



## Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud

### Informe de la Secretaría

1. En la resolución WHA55.23, la Asamblea de la Salud pidió a la Directora General que presentara un informe sobre los progresos realizados en la prevención integrada de las enfermedades no transmisibles al Consejo Ejecutivo en su 113ª reunión y que elaborara una estrategia en materia de régimen alimentario, actividad física y salud en el marco de la estrategia renovada de la OMS para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Otras de las medidas solicitadas eran que velara por que la estrategia mundial tuviese como idea rectora la aplicación de criterios multidisciplinarios y multisectoriales, que fortaleciera la colaboración con otras organizaciones del sistema de las Naciones Unidas y otros asociados, entre ellos el Banco Mundial, organizaciones no gubernamentales internacionales y el sector privado, para la ejecución de planes en los niveles mundial e interregional, y que promoviera el aumento de la capacidad en el nivel nacional.

### CONSTRUCCIÓN DE UN MARCO NORMATIVO

2. En la resolución WHA55.23 se pedía que al elaborar la estrategia mundial se hiciera especial hincapié en un criterio integrado para mejorar el régimen alimentario y aumentar la actividad física. Los principios seguidos en la formulación de la estrategia fueron:

- *pruebas científicas más sólidas para la elaboración de las políticas* - reunir la información científica existente sobre la relación entre régimen alimentario, actividad física y enfermedades no transmisibles, así como los conocimientos acerca de las intervenciones;
- *fomento de un cambio de las políticas* - informar a las instancias decisorias y a las partes interesadas acerca del problema, los determinantes, las intervenciones y las necesidades de política;
- *participación de los interesados* - acordar las funciones de las partes interesadas en la aplicación de la estrategia mundial;
- *marco estratégico para la acción* - proponer políticas e intervenciones apropiadas para cada país.

3. En la resolución WHA55.23 se pedía la celebración de consultas con los Estados Miembros y una mayor colaboración con los asociados. Este procedimiento ha supuesto una amplia interacción con mu-

chos interesados así como la reunión de expertos en actividad física, alimentación y nutrición, y prevención de enfermedades no transmisibles, tanto de la OMS como ajenos a la Organización. El proceso abarcó tres etapas principales:

- 1) reunión de pruebas y datos científicos sobre las intervenciones en materia de régimen alimentario, actividad física y enfermedades no transmisibles, en particular los recogidos en el informe de la Reunión Consultiva Mixta OMS/FAO de Expertos en Régimen Alimentario, Nutrición y Prevención de las Enfermedades Crónicas;<sup>1</sup>
- 2) celebración de amplias consultas con las partes interesadas divididas en cuatro categorías principales: Estados Miembros, organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, sociedad civil y sector privado;
- 3) redacción final de una estrategia mundial y su presentación a los órganos deliberantes de la OMS.

Un grupo de referencia de expertos independientes, integrado por miembros procedentes de diversos campos y de países tanto desarrollados como en desarrollo, asesoró sobre el proceso así como sobre los componentes de la estrategia y problemas conexos.

4. En consonancia con el principio de reunir pruebas científicas más sólidas para la elaboración de las políticas, el informe de la Reunión Consultiva Mixta OMS/FAO,<sup>1</sup> que incluía metas recomendadas sobre la ingesta de nutrientes por la población, se distribuyó en forma de proyecto a los Estados Miembros en marzo de 2003 y se publicó oficialmente el mes siguiente. Por consiguiente, los Estados Miembros tuvieron acceso a ese documento durante sus consultas regionales sobre la estrategia.

5. Se envió a todos los Estados Miembros y a otras partes interesadas un documento de debate, que también se colocó en el sitio web de la OMS, para que sirviera de base en el proceso de consultas sobre el proyecto de estrategia.

## EL PROCESO DE CONSULTAS

6. En el proyecto de estrategia mundial se han incorporado las contribuciones de diversas fuentes,<sup>2</sup> así como los resultados de las interacciones a las que se hace referencia más abajo.

7. **Estados Miembros.** De conformidad con el criterio según el cual los países debían participar desde el comienzo, entre marzo y junio de 2003, se celebraron seis consultas regionales, en las que participaron más de 80 países; estas reuniones fueron coordinadas por las oficinas regionales. Se distribuyeron los informes finales de las consultas regionales, y las recomendaciones principales de los Estados Miembros se han incorporado a la estrategia.

