



## FRUTAS Y VERDURAS PARA LA SALUD ("FRUIT & VEG 4 HEALTH") PROGRAMA 2018 - 2020

El programa europeo "Fruit & Veg 4 Health - 2018-2020" tiene como objetivo fomentar la adopción de prácticas de alimentación saludable mediante el aumento del consumo de frutas y hortalizas. Esto viene como una respuesta directa a los desafíos de la salud pública comunitaria y, en particular, a la estrategia europea para combatir los problemas de salud relacionados con la nutrición, el sobrepeso y la obesidad.

En un contexto de aumento de la obesidad y de las enfermedades no transmisibles, ha surgido mucha sensibilización acerca de la necesidad de promover una dieta sana rica en frutas y verduras. Aunque los aspectos de "salud" del consumo de fruta y verduras está comenzando ahora a ser entendido por los consumidores, esta conciencia no siempre va acompañada de una "puesta en acción", pues el consumo de estos productos se estanca o incluso declina, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Fruit & Veg 4 Health ha propuesto un sistema innovador utilizando el apalancamiento de médicos generales, pediatras y ginecólogos

para ayudarles a proporcionar asesoría a sus pacientes y pasar de las recomendaciones de salud pública a la práctica.

Con 40 años de experiencia dedicados a la nutrición y beneficios para la salud de las frutas y verduras, Aprifel es una opción adecuada para impulsar este innovador sistema: más de 135.000 médicos y 2.000.000 pacientes han aumentado su sensibilización al tema y han sido equipados con herramientas innovadoras que van desde formación para profesionales sanitarios hasta hojas de datos prácticos dedicados.

Este sistema por sí solo no es suficiente: debe ir acompañado de políticas públicas y acciones colectivas más proactivas entre profesionales y sus pacientes, para promover una dieta sana, equilibrada y diversa para todos. Aprifel y partes interesadas se movilizarán para traducir la ciencia en acción y la acción en resultados, permitiendo así un sistema de prevención principalmente a través de la dieta.

**Christel Teyssedre**

Presidente de Aprifel, FRANCIA

### EL PROGRAMA EUROPEO "Fruit and Veg 4 Health"



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION



Editions available in:

English:

[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com) / [www.freshfel.org](http://www.freshfel.org) / [www.kauppapuutarhaliitto.fi](http://www.kauppapuutarhaliitto.fi)  
[www.unitedfresh.co.nz](http://www.unitedfresh.co.nz) / [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch) / [www.halfyourplate.ca](http://www.halfyourplate.ca)

French:

[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)

Spanish:

[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)



# Síntesis del Programa: "Fruit & Veg 4 Health": Resultados tras tres años de actuación

Después de tres años de pasos concretos dirigidos a los profesionales de la salud, se presentó el programa europeo "Fruit & Veg 4 Health" sus resultados en un evento en línea que tuvo lugar los días 5 y 6 de noviembre de 2020. Fue copresidido por el Prof. Elio Riboli (Imperial College London) y la Prof. Martine Laville (Claude-Bernard University Lyon 1). El evento también fue una oportunidad identificar formas de optimizar esta iniciativa y pensar en cómo extenderla a otros países europeos.

## Lecciones de las conferencias EGEA (Acción 1)

Las conferencias EGEA, organizadas por Aprifel desde hace casi 20 años bajo la presidencia permanente del Prof. Elio Riboli, han confirmado el papel indiscutible de una dieta sana, rica en frutas y hortalizas, para prevenir una serie de enfermedades crónicas. Sin embargo, también han revelado que el consumo de frutas y verduras no cumple con las pautas recomendadas y las enfermedades crónicas siguen aumentando. Era el momento de llevar toda esta ciencia a la práctica y esto fue el lema central de la última conferencia EGEA en 2018.

La realización de sesiones de información y formación basadas en el consenso y el conocimiento nutricional fue la primera acción del innovador programa europeo "Fruit and Veg 4 Salud" (2018-2020), cofinanciado por la Unión Europea y coordinado por Aprifel, la Agencia de Investigación e Información sobre frutas y hortalizas e Interfel, la Interprofesión de frutas y hortalizas frescas. La Conferencia reunió a cerca de 300 participantes: investigadores internacionales, profesionales de la salud, formuladores de políticas, actores interesados de la sociedad civil y profesionales de la industria de frutas y verduras. Las conclusiones de EGEA 2018, un desafío que requería las aportaciones de todas las partes interesadas, fueron las siguientes:

Dado el conocimiento científico actual, es imperativo cambiar los hábitos alimentarios y aumentar el consumo de las frutas y verduras, particularmente entre los jóvenes.

