



Supports the



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES
2021

ACCIONES E INTERVENCIONES PARA INCREMENTAR CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

El 2021, Año Internacional de las Frutas y Verduras supone un apoyo explícito del más alto nivel, al sector de las frutas y verduras (FV), y ofrece una oportunidad inédita para las entidades de todo el mundo que trabajan de forma incansable para promover su consumo, para mejorar la seguridad alimentaria de la población y poner en valor la relevancia de las FV en sistemas alimentarios más saludables y sostenibles. Las acciones e intervenciones para facilitar el acceso a FV nutritivas, seguras y sabrosas, deben estar integradas en las políticas de salud pública que tengan como objetivo generar entornos alimentarios saludables, donde los alimentos saludables estén disponibles y sean accesibles y asequibles para todos, sin dejar a nadie atrás privando de la oportunidad de alcanzar su mayor nivel de salud posible. Las FV son mucho más que la suma de sus nutrientes, tal y como demuestra el trabajo de Taylor C. Wallace, et al., que evalúa el efecto protector del consumo diario de FV sobre numerosos desenlaces de salud,

respaldando así, las acciones en salud pública para potenciar su consumo. El entorno escolar ofrece un marco idóneo para hacer este tipo de intervenciones, y el equipo de Holly R. Wethington, et al., identifica como efectivas las que se basan en la promoción de comidas escolares o en ofrecer FV, reportando hasta un aumento de hasta el 20% en el consumo de los escolares. Por su parte, Karin Proper y Sandra van Oostrom, resumen la última revisión sobre la efectividad de acciones de promoción de la salud en el entorno laboral, concluyendo que las intervenciones a través de la actividad física y la dieta, donde las FV son esenciales, pueden tener un impacto positivo en los desenlaces de salud asociados al peso corporal.

¡Feliz Año Internacional de las frutas y verduras! Los esenciales de tu dieta.

Manuel Moñino

Coordinador de AIAM5

Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día", ESPAÑA



En 2021, Aprifel planea para ti un hermoso año lleno de informaciones, diálogos, conocimientos, sorpresas ...

Ediciones disponibles en:

English:

www.aprifel.com / www.freshfel.org / www.kauppapuutarhaliitto.fi
www.unitedfresh.co.nz / www.5amtag.ch / www.halfyourplate.ca

French:

www.aprifel.com

Spanish:

www.5aldia.org



Revisión general sobre los beneficios para la salud de las frutas y verduras y recomendaciones para mejorar la política pública para mejorar su ingesta

Taylor C. Wallace^{a, b} and Adam Drewnowski^c

a. Department of Nutrition and Food Studies, George Mason University, USA

b. Think Healthy Group, USA

c. Center for Public Health Nutrition and Department of Epidemiology, University of Washington, USA

Promover el consumo de frutas y verduras (F&V) es la piedra angular de las políticas de nutrición globales. Las frutas y verduras son alimentos ricos en nutrientes con baja densidad energética y una diversa gama de compuestos bioactivos en la dieta que se ha demostrado que previenen el desarrollo y la progresión de diversas enfermedades crónicas. Las Pautas dietéticas para estadounidenses de EE. UU. 2020-2025 recomiendan que las frutas y verduras constituyan la mitad del plato en cada comida. Sin embargo, solo alrededor del 15% de la población de EE. UU. cumple con la recomendación diaria de frutas y solo el 10% cumple con la recomendación de verduras^{1,2}. Las porciones actuales están más cerca de 3 / día en lugar de 5 / día.

Esta revisión narrativa general resume las revisiones sistemáticas de evidencia clínica y observacional (base de datos PubMed, desde el inicio hasta el 21 de mayo de 2019; n = 96 revisiones sistemáticas) sobre los posibles beneficios para la salud de las frutas y hortalizas para que los mensajes de salud pública reflejen la ciencia actual.

Enfermedades cardiovasculares (ECV)

La evidencia actual sugiere que las frutas y verduras tienen los efectos más fuertes en relación con la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Hasta la fecha, al menos 16 revisiones sistemáticas han evaluado el efecto de las frutas y/ verduras en los resultados cardiovasculares o los resultados intermedios. La revisión sistemática de alta calidad más reciente de Aune et al. (2017) encontraron relaciones no lineales de dosis-respuesta entre la ingesta de frutas y verduras de hasta 800 g por día y un riesgo reducido de enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y ECV.

Cientos de análisis epidemiológicos han proporcionado evidencia longitudinal consistente de que las frutas y hortalizas tienen un efecto protector contra las ECV.

Cánceres

La revisión de Aune et al. (2017) mostró que cada aumento de 200 g / d en el consumo de frutas y verduras se asoció con una reducción del 4% del riesgo de cáncer por todas las causas. Al menos 44 revisiones sistemáticas han evaluado la ingesta de frutas y verduras y los cánceres específicos del sitio. Según WCRF / AICR 2018, existe evidencia sólida que respalda el papel beneficioso de las frutas y verduras en la reducción de cánceres aerodigestivos y algunos otros (agregados).