---

<sup>1</sup> OMS, Serie de Informes Técnicos, N° 916, 2003.

<sup>2</sup> Por ejemplo, *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2002; OMS, Serie de Informes Técnicos, N° 916.

---

8. **Organizaciones del sistema de las Naciones Unidas.** La OMS ha colaborado estrechamente con la FAO y otras organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, así como con diversos organismos intergubernamentales. En junio de 2003 se celebró una reunión consultiva a la que asistieron representantes del Banco Mundial, la Comisión Económica para Europa, el Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas, la FAO, el Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias, el OIEA, el PMA, el PNUMA y la UNESCO.

9. En mayo de 2003, **representantes de la sociedad civil** celebraron con la OMS un debate de mesa redonda sobre el proyecto de estrategia. La OMS apoyó la organización de un debate en línea en el que participaron 137 organizaciones de 49 países.

10. **Sector privado.** Las consultas con el sector privado, en las que participaron tanto empresas como asociaciones industriales, comprendieron un debate de mesa redonda con altos cargos de grandes empresas de los sectores de la alimentación y los deportes.

11. En su 113ª reunión el Consejo Ejecutivo analizó la estrategia y acordó prorrogar hasta el 29 de febrero de 2004 el plazo del que disponían todos los Estados Miembros para formular observaciones. Al concluir dicho plazo se habían recibido 53 observaciones y hasta el 5 de marzo se recibieron otras cuatro. Todas las observaciones recibidas se colocaron en el sitio web de la OMS y se tuvieron en cuenta al preparar el proyecto de estrategia mundial que figura en el anexo del presente documento.

## **METAS, OBJETIVOS Y APLICACIÓN**

12. El proyecto de estrategia contiene recomendaciones, basadas en el proceso de consultas, para los Estados Miembros, la OMS, los asociados internacionales, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado. El criterio más racional y económico para alcanzar la meta y los objetivos de la estrategia es utilizar las estructuras sanitarias e intersectoriales existentes, reforzándolas cuando sea necesario.

13. En el proyecto se propone que las estrategias nacionales tengan metas asequibles a mediano y corto plazo, así como un plan claro para una prevención eficaz a largo plazo. La OMS prestará apoyo para la aplicación de la estrategia, cuando los Estados Miembros lo soliciten, y para la instauración de un sistema de vigilancia y la definición de los indicadores pertinentes. Si bien los progresos serán graduales, los factores de riesgo y las tasas de prevalencia de las enfermedades no transmisibles pueden variar rápidamente tras la realización de intervenciones eficaces.

14. Para modificar los hábitos de alimentación y de actividad física es preciso adoptar medidas sólidas y eficaces, acompañadas de una estrecha vigilancia y evaluación. Sólo podrán lograrse progresos importantes y sostenidos en el mejoramiento de la salud de la población si los esfuerzos de toda la Organización se conjugan con la energía, los recursos y las competencias de las organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, los órganos de las profesiones sanitarias, las agrupaciones de consumidores, la comunidad científica y el sector privado.

15. Sobre la base de la experiencia adquirida, la OMS preparará un informe acerca de los progresos hechos en la aplicación de la estrategia, con posibles enmiendas, que se presentará a la 59ª Asamblea Mundial de la Salud en 2006.

## INTERVENCIÓN DE LA ASAMBLEA DE LA SALUD

16. Se invita a la Asamblea de la Salud a que examine el proyecto de estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, y el proyecto de resolución siguiente, contenido en la resolución EB113.R7.

