de la preocupación por el comer, a la abundancia de alimentos, tanto en cantidad como en variedad, aunque no siempre en calidad dado **el abuso de los alimentos procesados y falta de tiempo para cocinar**, y según datos de la Organización Mundial de la Salud, unos 1.400 millones de personas presentan obesidad o sobrepeso a causa de la mala alimentación.

*Por supuesto no queremos olvidar nombrar que frente a estas cifras, están las personas de este mismo planeta que actualmente todavía se encuentran en situación de hambruna y que la Organización Mundial de la Salud calcula en 800 millones. Resulta inconcebible que un derecho tan básico como es el reconocimiento de la alimentación para todas las personas sin excepción, que está incluido en la redacción de la **Declaración Universal de Derechos Humanos de las Naciones Unidas**, en su artículo 25, en el siglo XXI sigamos incumpléndolo.*

Pero retomando **los hábitos de nuestra alimentación en el ámbito laboral**, son numerosos los factores que están modificando ese tiempo para el comer, el horario y la forma de comer, y posiblemente con la excusa de los ritmos de vida actual con jornadas laborales excesivas, con cambios de agenda de última hora, viajes de trabajo, obligaciones sociales, nos han impulsado a abandonar los hábitos alimentarios anteriores y a recurrir a las comidas rápidas, precocinadas, y a un **consumo abusivo de alimentos procesados con exceso de sal, azúcar o grasas saturadas** lo que se traduce en efectos no deseados sobre nuestra salud, especialmente con el incremento de enfermedades cardiovasculares y posiblemente en algunos tipos de cáncer.

Aunque en España estamos alcanzando en este siglo XXI la mayor esperanza de vida conocida, los epidemiólogos nos avisan de que los hábitos de riesgo como el tabaquismo, el sedentarismo y la alimentación inadecuada pueden conllevar a un retroceso en la longevidad y calidad de vida.

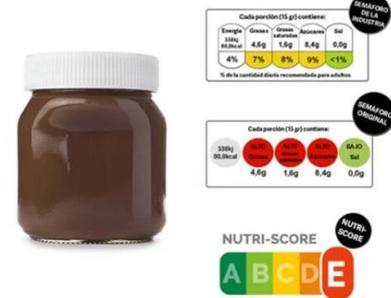
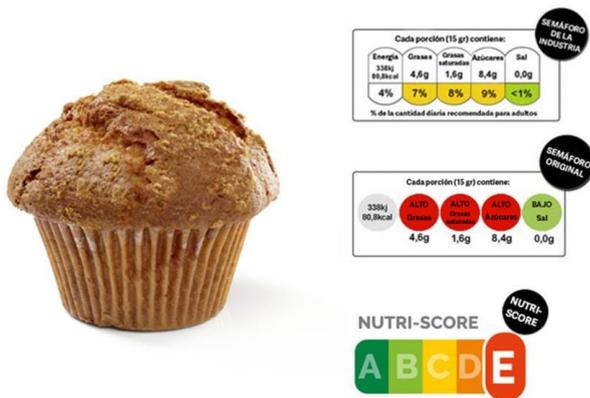
El hecho de que el Ministerio de Sanidad haya planteado introducir a corto plazo el **logotipo nutricional Nutri-Score en los envases de los alimentos**, posiblemente sirva para modificar los hábitos alimentarios y sea una herramienta útil para el consumidor, ya que puede ayudar a descartar a simple vista algunos alimentos que sabemos perjudican a nuestra salud y que por esas prisas, al realizar la compra no nos paramos a comprobar su etiquetado.

En un informe realizado por 30 especialistas en nutrición de la Organización Mundial de la Salud, en el año 2001, se declaraba que **“las enfermedades que causan más muertes en el mundo, están directamente relacionadas con la mala alimentación”**. En ese período, según la OMS el 56% de los fallecimientos, se debieron a enfermedades crónicas causadas por **dieta inadecuada y falta de ejercicio físico** contribuyendo los **alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, ricos en sal y azúcares**. En el año 2002, la conocida revista médica Británica **“The Lancet”**, también publicaba en un artículo como factores de riesgo que incrementan la posibilidad de desarrollar diferentes tipos de cáncer, la obesidad, el alcohol, los alimentos salados, los alimentos procesados, las bebidas muy calientes y el exceso de consumo de carnes rojas. Además, añadía que para disminuir el riesgo de padecer cáncer se debía adoptar una **alimentación rica en frutas, verduras naturales, y fibra**. Se estima que en un 35% de los fallecimientos producidos por el cáncer son atribuibles a factores dietéticos.

Desde UPRL informa, aun sabedores de que el **logotipo nutricional Nutri-Score** todavía es una propuesta pendiente de publicación legislativa, hemos considerado interesante incluir en este documento una mención básica a estos **logotipos nutricionales que a corto plazo veremos en la mayoría de los envases de los alimentos**. Explicamos los 5 niveles con sus letras y colores.