Otros resultados de salud

Pequeños ensayos controlados aleatorios (ECA) han demostrado que frutas y verduras específicas pueden influir en el riesgo de diabetes tipo 2, obesidad, inmunidad, salud mental, enfermedad renal crónica, etc. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para dilucidar completamente el papel de las frutas y verduras

específicas en el desarrollo de estrategias precisas de prevención de enfermedades.

El informe respalda la ingesta de ciertas subcategorías de frutas y verduras, específicamente verduras crucíferas, frutas cítricas, verduras de hoja verde oscuro y bayas de color oscuro) por tener efectos superiores sobre ciertos biomarcadores, criterios de valoración subrogados, y resultados de enfermedades crónicas.

Estrategias de comportamiento y cambios ambientales para mejorar el consumo de frutas y verduras

La evidencia científica para proporcionar recomendaciones de salud pública para aumentar el consumo de frutas y verduras para la prevención de enfermedades es sólida. La evidencia más contundente relacionada con los efectos pronunciados de F&V en la prevención de las ECV.

Según el Consejo Europeo de Información Alimentaria (EUFIC), existen múltiples factores que impulsan la elección de alimentos. Estos incluyen factores biológicos (hambre, apetito, gusto), económicos (costo, ingresos, disponibilidad), físicos (acceso, educación, habilidades para cocinar, tiempo) y psicológicos (cultura, familia, pares, patrones de alimentación) que influyen en las elecciones de alimentos de un individuo³.

Estos hallazgos destacan la necesidad de investigación en ciencias del comportamiento para dilucidar por completo las estrategias efectivas para motivar a las personas a adoptar y mejorar sus comportamientos de estilo de vida.

El entorno en el que se aprenden y expresan las preferencias alimentarias, especialmente durante la niñez, también puede tener un papel central en la determinación de la elección de alimentos en el futuro. Las prácticas y comportamientos de alimentación de los padres, junto con la disponibilidad de frutas y verduras en el hogar, pueden influir en el consumo de frutas y verduras en la vida posterior.

Estrategias para ayudar a garantizar que los mensajes de salud pública reflejen la ciencia actual:

- Se necesitan grandes ensayos clínicos a largo plazo en poblaciones diversas y sus resultados de salud para afirmar los efectos colectivos e individuales encontrados en los estudios observacionales;
- Las medidas precisas para la ingesta (gramos en lugar de porciones) pueden ayudar a los científicos a comparar mejor los datos de varios estudios;
- La mejora continua en la exactitud y precisión de las bases de datos de composición de alimentos permitirá a los investigadores monitorear mejor la ingesta de productos F&V y evaluar los efectos de las innovaciones de nuevos productos.

Cita: Wallace TC., et al. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2020;60:13, 2174-2211.

Referencias

1. Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee: <https://www.dietaryguidelines.gov/2020-advisory-committee-report>

2. 2020–2025 Dietary Guidelines for Americans: <https://www.dietaryguidelines.gov>

3. EUFIC. 2006. The determinants of food choice.

Intervenciones escolares para un consumo más saludable de alimentos y bebidas: cuatro revisiones sistemáticas

Holly R. Wethington^a, Leigh R. Buchanan^b, Caitlin Merlo^c

a. Community Guide Office, Office of the Associate Director for Policy and Strategy, Centers for Disease Control and Prevention, USA

b. Cherokee Nation Operational Solutions, Arlington, VA

c. School Health Branch, Division of Population Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention, USA

Descargo de responsabilidad: Los hallazgos y conclusiones de este informe son los del autor (es) y no representan necesariamente la posición oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

En los Estados Unidos (EE. UU.), aproximadamente 1 de cada 5 niños en edad escolar sufre de obesidad¹, y la mayoría de los jóvenes no cumplen con las recomendaciones para una alimentación saludable^{2,3,4}. Por lo tanto, promover una alimentación saludable durante la infancia es fundamental para reducir el riesgo de obesidad y también para un crecimiento óptimo. Los niños consumen aproximadamente la mitad de sus calorías diarias en la escuela^{5,6}, lo que destaca la importancia de cambiar el entorno alimenticio escolar para aumentar la disponibilidad de alimentos y bebidas saludables para apoyar opciones más saludables⁷.

Este informe incluye 4 revisiones sistemáticas del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos Comunitarios (CPSTF) que examinan la efectividad de las intervenciones escolares que apoyan la ingesta de alimentos y bebidas más saludables. Los hallazgos de esta revisión informan a los investigadores, administradores escolares y tomadores de decisiones sobre intervenciones efectivas.

