



## AULA VIRTUAL OBESIDAD

### 3. CONVIVE



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## Autores

### **María Jesús Díaz Fernández**

- Especialista en Endocrinología y Nutrición.  
Gijón (Asturias)

### **Javier Salvador Rodríguez**

- Especialista en Endocrinología y Nutrición  
Pamplona (Navarra)



**La persona con obesidad debe aprovechar la oportunidad de cambiarla a través de la convivencia**

**PODEMOS ACTUAR SOBRE LOS DISTINTOS ENTORNOS QUE NOS RODEAN Y QUE INFLUYEN EN LA OBESIDAD**

- La obesidad, como enfermedad, nos compromete a todos para prevenirla y tratarla.
- La visión global de la persona con obesidad y su ambiente conlleva una actuación individual y social para abordarla.
- Las personas con obesidad necesitan el apoyo de los distintos grupos sociales en los que transcurre su vida para afrontar una pérdida de peso eficaz y duradera. Son esos mismos entornos los primeros involucrados en prevenir la propia obesidad.



# ÍNDICE

- 1. ENTORNO FAMILIAR
- 2. ENTORNO ESCOLAR Y EDUCATIVO
- 3. ENTORNO LABORAL
- 4. ENTORNO SOCIAL. PAPEL DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS
  - 4.1-ACCIÓN EDUCACIONAL
  - 4.2-FACILITACIÓN DE LUGARES/CENTROS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS
  - 4.3-MEDIDA SOCIALES
  - 4.4-LEGISLACIÓN SOBRE ETIQUETADO DE ALIMENTOS
  - 4.5-SENSIBILIZACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
  - 4.6-EL PAPEL DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN
  - 4.7-REDES SOCIALES
- 5. GLOSARIO
- 6. ENLACES DE INTERÉS



# 1-ENTORNO FAMILIAR (I)

- ❑ Es en la familia, el **primer eslabón en la vida de una persona**, donde es importante garantizar actuaciones adecuadas.
- ❑ Los hábitos de vida, con alimentación saludable y actividad física incorporada en la vida familiar, como ocio activo o deporte, ayudarán a conseguir un peso adecuado en todos los miembros del núcleo familiar, pero, además, si hay personas con obesidad, es su entorno quien puede apoyarlas para conseguir tratarla.
- ❑ Es fundamental el **control de peso desde antes de la gestación y durante la misma**.
- ❑ La lactancia materna es la mejor opción, el mayor tiempo posible.
- ❑ Los primeros años de vida, infancia y adolescencia son cruciales para **instaurar correctos hábitos de alimentación** (horarios, respeto de normas, alimentación variada de todos los grupos de alimentos...).



# 1-ENTORNO FAMILIAR (II)

- La familia, como primer paso para establecer buenos hábitos de vida con alimentación saludable y actividad física incorporada en la vida familiar.
- La base de la alimentación serán los productos naturales, de temporada y cercanía, con elaboraciones culinarias sencillas, y cantidades adecuadas.
- Un esfuerzo añadido es el control del gasto por el encarecimiento de las materias primas que conlleva una mayor planificación de los menús
- Solo ocasionalmente formarán parte de la alimentación los productos precocinados, bebidas azucaradas y bollería o embolsados altamente calóricos