- Los profesionales de la salud tienen un papel clave que desempeñar y permitir esto:
  - Debe establecerse un diálogo entre el paciente y el médico e incluir consejos sobre estilo de vida y dieta
  - Se debe revisar la formación médica para incorporar conocimientos teóricos y prácticos sobre nutrición
  - Facilitar la colaboración entre médicos y dietistas, una mejor comprensión mutua de las profesiones y se necesitan nuevas políticas de reembolso de las consultas.
- Las escuelas y sus comunidades deben permitir a los niños adoptar hábitos alimenticios saludables
- Los sistemas alimentarios deben mejorarse tanto para las personas como para el planeta para que la elección saludable sea la más fácil.

## La ciencia detrás de "Fruit & Veg 4 Health"

Los beneficios de las frutas y verduras han sido científicamente probados

### • Sobre la salud humana

"Si queremos reducir la mortalidad prematura, esto requiere una combinación de intervenciones que van mucho más allá de la medicina e implican regulaciones, cambios en el medio ambiente y, sin duda, implicaciones para la economía. Sin embargo, las frutas y hortalizas son un activo considerable y accesible que contribuya a mejorar la salud pública y a promover un estilo de vida saludable", confirma **Elio Riboli**, profesor de Epidemiología y Prevención del Cáncer en Imperial College, Londres, y presidente permanente de EGEA.

Además, las revisiones sistemáticas de la literatura informan sobre el papel del consumo de frutas y verduras en la reducción de la

mortalidad por todas las causas y el riesgo de enfermedad coronaria, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. Pero para promover su consumo, comenzar temprano es clave, especialmente en los primeros 1000 días de vida, es decir, desde la concepción hasta los dos años de edad. "El sabor juega un papel clave en la configuración de futuros hábitos alimentarios y sabemos que el feto y el bebé están expuestos a los perfiles de sabor de los alimentos consumidos por la madre a través del líquido amniótico y la leche materna", explica **Daniel Weghuber**, pediatra y presidente de ECOG.

### • Sobre el planeta

El consumo de frutas y verduras también puede ayudar a abordar los principales retos medioambientales. "Aumentando nuestro consumo de fruta y verduras de acuerdo con las pautas dietarias recomendadas y la disminución de la cantidad de productos de origen animal, podemos reducir los gases de efecto invernadero", destaca **Christian Reynolds**, experto en alimentos sostenibles (City, Universidad de Londres). Estos cambios ya se pueden ver en el Reino Unido, con las nuevas generaciones consumiendo más frutas y verduras que las generaciones anteriores<sup>1</sup>.

No hay duda de que el marketing juega un papel en nuestra alimentación elecciones y debemos aprovechar este poder.

El marketing de alimentos promueve principalmente alimentos que deben ser consumidos sólo ocasionalmente y aumenta con éxito su consumo al estar casi en todas partes en los medios y

en las redes sociales con el respaldo de celebridades. "Estos métodos de comercialización de alimentos son venidas que deben explorarse para ayudar promover el consumo de frutas y verduras, especialmente entre niños", observa **Frans Folkvord**, profesor de Ciencias Conductuales en la Universidad de Tilburg (Países Bajos), donde actualmente está estudiando la viabilidad y eficacia del mismo modelo para promover una dieta saludable.

### La nutrición debe ser una prioridad en la formación médica

La nutrición debe ser una prioridad en la formación médica dado que es un factor de riesgo de enfermedad y mortalidad. "Una de cada cinco muertes en todo el mundo se asocia con una mala alimentación", señala **Mathilde Touvier**, Director de Investigación de EREN. Por no mencionar

que el público en general tiene tantas fuentes de información disponibles, y algunas son cuestionables por decir lo menos. Es más, hay muchas creencias alimentarias y no todas se basan en hechos. "Por lo tanto, los médicos tienen un papel clave que desempeñar como fuente de información confiable, siempre y cuando la misma se haya proporcionado según las guías alimentarias nacionales recomendadas, así como los consejos que hay que dar para que puedan seguirse", añade.