Revisión 1: Intervenciones basadas en comidas escolares o frutas y verduras servidas como bocadillos

La eficacia dietética se evaluó mediante la ingesta de frutas y verduras. Un total de 8 estudios informaron un aumento relativo medio del 20% en la ingesta diaria de frutas y verduras después de las intervenciones basadas en las comidas escolares o las frutas y verduras servidas como bocadillos.

Con respecto a los resultados relacionados con el peso:

- 3 estudios informaron la puntuación-z del IMC con un aumento medio de 0,01
- 5 estudios informaron una disminución del 9,6% en la prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados.

► El CPSTF recomienda intervenciones de comidas escolares o frutas y verduras sobre la base de mejoras en el consumo de frutas y verduras y ningún aumento en el peso de los niños en edad escolar.

Revisión 2: Intervenciones que ofrecen bocadillos y bebidas más saludables

La revisión, publicada en 2020, incluyó 13 estudios, todos realizados en los EE. UU. en escuelas primarias, intermedias y secundarias.

La eficacia de la dieta se evaluó mediante la ingesta diaria de bebidas endulzadas con azúcar (SSB), lo cual fue informado por 7 estudios. Tres de estos estudios informaron un aumento medio de 0,03 porciones de SSB por día, mientras que los otros 4 estudios informaron resultados mixtos.

Además, un total de 3 estudios informaron sobre la prevalencia de sobrepeso u obesidad según la definición de los CDC. Un estudio informó una disminución significativa de la probabilidad de tener sobrepeso (pero sin asociación con la obesidad) en los estados que tienen leyes estrictas sobre el contenido nutricional de los alimentos y bebidas que se venden en las escuelas. Un

segundo estudio informó que las leyes estrictas a nivel de la escuela primaria se asociaron con menores probabilidades de obesidad en comparación con los estados sin leyes (OR = 0,57). El tercer estudio no mostró cambios en las probabilidades de sobrepeso y obesidad combinados en los estudiantes que viven en estados con fuertes leyes de alimentos y bebidas competitivas en las escuelas en comparación con aquellos en estados sin leyes.

► Según el CPSTF, la evidencia sobre las intervenciones de bocadillos y bebidas es inconsistente

Revisión 3: Intervenciones de componentes múltiples para aumentar la disponibilidad de alimentos y bebidas más saludables

La revisión, publicada en 2020, incluyó 12 estudios realizados en los EE. UU., Canadá y el Reino Unido, realizados en escuelas primarias, intermedias y secundarias.

La eficacia dietética se evaluó mediante frutas y verduras y SSB. Cuatro estudios informaron un aumento medio relativo del 15% en la ingesta diaria de frutas y verduras, y un estudio adicional informó un aumento en el número de veces al día que consumían frutas y verduras. 2 estudios mostraron una disminución en SSB [rango: -0,3, -0,2], y un estudio informó un ligero aumento en las probabilidades de consumir SSB

En un estudio se encontró una disminución en la puntuación z del IMC de 0,01, mientras que otro estudio no informó cambios. La prevalencia combinada del sobrepeso y la obesidad se examinó en 4 estudios: 2 de ellos notaron mejoras a nivel poblacional en las tendencias del sobrepeso y la obesidad (datos no mostrados).

Además, un estudio encontró una disminución del 1% en la prevalencia de obesidad, mientras que otro informó una reducción de las probabilidades de tener sobrepeso (OR = 0,85) u obesidad (OR = 0,92)

► La CPSTF recomienda intervenciones multicomponentes de comidas y refrigerios más saludables sobre la base de la evidencia de que los niños en edad escolar mantienen el peso.

Revisión 4: Intervenciones para aumentar el acceso al agua

La revisión, publicada en 2020, incluyó solo dos estudios realizados en los EE. UU. y Europa, uno en el nivel primario, el otro abarcó la escuela primaria, secundaria y secundaria. Un estudio mostró un aumento de 1,1 vasos de agua por día sin cambios en el consumo de refrescos. Ambos estudios informaron una pequeña disminución en la puntuación z del IMC y la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad.

► Debido al pequeño número de estudios disponibles para la intervención del acceso al agua, el CPSTF no hizo ninguna recomendación para apoyar este tipo de intervención. El CPSTF declaró que se necesita más investigación en esta área.

Basado en: Wethington HR et al. Healthier Food and Beverage Interventions in Schools: Four Community Guide Systematic Reviews. Am J Prev Med 2020;59(1):e15–e26.

Referencias

1. Hales CM, et al. Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015–2016. NCHS Data Brief. 2017; (288):1–8.
2. HHS, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2015–2020. 8th ed. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
3. Krebs-Smith SM, Guenther PM, Subar AF, et al. Americans do not meet federal dietary recommendations. Journal of Nutrition. 2010;140:1832–1838.
4. Reedy J, Krebs-Smith SM. Dietary Sources of Energy, Solid fats, and added sugars among children and adolescents in the United States. Journal of the American Dietetic Association.