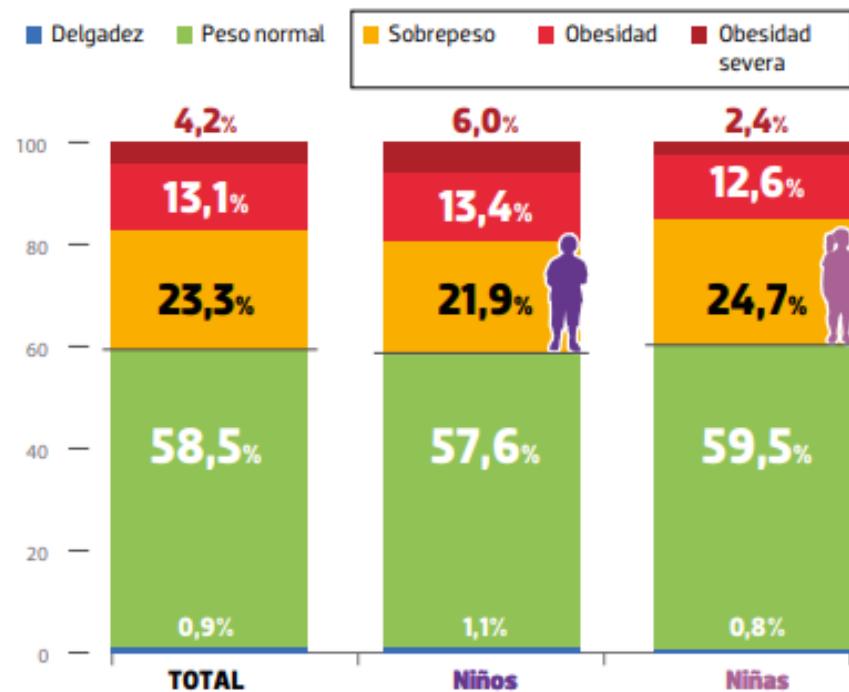




# 1-ENTORNO FAMILIAR (III)

**Es en la familia, el primer eslabón en la vida de una persona, donde es importante garantizar actuaciones adecuadas**

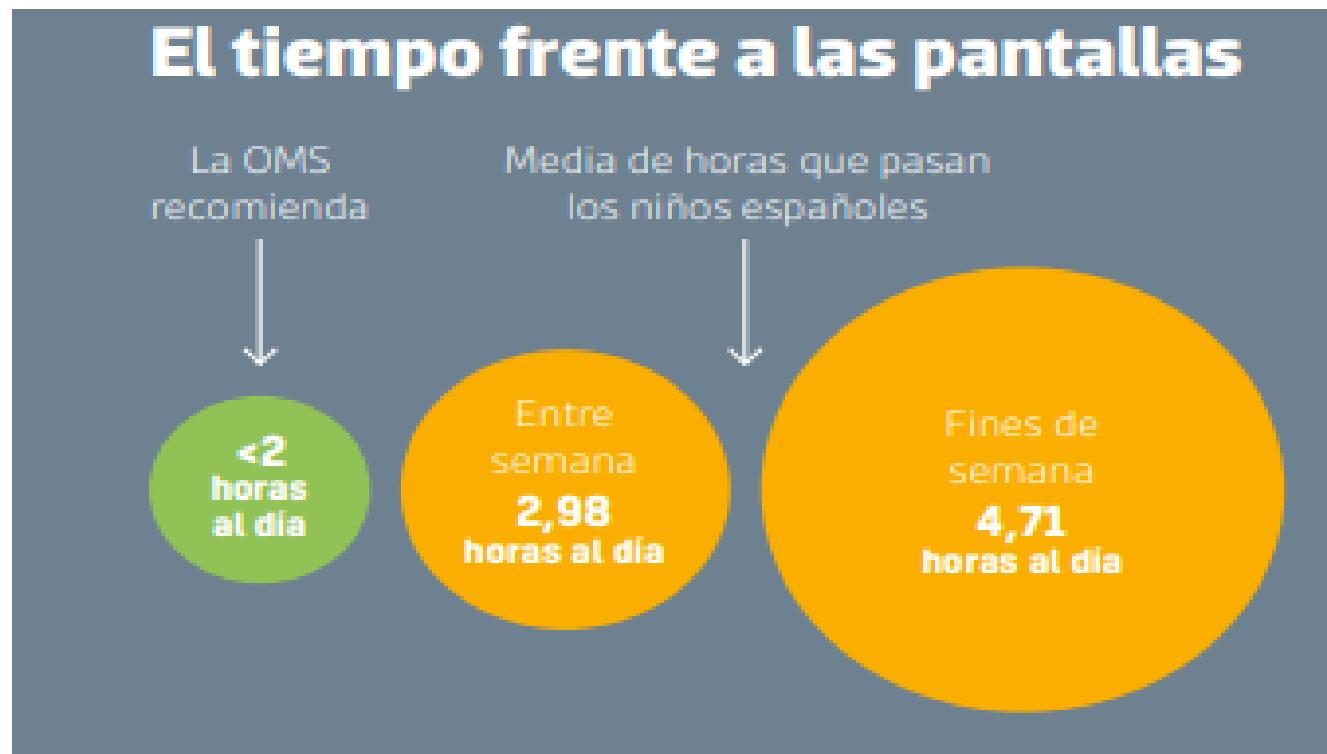
- La obesidad en la infancia es un gran problema, por eso su abordaje en los primeros años de la vida es fundamental.
- Frecuentemente el exceso de peso en los niños/niñas no es reconocido como tal por su familia o entorno y no se le da la importancia que tiene