La 57ª Asamblea Mundial de la Salud,

Recordando las resoluciones WHA51.18 y WHA53.17, sobre prevención y control de las enfermedades no transmisibles, y WHA55.23, sobre régimen alimentario, actividad física y salud;

Recordando el *Informe sobre la salud en el mundo 2002*,<sup>1</sup> en el que se indica que la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad atribuidas a las principales enfermedades no transmisibles explican actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial, cifras que se prevé que aumenten al 73% y al 60%, respectivamente, antes de 2020;

Observando que el 66% de las defunciones atribuidas a las enfermedades no transmisibles se producen en los países en desarrollo, donde las personas afectadas son por término medio más jóvenes que en los países desarrollados;

Alarmada por el crecimiento de esas cifras a raíz de la evolución de las tendencias demográficas y de los modos de vida, en particular las relacionadas con las dietas poco saludables y la falta de actividad física;

Reconociendo el vasto caudal de conocimientos existentes y el potencial para la salud pública, la necesidad de reducir el nivel de exposición a los principales riesgos asociados a una alimentación poco saludable y a la falta de actividad física, y la naturaleza de las enfermedades, en gran medida prevenibles, a que dan origen;

Consciente asimismo de que esos importantes factores de riesgo comportamentales y ambientales son susceptibles de modificación mediante una acción esencial concertada de salud pública, como se ha demostrado en varios Estados Miembros;

Reconociendo la interdependencia entre las naciones, las comunidades y los individuos, así como que los gobiernos desempeñan un papel fundamental, en cooperación con otras partes interesadas, a la hora de crear un entorno que capacite y motive a las personas, las familias y las comunidades a adoptar decisiones positivas con relación a una alimentación saludable y la realización de actividades físicas que permitan mejorar sus vidas;

Reconociendo la importancia de una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud en el marco de la prevención y el control integrados de las enfermedades no transmisibles, con inclusión del apoyo a los modos de vida saludables, la facilitación de entornos más sanos, la provisión de información y servicios de salud públicos y la participación destacada en la mejora de los modos de vida y la salud de las personas y las comunidades de los profesionales de la sa-

---

<sup>1</sup> *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2002.

lud y otros campos pertinentes y de todas las partes y los sectores comprometidos a reducir los riesgos de las enfermedades no transmisibles;

Convencida de que es hora de que los gobiernos, la sociedad civil y la comunidad internacional, incluido el sector privado, renueven su compromiso de alentar los hábitos saludables de alimentación y actividad física;

Tomando nota de que en la resolución WHA56.23 se insta a los Estados Miembros a que apliquen plenamente en toda la cadena alimentaria las normas de la Comisión del Codex Alimentarius para la protección de la salud humana, incluida la prestación de asistencia para efectuar elecciones saludables en materia de nutrición y regímenes alimentarios,

1. [APRUEBA la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud;]
2. INSTA a los Estados Miembros:
  - 1) a que elaboren, apliquen y evalúen las acciones recomendadas en la estrategia, conforme a las circunstancias nacionales y en el marco de sus políticas y programas globales que promueven la salud de las personas y las comunidades mediante una alimentación sana y la realización de actividades físicas y reducen los riesgos y la incidencia de las enfermedades no transmisibles;
  - 2) a que promuevan modos de vida sanos que incluyan una dieta sana y la realización de actividades físicas, que fomenten el equilibrio energético;
  - 3) a que fortalezcan las estructuras existentes, o establezcan otras nuevas, para aplicar la estrategia por conducto del sector de la salud y otros sectores pertinentes, para vigilar y evaluar su eficacia, y para orientar la inversión y la gestión de los recursos a fin de reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles y los riesgos relacionados con los regímenes alimentarios poco sanos y la falta de actividad física;
  - 4) a que definan, con esa finalidad y de conformidad con las circunstancias nacionales:
    - a) metas y objetivos nacionales,
    - b) un calendario realista para su consecución,
    - c) un proceso e indicadores de resultados mensurables que permitan vigilar y evaluar con exactitud las medidas adoptadas y reaccionar con rapidez ante las necesidades que se determinen;
  - 5) a que promuevan la movilización de todos los grupos sociales y económicos interesados, en particular las asociaciones científicas, profesionales, no gubernamentales, voluntarias, del sector privado, de la sociedad civil, e industriales, y los asocien de manera activa a la aplicación de la estrategia y la consecución de sus metas y objetivos;
  - 6) a que alienten y promuevan los entornos que favorezcan el ejercicio de la responsabilidad individual en materia de salud mediante la adopción de modos de vida que incluyan una dieta sana y la realización de actividades físicas;