2010;110:1477–1484.

5. National Center for Education Statistics. Schools and Staffing Survey. Average Number of Hours in the School Day and Average Number of Days in the School Year for Public Schools, by State: 2007–08.
6. CDC. Comprehensive framework for addressing the school nutrition environment and services.
7. CDC. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. MMWR Recomm Rep. 2011;60(RR-5):1–76

Salud física y mental en el trabajo: ¿Qué intervenciones son beneficiosas y en qué medida?

Jean-Michel Lecerf, Suzanne Lanckriet

Departamento de Nutrición y Actividad Física, Institut Pasteur de Lille, FRANCIA

Aparte del tiempo del sueño, el tiempo que se pasa en el trabajo supera el tiempo que se pasa en casa. Aprovechar este tiempo para mantenerse saludable e incluso mejorar el estado de salud es un desafío cada vez mayor, especialmente porque con la creciente esperanza de vida, cada vez más personas se ven afectadas por enfermedades crónicas y por períodos de tiempo más largos.

Más allá de este aspecto de salud, los empleadores también se benefician de tener empleados saludables porque toman menos bajas por enfermedad, tienen una mayor motivación, trabajan más duro y, por lo tanto, se desempeñan mejor. Además, la calidad de vida de los propios empleados puede mejorarse mediante la adopción de hábitos saludables, que influirán en todos los ámbitos de su vida.

La promoción de la salud se está convirtiendo cada vez más en una preocupación periférica pero significativa para las empresas. La promoción de la salud en el lugar de trabajo requiere medidas preventivas integrales que abarquen la dieta, el estilo de vida, la actividad física, la postura y actitud correctas, el estrés, el sueño y la reducción de los comportamientos sedentarios. Sin embargo, evaluar la eficacia de estas medidas es fundamental.

Este artículo holandés es una revisión de la literatura de estudios sobre intervenciones en el lugar de trabajo publicados entre 2009 y 2018. Se realizó una búsqueda de estudios de factores de riesgo para diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, y salud mental o musculoesquelética.

Se identificaron veintitrés revisiones, nueve de las cuales fueron de alta calidad según el puntaje de calidad AMSTAR*.

Efectos favorables de las intervenciones sobre los resultados del peso corporal

Catorce revisiones se centraron en el peso, 3 de las cuales

fueron de alta calidad. Estos 3 estudios^{1,2,3}, mostraron efectos favorables sobre los resultados de peso (peso corporal, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal) para las intervenciones en el lugar de trabajo que promueven estilos de vida saludables, incluida la dieta y la actividad física.

Resultados no concluyentes sobre la efectividad de las intervenciones dirigidas al riesgo de enfermedad metabólica

Cinco revisiones se centraron en trastornos metabólicos (diabetes) y factores de riesgo cardiovascular (lípidos séricos y presión arterial), pero no fueron de suficiente calidad, lo que podría explicar por qué los resultados no fueron concluyentes.

Efectividad de las terapias de e-salud y cognitivo-conductual en salud mental

Seis revisiones se centraron en la salud mental, una de las cuales examinó el estrés laboral. Se observaron resultados positivos en 2 estudios de alta calidad, incluidos el bienestar, la ansiedad, la depresión y el estrés^{4,5}. Los métodos basados en la salud electrónica y las terapias cognitivo-conductuales parecieron ser más eficaces.

Beneficios del entrenamiento de resistencia y el ejercicio en la salud musculoesquelética

Seis revisiones, incluidas 4 de alta calidad^{6,7,8,9}, centradas en la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Se observó un beneficio en el 75% de los estudios de alta calidad sobre prevención, particularmente en aquellos que se centraron en casos en los que se ofreció entrenamiento de resistencia y ejercicio.



*Una herramienta de medición para evaluar revisiones sistemáticas

Adaptado de: Proper K.I., Van Oostrom S.H. The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes - a systematic review of reviews. *Scand J Work Environ Health* 2019;45(6):546-559

Referencias

1. Power BT et al. *BMC Obes.* 2014;1:23.
2. Verweij LM et al. *Obes Rev* 2011;12(6):406–29.
3. Tam G et al. *Prev Med.* 2018; 107:54–60.
4. Carolan S. et al. *J Med Internet Res* 2017;19(7):e271
5. Tan L. et al. *BMC Med* 2014;12(1):74.
6. Verbeek JH. et al. *Cochrane database of systematic reviews* (online). 2011(6):CD005958.
7. Krungkraipetch N. et al. *Southeast Asian J Trop Med Public Health* 2012;43(2):510–25.
8. Tullar JM. et al. *J Occup Rehabil* 2010;20(2):199–219.
9. Van Niekerk SM. et al. *BMC Musculoskelet Disord* 2012;13:145.