# 1-ENTORNO FAMILIAR (IV)

- Sin embargo, uno de los primeros factores que favorecen la obesidad infantil es la sustitución del deporte o los juegos con actividad física por videojuegos, móvil ...



Fuente : Estudio Pasos 2019. Fundación Gasol



# 1-ENTORNO FAMILIAR (V)

- El control de peso de una persona con obesidad dentro de un núcleo familiar precisa de la colaboración de todos los miembros del mismo, para favorecer el aporte de menús saludables, el refuerzo emocional y la incorporación del deporte y el ocio activo en las actividades familiares.
- La **identificación de los factores emocionales** que puedan estar influyendo en la ganancia de peso, su abordaje y el tratamiento adecuado es el primer paso necesario para la corrección de una obesidad.





## 2- ENTORNO ESCOLAR Y EDUCATIVO (I)

Parte fundamental en el desarrollo vital, que no solo aporta conocimiento cultural sino de relación social y educación cívica.

La etapa escolar permite actuar en muchos niveles.

¿Qué podemos hacer para prevenir la obesidad en esta fase de la vida?

- Reconocer el exceso de peso y plantear su solución.
- Educar en la nutrición a alumnos, personal docente y familia, incorporando su conocimiento en los planes educativos.
- Vigilar los comedores escolares y las máquinas expendedoras.
- Ofertar menús atractivos, sanos y accesibles a todo el alumnado mediante becas a quien lo precise, incluso con aporte de comida para consumo en domicilio fuera del horario lectivo. La información de los menús a la familia facilitará que se complementen en casa los alimentos según lo consumido en el centro educativo.

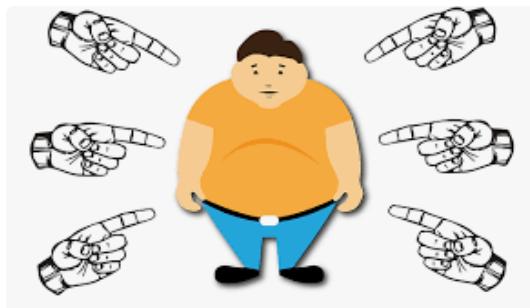


## 2- ENTORNO ESCOLAR Y EDUCATIVO (II)

- Debemos aumentar la actividad física, integrándola como parte fundamental de las tareas escolares, con deporte y juegos que incluyan ejercicio, tanto en el horario lectivo como fuera de él, permitiendo y fomentándolo con la posibilidad de utilización de las instalaciones deportivas incluso los fines de semana.



- Es fundamental la vigilancia del bienestar emocional, identificando problemas personales, familiares o del entorno escolar y actuando convenientemente buscando su solución.
- Educación en el respeto, erradicando la estigmatización en relación con el peso





## 3- ENTORNO LABORAL (I)

En el trabajo transcurre gran parte de nuestro tiempo y es, por tanto, donde realizamos parte importante de nuestra alimentación y nuestra vida

- Es conveniente planificar los menús para llevar al trabajo o las comidas fuera de él, evitando la improvisación y el picoteo, Asegurar buena hidratación, con priorización del agua como bebida.
- La facilidad en el acceso a comidas ya preparadas, su precio, la falta de tiempo, el atractivo de los sabores...convierten estos alimentos en una alternativa frecuente en la jornada laboral.