## "Fruit & Veg 4 Health": de la ciencia a la práctica (Acciones 2, 3 y 4)

Acciones dirigidas al público en general y a los profesionales de la salud

Varios estudios recientes de Francia y Europa han demostrado que la relación médico-paciente se basa en la confianza, con pacientes que esperan consejo nutricional de su médico. Sin embargo, los médicos generales necesitan las herramientas y la información para permitirles cumplir este papel.

1. National Food Survey 1974-2000 (UK), Living Cost and Food Survey 2000-2018 (UK)

El programa "Fruit and Veg 4 Health" tenía dos objetivos complementarios para crear un círculo virtuoso para los pacientes y profesionales de la salud.

La conferencia EGEA de 2018 también destacó la importancia de seguir promoviendo el consumo de frutas y verduras entre el público en general y el papel clave de la asistencia sanitaria de los profesionales de la salud en la transmisión de este mensaje. "Ellos están bien colocados para influir positivamente en conductas benéficas y promover opciones más saludables", destaca **Elio Riboli**, Permanente Presidente de EGEA.

#### • Un público bien informado

Se utilizaron varios canales de comunicación para proporcionar público con información. Se crearon y exhibieron folletos y carteles en salud en salas de espera de profesionales. Algunos tenían audiencias objetivo específicas. "Se diseñaron dos folletos específicamente para mujeres embarazadas y nuevas madres, ofreciendo consejos prácticos sobre cómo incorporar frutas y verduras en sus dietas y el proceso de alimentación complementaria desde una edad temprana", **Sophie Pedrosa**, Directora de Medios, Publicidad y Promoción, Interfel. También se pusieron a disposición de profesionales de la salud para sus salas de espera.

Además de esto, asistimos regularmente a eventos de deportes y salud y se realizaron campañas en los principales medios de comunicación, radio o en las redes sociales. "Estas acciones nos permitieron alcanzar más de 2 millones de personas en tres años", añade **Sophie Pedrosa**.

#### • Los profesionales de la salud cuentan con el apoyo y el respaldo de ciencia

Aprovechar a los profesionales de la salud resultaba de evidente importancia. "Sus pacientes confían plenamente en ellos y los ven como fuentes fiables cuando se trata de hablar de dieta", según **Delphine Tailleux**, subdirector de Aprifel. Pero necesitaban apoyo para ayudarlos a cumplir este papel: "No siempre se sienten cómodos para abordar el tema o admitir que no tienen las herramientas o el conocimiento para hacerlo".

Por tanto, debían recibir el conocimiento y las herramientas prácticas para permitirles hablar sobre una dieta saludable y los consejos que correspondan, para ayudarles a facilitar el diálogo con sus pacientes en estas áreas.

• Capacitación, fichas técnicas, conferencias y folletos de prensa "Como parte del programa europeo, un módulo de formación se celebró durante tres días en la feria internacional 'EGEA 2018

- Conferencia sobre nutrición y salud: de la ciencia a la práctica, acreditado para la educación médica continua por el Consejo Europeo de Acreditación (EACCME®) y por el University College de Medicina General de la Universidad de Lyon 1. Se redactó una documentación concisa y personalizada y aprobada por expertos", explica **Johanna Calvarin**, directora de Nutrición y Salud, Aprifel.

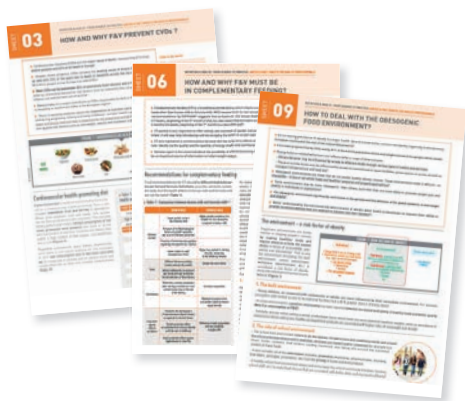
Después de la conferencia, se crearon 15 fichas técnicas basadas en consenso científico, con el apoyo de WONCA Europa, ECOG y el Colegio Universitario de Práctica General de la Universidad de Lyon 1. "Algunas de las hojas informativas se centraban en el papel clave de los profesionales de la salud en la promoción de una dieta rica en frutas y verduras como componente clave de una dieta saludable, su papel en la prevención de enfermedades crónicas y obesidad y su importancia en las etapas clave de la vida, incluido el embarazo, alimentación complementaria y adolescencia, con consejos prácticos para los lectores. Mientras que otras ofrecían a los profesionales de la salud algunas claves para colaborar con dietistas y proporcionar asesoramiento nutricional a sus pacientes", destaca **Nathalie Komati**, Jefa de Proyectos Científicos, Aprifel.

