

### Las cifras de salud

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, causan un 60% de las muertes en el mundo y se prevé que aumenten hasta el 73 % antes de 2020. Por otra parte, la obesidad ocasiona 3,4 millones de muertes al año en todo el mundo, reduce la esperanza de vida y es la causa de una gran parte de la carga de enfermedad que sufre la población mundial. Los principales factores de riesgo de esta epidemia mundial son la hipertensión arterial, el tabaquismo, la inactividad física, la obesidad y el sobrepeso, y una alimentación insana.

La Encuesta Nacional de Salud ENSE2012 muestra que más de la mitad de la población adulta española tiene exceso de peso, cifras que alcanzan el 27,8% en la población menor de 18 años pero que llegan al 45% en edades comprendidas entre los 6 y 9 años. Cada año fallecen en el mundo al menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del exceso de peso. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7 y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles en Europa al sobrepeso y la obesidad.

La alimentación abundante en frutas y hortalizas y pobre en alimentos procesados con alto contenido en grasas saturadas y trans, sal o azúcares añadidos, es un factor clave en la garantía de la seguridad alimentaria y en la prevención de la obesidad y de las ECNT.

### ¿Por qué tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día?

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo inadecuado de frutas y hortalizas es responsable del 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y el 31% de cardiopatías isquémicas, provocando 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo. El consumo habitual de frutas y hortalizas se ha asociado a un menor riesgo de enfermedad y mortalidad, así como menor probabilidad de tener exceso de peso.

Aunque no se conocen los mecanismos exactos por los cuales el consumo de frutas y hortalizas se asocia con estos beneficios, si se sabe que sus componentes por separado no tienen el mismo efecto. La disminución del riesgo podría deberse al alto contenido en sustancias bioactivas protectoras o bien a los nutrientes que no aportan y que, en exceso, aumentan el riesgo de mortalidad, tales como azúcares libres, sal, y grasas saturadas y trans.

## ¿Cuántas frutas y hortalizas comemos en España?

Según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE), el consumo medio diario de fruta es de 208 gramos, y el de hortalizas de 281 gramos, es decir un total de 489 gramos/día, quedando por debajo del objetivo de 600 gramos/día; sin embargo, el 54% y el 44 % de los adultos no toman a diario hortalizas o frutas, respectivamente, y el 11% de la población infantil y juvenil, toman fruta u hortaliza menos de 1 vez por semana o nunca. La ingesta insuficiente de frutas y hortalizas en España se asocia, al igual que en otros países europeos, al elevado consumo de productos cárnicos y cereales refinados.

Así, las acciones centradas en "Más frutas y hortalizas, la mejor elección para tu salud" deben considerarse como una prioridad y formar parte de las políticas públicas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad, ECNT y otras asociadas a la alimentación.

## Estrategia mundial para el consumo de frutas y hortalizas acciones

Las Entidades Mundiales que promocionan el consumo de frutas y hortalizas, muchas de ellas denominadas "5 al día", tienen como objetivo primordial incrementar el consumo diario de frutas y hortalizas, a la vez que actúan como promotores de la seguridad alimentaria y la capacitación económica y social de la población. "5 al día", toma su nombre del número mínimo de raciones entre frutas y hortalizas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el mantenimiento de una alimentación completa, equilibrada y saludable. En España, la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día", es una Asociación de ámbito nacional y sin ánimo de lucro, cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de al menos 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas y manteniendo un estilo de vida activo y saludable, con un foco especial en niños y jóvenes, y otros grupos vulnerables. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución, organizaciones privadas, instituciones públicas, asociaciones profesionales del ámbito de la salud, colegios públicos y privados, etc.

### AIAM5 - Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Es una organización internacional sin ánimo de lucro, creada en Madrid en el marco VII Congreso Mundial para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas en 2011, que actualmente congrega a 28 entidades nacionales que promueven el consumo de frutas y hortalizas en 28 países de todo el mundo: Argentina, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Alemania, Honduras, Hungría, Italia, Japón, México, Nueva Zelanda, Nicaragua, Noruega, Paraguay, Perú, Polonia, Portugal, España, Suiza, Uruguay y Venezuela.

Sus objetivos principales son:

- Incrementar el consumo de frutas y verduras de la población mundial en el marco de una alimentación saludable.
- Apoyar, sostener, proteger, potenciar y crear entidades tales como "5 al día".
- Agrupar a entidades nacionales para la promoción al consumo de frutas y hortalizas.
- Potenciar y poner en valor la biodiversidad y los sistemas de producción.

### V Día Mundial de las Frutas y Verduras

En la 2ª Asamblea General de AIAM5 en Cali – Colombia en 2014, los 23 países congregados acordaron celebrar el Día Mundial de las Frutas y Verduras, cada viernes de la semana del 16 de octubre en la que se celebra el Día Mundial de la Alimentación.

El Día Mundial de las Frutas y Verduras es una iniciativa que persigue sensibilizar a la población española sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las ECNT, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así como poner en valor su papel en la sostenibilidad y biodiversidad de nuestro planeta.



Como en ediciones anteriores, este año compartimos el lema del **Día Mundial de la Alimentación "Cambiar el futuro de la migración. Invertir en Seguridad Alimentaria y Desarrollo Rural"**.

A nivel internacional, países como Costa Rica, Colombia, Chile, Polonia, Suiza, México o Noruega llevarán a cabo diferentes actividades para celebrar este día.

En España están previstas llevar a cabo las siguientes acciones:

- Se ha lanzado una **campaña** en Redes Sociales denominada **"Practica el 5"** que comenzó su difusión por Facebook, Twitter, Instagram y [www.5aldia.org](http://www.5aldia.org) la semana pasada y cuyo objetivo es fomentar el consumo de frutas y verduras entre la población mediante la subida de un video haciendo el gesto del "5" con la mano y diciendo "Yo también practico el 5 ¿y tú?". Para ello hemos contado con diferentes deportistas, cocineros, y profesionales de TV que han apoyado la campaña.
- Además, en el marco de la feria Internacional **Fruit Attraction** se llevará a cabo una **rueda de prensa** que contará con el apoyo del **Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medioambiente**.
- También en Fruit Attraction se ofrecerá **degustación de un arroz con verduras y un postre a base de frutas frescas**.
- Un grupo de escolares madrileños podrán disfrutar de **La Frutoteca**, espacio interactivo en el que podrán comprobar el camino que siguen las frutas y hortalizas desde que se siembra hasta que llega a la mesa.
- Actividades en **puntos de venta, tales como los que se llevarán a cabo en los supermercados Caprabo con la campaña "Elige Bueno, Elige Sano"** en la que se fomentarán la alimentación y hábitos saludables de sus clientes, especialmente de los niños, o las que se desarrollarán en **Lidl** con su campaña **Frutitour** iniciativa puesta en marcha en colaboración con "5 al día España" y que se ubicará en la plaza central de una de las 80 ciudades de su ruta, con el objetivo de concienciar a la población, y en especial a los más pequeños, de la importancia de consumir al menos 5 raciones diarias entre fruta y verduras, en especial las de temporada y de proximidad.

**¡Feliz Día Mundial de las Frutas y Verduras!**