## 3-ENTORNO LABORAL (II)

- Debemos asegurar actividad física en nuestros movimientos cotidianos, sobre todo si no hay tiempo para el deporte, mediante pequeñas acciones como desplazamientos caminando e en bici, aunque sean tramos parciales, no utilizar el ascensor, descansos intermitentes en el trabajo con realización de ejercicios físicos sencillos...
- Las entidades responsables del trabajo deberán facilitar un entorno saludable, un ambiente adecuado y respetuoso que permita una correcta estabilidad emocional y de descanso.





## 4-ENTORNO SOCIAL. PAPEL DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

*Prevenir la obesidad es una prioridad en salud pública, así mismo la identificación del sobrepeso y obesidad ya establecidos y su solución constituirá un objetivo fundamental*

- Los factores ambientales y del entorno actuales han creado un ambiente obesógeno, con abundancia de alimentos y sedentarismo, y con un urbanismo poco orientado a la práctica de la actividad física, que favorecen la ganancia de peso
  
- Las administraciones públicas , tanto estatales como autonómicas y municipales han ido creando estrategias para intentar revertir estas condiciones, con acciones dirigidas a distintos niveles :
  - ✓ **ACCIÓN EDUCACIONAL**
  - ✓ **FACILITACIÓN DE LUGARES/CENTROS PARA LA REALIZACION DE ACTIVIDADES FÍSICAS**
  - ✓ **MEDIDAS SOCIALES**
  - ✓ **LEGISLACIÓN SOBRE ETIQUETADO DE ALIMENTOS**
  - ✓ **SENSIBILIZACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD**



## 4.1-ACCION EDUCACIONAL

Es preciso conseguir, entre todos, un compromiso en la salud. El conocimiento de un problema ayuda en su solución, y la mayor educación en unos hábitos saludables permite que los integremos en nuestra vida cotidiana.

- **Necesitamos campañas informativas** sobre los beneficios de la alimentación saludable, realizando educación de la nutrición en el medio familiar, escolar y comunitario, buscando una amplia participación de todos.
- Esta información debería estar planteada de forma teórica y práctica mediante cursos y talleres, a los distintos colectivos: asociaciones de vecinos, de padres y madres, personal docente...
- Además, deberían añadir información del impacto positivo que, para su salud, tiene la práctica regular de actividad física, de una nutrición adecuada y, en general, de un estilo de vida saludable.



## 4-2-FACILITACION DE LUGARES/CENTROS PARA LA REALIZACION DE ACTIVIDADES FISICAS

Las condiciones de vida en la ciudad pueden ser un impedimento para una vida físicamente activa, pero debemos utilizar los elementos que tenemos alrededor, con ganas e imaginación porque en cualquier lugar se puede realizar ejercicio físico o deporte.

- ❑ El entorno urbano puede influir en la lucha contra la obesidad. Debemos aprovechar el acceso a espacios libres y zonas deportivas cerca de los lugares de residencia, a los parques, jardines y áreas deportivas públicas o privadas.
- ❑ Ya se han creado posibilidades de uso de zonas públicas con pasillos verdes en antiguas vías de ferrocarril o caminos pecuarios, con cierres al tráfico en días festivos para actividades deportivas o utilización de instalaciones deportivas públicas o en centros educativos, con amplio horario.
- ❑ Todo ello nos permitirá aumentar las posibilidades de actividad física en un entorno accesible, promoviendo su práctica habitual como alternativa al ocio sedentario.
- ❑ Además, y de forma importante, se disminuirá la brecha social de acceso a las instalaciones deportivas, garantizando espacios inclusivos, seguros y accesibles.

Enlace [Aula Virtual SEEN Ejercicio físico](#)



## 4.3-MEDIDAS SOCIALES

- ❑ Es importante conseguir, entre todos, que las personas más desfavorecidas tengan ayuda para el acceso a alimentos saludables. Actualmente es más fácil , y mucho más barato, la adquisición de productos preelaborados o precocinados que los alimentos frescos.
- ❑ El movimiento migratorio, con cambios en el lugar de residencia, fuera del entorno habitual, con costumbres y hábitos de alimentación distintos puede conllevar obesidad.
- ❑ Y debemos garantizar la ayuda necesaria a aquellos colectivos que lo precisen, mediante bonos sociales, ayudas directas o cualquier otro mecanismo , para permitirles una alimentación saludable no obstaculizada por el impedimento económico.