De forma resumida diremos que en la mayoría los envases de alimentos que venimos consumiendo aparecerá uno de estos logotipos y el objetivo es ayudarnos a identificar con rapidez **los alimentos más perjudiciales para la salud**, y serán principalmente los que incluyan la **letra D (en naranja)** y la **letra E (en rojo)**. Esos alimentos se etiquetan con esa letra y coloración por su contenido con **exceso de sal y/o azúcar y/o grasas saturadas y/o calorías**. Existiendo la posibilidad de que algunos alimentos envasados tengan un exceso de todos estos elementos o solo alguno de ellos.



Etiquetado nutricional de una crema de cacao, según —de arriba abajo— el semáforo diseñado por la industria, el original desarrollado en Reino Unido en 2005 y Nutriscore.

En estos ejemplos podemos tomar el caso de la **crema de cacao y avellana**, con características nutricionales similares. Es un alimento etiquetado con la **letra E (en rojo)**, dado que declara 2.253 kilojulios por cada 100 gramos (6 puntos), 10,6 gramos de grasas saturadas (10 puntos) y 56,3 gramos de azúcares (10 puntos).

Con este nuevo etiquetado llamado en el argot popular “**semáforo alimentario**” posiblemente se va a penalizar a los alimentos o bebidas etiquetadas con la **letra D** y **letra E**, al considerarse poco saludables y va a dificultar su exposición para el consumo en **colegios, hospitales y universidades**, en aplicación de la ley 17/2011 de seguridad alimentaria.



A corto plazo para la explotación de cafeterías y servicios de restauración de la Universidad de Zaragoza es posible que también veamos esa penalización a las empresas adjudicatarias de los servicios de vending y restauración que optan con alimentos envasados poco saludables. Gerencia de la UZ recientemente lanzó una "[consulta preliminar](#)" en la línea de actuaciones con otras universidades y asociaciones de consumidores que se pueden consultar en estos enlaces.

- [Pacto de Milán](#). Propuestas para las políticas alimentarias públicas.
- [Informe de la REUS](#) para el fomento de hábitos saludables por medio de las empresas adjudicatarias de los servicios de restauración.
- [Estrategia Madrid Alimenta](#)
- El poder de la [restauración colectiva](#).
- [Guía de criterios de sostenibilidad](#) alimentaria en la contratación pública.
- Prescripciones [técnicas](#) y [administrativas](#) para la concesión de servicios en la UAB.
- Sitios web: [telosirverde](#) - [maresmadrid](#) - [mensacivica](#)
- Universidad Sevilla: [web](#), [youtube1](#), [youtube2](#)
- Universidad de [Granada](#).
- Comer en la [UAB](#)
- Adicae <https://www.youtube.com/watch?v=9WF-EWUWV9Q>

-6-

Atendiendo a la situación actual, con un aumento a nivel mundial del sobrepeso, la obesidad y las patologías derivadas de la mala alimentación, es necesaria una toma de conciencia para adquirir unos hábitos de vida saludables, que nos mantengan en un estado de salud óptimo y emplear el **“sentido común para comer”**, como preconiza uno de nuestros cocineros más conocido, Ferrán Adriá que dice: **«La dieta ideal es comer de todo y poquito. Y hacer ejercicio cada día»**

Otro objetivo que debemos llevar a la práctica son los hábitos en **la cena y el desayuno**, dado que nos pueden ayudar a controlar el peso. Es importante que **“La cena, la última comida del día, es clave para evitar ganar peso y controlar el perímetro abdominal”**. Comer mucho o comer mal por las noches está relacionado directamente con la producción de grasa, es ese instante del día en que casi no vamos a consumir energías y en el que apenas se queman las calorías ingeridas. Por lo tanto **la mayoría de las calorías deben consumirse en la primera mitad del día. La cena perfecta tiene que aportar entre el 15 y el 20 por ciento de la energía total que necesitamos durante el día** y esto casi nadie lo cumple, y por ello hay una tendencia a sobrepasarlo.

Por último comentamos **algunos consejos básicos para empezar con los buenos hábitos:**

- **Abandonar el sedentarismo** y realizar algún tipo de actividad física diaria.
- **Realizar 5 ingestas diarias** y con regularidad horaria.
- **Optar por una gran variedad de alimentos.** No existe ningún alimento que por sí sólo nos proporcione todos los nutrientes necesarios, por este motivo, **es importante consumir una amplia variedad de alimentos** de entre cada uno de los grupos de alimentos (frutas, verduras y hortalizas, lácteos, carnes, farináceos y grasas y aceites).
- **Aumentar el consumo de frutas y verduras frescas.** Nos aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra.
- **Disminuir el consumo de carne roja y aumentar el consumo de pescados.**
- **Consumir pescado azul de 2 a 3 veces por semana.** Son ricos ácidos grasos poliinsaturados omega 3, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol altos.
- **Consumir cereales integrales** en la medida que sea posible. Poseen un mayor contenido en nutrientes y una gran cantidad de fibra.
- **Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares y alto contenido en sodio (sal)**
- **Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas** (principalmente de origen animal). Como embutidos, patés, mantequilla, etc.
- **Mantener una buena hidratación.** Se considera una ingesta adecuada entre **1.5 y 2 litros de agua al día.** Lógicamente también cuenta los líquidos en forma de sopa, caldo, consomé, zumos, infusiones... evitando las bebidas azucaradas, tipo refrescos.