



## Departamento de Comunicación

**Este será uno de los temas que se analizarán en el VII Congreso Internacional de Promoción al Consumo de Frutas y Verduras que organiza la Asociación "5 al día"**

### **España, a la cabeza del sobrepeso en Europa**

- **El Congreso tendrá lugar en Madrid IFEMA los días 18 y 19 de octubre, bajo el lema "5 al día, cuestión de salud"**
- Contará con importantes ponentes en diferentes áreas, entre otros **David Bosshart** del Gottlieb Duttweiler Institute de Suiza, **Tim Lobstein**, director de Políticas y Programas de la Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad y **Agneta Yngve**, especialista en Nutrición y Salud Pública del Instituto Karolinska de Noruega.
- Fomentar hábitos de alimentación saludables ha de formar parte de las Políticas Sanitarias.

En España, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad el 26% de los niños y niñas españoles (6-9 años) presenta sobrepeso, y casi el 19 % son obesos. Por lo que respecta a la población infantil y juvenil (2-17 años) cerca del 28% tienen exceso de peso. En la población adulta española (25-64 años) 1 de cada 2 personas presentan un peso mayor al recomendado y casi el 16% son obesos. La obesidad es más frecuente en mujeres (17,5 %) que en varones (13,2 %). También se ha observado que la prevalencia de obesidad aumenta con la edad, alcanzando cifras del 30,9 % y 39,8 % en hombres y mujeres de más de 65 años, respectivamente.

En la Europa de los 27, más de 211 millones de adultos tenían exceso de peso en el año 2008. La obesidad y el sobrepeso son responsables del 80% de los casos de diabetes tipo 2, del 35% de la cardiopatía isquémica, 55% de la hipertensión arterial y causa en Europa más de 1 millón de muertes cada año.

Son datos proporcionados por la Asociación "5 al día" que promueve en España la recomendación de la Organización Mundial de la Salud que recomienda consumir al menos **5 raciones entre frutas y hortalizas variadas al día** para garantizar una alimentación saludable.

*"España es uno de los cinco países del mundo con mayor número de niños obesos, junto a Estados Unidos, Gran Bretaña, Canadá e Italia. En apenas dos décadas, nuestro país ha pasado del 5 % al 16,1 % de niños obesos entre 6 y 12 años, situando a España a la cabeza del sobrepeso en Europa junto a Italia, Malta y Gran Bretaña", señala Joaquín Rey, Presidente de la entidad "5 al día" en España.*

Además, se señala desde el Comité Científico de la Organización que "para **prevenir las enfermedades crónicas** más comunes (obesidad, diabetes, enfermedades



cardiovasculares y cáncer) la **OMS** recomienda seguir una dieta baja en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos y rica en frutas y hortalizas, cereales integrales (pan, pasta, arroz) y legumbres, entre otros, así como un estilo de vida activo”.

Según Rey, “el consumo de, al menos, 5 raciones entre frutas y hortalizas al día supone grandes beneficios para la salud a todas las edades y podría evitar la muerte de 2,7 millones de personas en el mundo, así como el 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y el 31% de los casos de cardiopatías isquémicas. Por eso es necesario promover hábitos saludables entre los más jóvenes. y, por supuesto, al VII Congreso están invitadas todas las personas y entidades preocupadas e interesadas por la salud de la población”.

Hábitos saludables, como el desayuno diario y completo con lácteos bajos en grasa, cereales integrales y fruta son cruciales para la salud de los niños y es que está comprobado que desayunar adecuadamente aumenta el rendimiento escolar. El consumo diario de frutas y hortalizas disminuye el riesgo de padecer obesidad y sufrir enfermedades cardiovasculares, contribuyendo así a una mayor calidad de vida.

**“5 al día” organiza el VII Congreso Internacional de Promoción al Consumo de Frutas y Verduras bajo el lema “5 al día, cuestión de salud”** y, durante dos días, estará abierto a todo el público interesado de forma gratuita. Se hablará de los nuevos retos para la industria alimentaria y se analizarán, con los mayores especialistas, las evidencias científicas vinculadas al consumo de frutas y hortalizas en diferentes enfermedades. También, se estudiarán las buenas prácticas en la cadena de promoción en el ámbito empresarial y la comercialización, se verán diferentes experiencias internacionales en este sector y las oportunidades de un sector generador de empleo y riqueza en España.

Igualmente tendrán lugar sesiones de cocinado, presentación y recetario de frutas y hortalizas por importantes chefs.

Más información, envío de programa e invitación y gestión de entrevistas, José Luis Casero, en el teléfono 699983459 y [comunicación@5aldia.com](mailto:comunicación@5aldia.com)

#### **Qué es “5 al día”:**

**“5 al día”** es un movimiento internacional que promueve el consumo de frutas y hortalizas. Surgió en **Estados Unidos** en **1989**, como respuesta al preocupante deterioro de los hábitos alimenticios, que incluía un notable descenso del consumo de frutas y hortalizas que se traducía en un mayor riesgo de padecer diferentes enfermedades. Ahora está presente en más de **cuarenta países** de los cinco continentes, lo que supone la mayor estrategia de promoción del consumo de frutas y hortalizas en el mundo.

**“5 al día”** trabaja en la línea de importantes **foros y organizaciones** de todo el mundo, que además demuestran su apoyo e interés por la iniciativa:

- Organización Mundial de la Salud (**OMS**)
- Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (**FAO**)
- Instituto Europeo para la Investigación del Cáncer
- Unión Europea

#### **“5 al día” en España:**

En España, la entidad que gestiona esta iniciativa desde el año 2000 de forma autónoma es la **Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”**. Se trata de una Asociación **sin ánimo de lucro y de ámbito nacional**, que está integrada por los diferentes eslabones de la cadena del sector de



las frutas y hortalizas: mayoristas, empresas de producción, comercio, origen, distribución y servicios. A este colectivo se unen los miembros de la comunidad científica y médica.

(<http://www.5aldia.org>)

Síguenos también en