## 4.4-LEGISLACIÓN SOBRE ETIQUETADO DE ALIMENTOS

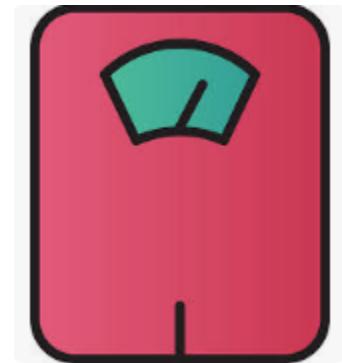
- Debemos estar informados sobre nuestra alimentación y eso incluye la que recibimos en el etiquetado de los alimentos. Hay que comprobar la etiqueta de los alimentos que proporcionarán de manera clara, sencilla y veraz su composición.
- Así mismo debemos exigir el control en el envasado de los alimentos, sobre todo en el dirigido a la población infantil y juvenil, restringiendo el uso de imágenes atractivas como personajes de juegos, televisión, animación ... que actúen como elementos de reclamo de alimentos no saludables.





## 4.5-SENSIBILIZACION DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD (I)

□ Somos nosotros mismos quienes tenemos que valorar nuestro peso, detectando de forma precoz el sobrepeso y obesidad, con reconocimiento de los mismos como un problema prioritario de salud, siendo conscientes de la situación, transmitiéndolo a nuestro entorno sanitario, buscando un adecuado control y manejo.





## 4.5-SENSIBILIZACION DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD (II)

- Es fundamental COMPARTIR CON LOS PROFESIONALES DE LA SALUD la situación del exceso de peso, trasmitiendo las dudas o las dificultades en corregirlo.
- Es frecuente que no se dé la importancia que merece a la obesidad, que queda poco diagnosticada y valorada.





## 4.5-SENSIBILIZACION DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD (III)



□ La obesidad es un problema que nos afecta todos. Para ello debemos contar con nuestro sistema sanitario. **Afortunadamente contamos con recursos humanos y de medios que permiten un acceso efectivo a los Servicios de Salud, para buscar solución, abordando la obesidad de manera integral, en base a la evidencia científica, sin estigmatización (incluso por los propios profesionales de la salud), con enfoque multidisciplinar.**



## 4.6- EL PAPEL DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN (I)

**En el momento actual , el control de la difusión de mensajes mediante los múltiples canales de comunicación existentes es inabarcable.**

- La legislación solo nos protege en algunos casos. Algunos ejemplos:
  - Control de publicidad de productos alimentarios con vigilancia del contenido y límite en frecuencia.
  - Prohibición de reclamos no relacionados con los alimentos, que constituyan un atractivo intencionado sobre todo en edad infantil o adolescencia.
  - Detección de publicidad engañosa, con eslóganes o definiciones no reales , que induzcan a error en su interpretación.



## 4.6- EL PAPEL DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN (II)

- La parte positiva de la comunicación y la información y su acceso universal a los mismos es que tenemos posibilidad de adquirir conocimientos nutricionales, actividad física y muchos otros aspectos, pero asegurándonos que son debidamente divulgados...

### **POR FUENTES FIABLES Y SEGURAS**





## 4.7- REDES SOCIALES (I)

- La influencia de las redes sociales en todos los aspectos de nuestra vida incluye todo lo relacionado con el sobrepeso y la obesidad.
- Contenidos con dietas incorrectas, promesas de pérdida de peso con métodos peligrosos o, cuanto menos ineficaces, la clara estigmatización cuando no el insulto en relación con el exceso de peso, el rechazo social, la marginación laboral....son algunos de los múltiples problemas que conlleva un acceso universal, libre y sin filtros a todo tipo de información.