"Estas herramientas se difundieron ampliamente en Francia a través de visitas de representantes médicos a consultorios médicos, clínicas y centros de salud, nuestra asistencia a congresos médicos y encartes en publicaciones especializadas", explica **Johanna Calvarin**.

• Amplia gama de profesionales sanitarios alcanzados

"Después de los dos primeros años de implementación de acciones, Fruit & Veg 4 Health, los mensajes de salud sobre la importancia de las frutas y hortalizas llegaron a 135.000 profesionales de la salud y, según un estudio, más de 1.500 transmitieron documentación a sus pacientes", dice **Alexandra Williams**, consultora de Quadrant Conseil.

Otro estudio realizado en 2016 con 500 profesionales de salud franceses (médicos generales, pediatras, ginecólogos y parteras) y realizado nuevamente en 2020, demostró que "la dieta seguía siendo un tema clave para profesionales de la salud, que regularmente dan a sus pacientes recomendaciones sobre frutas y hortalizas, continúan promocionando el mensaje "5 frutas y verduras al día" y los refieren con prontitud a un profesional de la nutrición cuando sea necesario", concluye **Judith Soffer**, jefa del Departamento de Salud de CSA Research. La expectativa de documentación sigue siendo alta entre los practicantes. 9 de cada 10 están interesados en recibir información hojas y una gran mayoría (80%) considera útil la documentación dedicada a los pacientes.



## Siguientes pasos: mejorar la experiencia francesa y extenderla a otros países

Los miembros de WONCA, ECOG y el comité de dirección felicitan el trabajo realizado durante los últimos tres años y acordaron que la documentación es de alta calidad y muy útil. Sin embargo, después de tres años, la retroalimentación exige el programa se optimice en el futuro.

La mesa redonda<sup>2</sup> presentó cambios para las acciones dirigidas a los profesionales de la salud:

- Incorporar más educación nutricional en la formación de profesionales de la salud y proporcionar módulos de formación para armonizar los programas a nivel europeo;
- Extender las iniciativas a otros profesionales de la salud distintos a los médicos, como dietistas, enfermeras, farmacéuticos, trabajadores, etc. para llegar a otros segmentos de la población;
- Unir una comunidad de profesionales de la salud alrededor de la prevención a través de la dieta;
- Adaptar las fichas técnicas para su uso en otros países y traducirlos a más idiomas;
- Poner a disposición documentación sencilla y divertida para

profesionales de la salud para transmitir a los pacientes;

- Desarrollar herramientas para que los pediatras puedan dárselas a los niños.

Las acciones dirigidas al público en general también deben optimizarse:

- Aprovechar las herramientas digitales y las redes sociales para enviar mensajes al público en general y a los niños;
- Realizar eventos sobre frutas y verduras (recetas, talleres, etc.) para promover enfoques prácticos;
- Hacer las campañas en lugares públicos para que los mensajes lleguen a público más amplio;
- Optar por mensajes positivos, divertidos y específicos con respecto a los hábitos alimentarios del país y al nivel socioeconómico y circunstancias de diferentes grupos de población;
- Ofrecer herramientas prácticas para desarrollar habilidades culinarias en el público en general.

Los resúmenes de todos los ponentes que participaron en la Reunión de Clausura y las herramientas prácticas del programa europeo "Fruit & Veg 4 Health" están disponibles en: [www.egeaconference.com](http://www.egeaconference.com)



## EUROPEAN MEETING OF THE PROGRAM FRUIT & VEG 4 HEALTH



2. Round table participants: E. Riboli & M. Laville (co-chairs); WONCA Europe members: Anna Stavdal, Katarzyna Nessler, Raluca Zoitanu; ECOG Members: Daniel Weghuber, Marie-Laure Frelut, Andrea Vania; Member of the Scientific Board of Aprifel and EGEA: Jean-Michel Lecerf