## 4.7- REDES SOCIALES (II)

- Apelar a la ética o moral de los emisores de mensajes es ingenuo por lo que solo es posible la detección de las personas más vulnerables, que puedan verse afectadas por ellos y su apoyo con respaldo del entorno familiar, social y del sistema sanitario.
- Es fundamental , como en otros aspectos de nuestra vida, tener control sobre los mensajes e información que recibimos, que sean fiables y rigurosos y que nos permitan tener criterios sólidos.
- En el momento actual la obesidad es un gran problema personal, de salud pública, con impacto social... por lo que se mezclan planteamientos de salud, pero también objetivos económicos de mucha importancia.



## 5. ENLACES DE INTERÉS



- ❑ Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliación/dietas.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliación/dietas.htm)
- ❑ Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. <https://antigua.seedo.es/index.php>
- ❑ World Obesity Federation. Patient portal <https://www.worldobesity.org/patient-portal/>
- ❑ World Obesity Federation. <https://www.worldobesity.org/>
- ❑ Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. <https://www.seen.es/portal/inicio#>
- ❑ Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. <https://antigua.seedo.es/index.php>
- ❑ Sociedad Canadiense de Obesidad : <https://obesitycanada.ca/patients>
- ❑ Sociedad Europea Estudio Obesidad (EASO) : <https://easo.org>
- ❑ Asociación Nacional de Personas Obesas: <https://www.asepo.es>
- ❑ Asociación de Obesos : <https://obesan.com>
- ❑ Somos Pacientes : <https://www.somospacientes.com>
- ❑ Nutriscore Europe <https://nutriscore-europe.com>
- ❑ Calculadora Nutri.Score-IMPAG : <https://nutriscore.impag>
- ❑ OCU.Organización de Comsumidores y Usuarios : <https://www.ocu.org>
- ❑ Guía Española de obesidad GIRO: <https://www.seen.es/portal/documentos/guia-giro-2024>



- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutricion. <http://www.aesan.gob.es>
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. <https://antigua.seedo.es/index.php>
- World Obesity Federation. Patient portal <https://www.worldobesity.org/patient-portal/>
- World Obesity Federation. <https://www.worldobesity.org/>
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. <https://www.seen.es/portal/inicio#>
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. <https://antigua.seedo.es/index.php>
- Sociedad Canadiense de Obesidad : <https://obesitycanada.ca/patients>
- Sociedad Europea Estudio Obesidad (EASO) : <https://easo.org>
- Asociación Nacional de Personas Obesas: <https://www.asepo.es>
- Asociación de Obesos : <https://obesan.com>
- Somos Pacientes : <https://www.somospacientes.com>
- Mindful-eating.es. <https://www.mindfulo-eating.es>
- Guía Española de obesidad GIRO: <https://www.seen.es/portal/documentos/guia-giro-2024>



## 9. GLOSARIO



- ❑ **AMBIENTE OBESOGÉNICO** : Influencia del entorno que promueve o favorece el exceso de peso.
- ❑ **ESTILO DE VIDA SALUDABLE** : Conductas en nuestra vida cotidiana que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- ❑ **OCIO ACTIVO** : Disfrutar del tiempo libre en prácticas de actividad física con o sin competición, paseos en el exterior o juegos deportivos.
- ❑ **ALIMENTOS DE CERCANÍA** : Los que se venden cerca del lugar donde son producidos , cuyo consumo conlleva potenciar la economía de la zona, beneficiar el medio ambiente y ser más saludables.
- ❑ **ESTIGMATIZACIÓN**: señalar, de modo negativo, a una persona por determinadas características personales.
- ❑ **RECLAMOS PUBLICITARIOS** : Mensajes breves y llamativos que asocian un producto a ventajas o beneficios no justificados.
- ❑ **NUTRISCORE**: Es un etiquetado de alimentos que permite la valoración fácil y rápida de la calidad nutricional.



## Atención

- Lo indicado en este apartado es orientativo.
- Los materiales disponibles en su centro o los protocolos indicados pueden variar parcialmente.
- Aconsejamos consultar las dudas con su equipo de referencia y seguir las indicaciones explicadas en su centro.



**¡ Muchas Gracias !**