3. EXHORTA a las organizaciones y los órganos internacionales a que, en el marco de sus respectivos mandatos y programas, atribuyan alta prioridad a la promoción de las dietas sanas y la actividad física para mejorar los resultados sanitarios, e invita a las partes interesadas, públicas y privadas, incluida la comunidad de donantes, a que se sumen a ese empeño y presten apoyo a los gobiernos con ese fin;
4. PIDE a la Comisión del Codex Alimentarius que siga examinando exhaustivamente, en el marco de su mandato operacional, las medidas de base científica que se podrían adoptar para mejorar las normas sanitarias aplicables a los alimentos en consonancia con las metas y los objetivos de la estrategia;
5. PIDE al Director General:
  - 1) que preste asesoramiento técnico y apoyo en los planos mundial y regional a los Estados Miembros que lo soliciten en la aplicación de esta estrategia y en la vigilancia y la evaluación de su aplicación;
  - 2) que vigile sin interrupción las novedades científicas internacionales relativas a la dieta, la actividad física y la salud con el fin de que los Estados Miembros puedan adaptar sus programas a los conocimientos más recientes;
  - 3) que siga preparando y difundiendo información técnica, directrices, estudios, evaluaciones y material de promoción y capacitación para que los Estados Miembros sean más conscientes de los costos y beneficios y de las contribuciones de las dietas sanas y de la actividad física al afrontar la creciente carga mundial de morbilidad de las enfermedades no transmisibles;
  - 4) que refuerce la cooperación internacional con otras organizaciones del sistema de las Naciones Unidas y con organismos bilaterales para promover las dietas sanas y la actividad física;
  - 5) que coopere con la sociedad civil y las partes interesadas, públicas y privadas, comprometidas en la reducción de los riesgos asociados a las enfermedades no transmisibles en la aplicación de la estrategia y la promoción de las dietas sanas y de la actividad física, procurando evitar los posibles conflictos de intereses.

## ANEXO

**PROYECTO DE ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

1. Reconociendo que la carga de las enfermedades no transmisibles es pesada y cada vez mayor, los Estados Miembros pidieron a la Directora General que elaborara una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud mediante un amplio proceso de consulta.<sup>1</sup> Para determinar el contenido del proyecto de estrategia mundial, se celebraron seis consultas regionales con los Estados Miembros, además de consultas con organizaciones del sistema de las Naciones Unidas y otros organismos intergubernamentales, así como con representantes de la sociedad civil y del sector privado. La OMS también recibió asesoramiento sobre alimentación y actividad física de un grupo de referencia integrado por expertos internacionales independientes procedentes de las seis regiones de la Organización.
2. La estrategia aborda dos de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, a saber, el régimen alimentario y las actividades físicas, además de complementar la labor que la OMS y los países han emprendido o realizan desde hace largo tiempo en esferas relacionadas con la nutrición, como la desnutrición, las carencias de micronutrientes y la alimentación del lactante y del niño pequeño.

**EL DESAFÍO**

3. La distribución de las principales causas de mortalidad y morbilidad ya ha cambiado profundamente en los países desarrollados y en muchos países en desarrollo se observa una tendencia similar. A nivel mundial ha aumentado rápidamente la carga de las enfermedades no transmisibles. En 2001, éstas fueron la causa de casi el 60% de los 56 millones de defunciones anuales y del 47% de la carga mundial de morbilidad. Habida cuenta de estas cifras y del crecimiento previsto de dicha carga, la prevención de las enfermedades no transmisibles constituye un desafío muy importante para la salud pública mundial.
4. El *Informe sobre la salud en el mundo 2002*<sup>2</sup> expone las circunstancias en las cuales, en la mayor parte de los países, unos pocos factores de riesgo muy importantes son responsables de gran parte de la morbilidad y la mortalidad. En el caso de las enfermedades no transmisibles, los factores de riesgo más importantes son los siguientes: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, escasa ingesta de frutas y hortalizas, exceso de peso u obesidad, falta de actividad física y consumo de tabaco. Cinco de estos factores de riesgo están estrechamente asociados a la mala alimentación y la falta de actividad física.
5. La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son, pues, las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. Otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación y la falta de actividad física, como la caries dental y la osteoporosis, son causas muy extendidas de morbilidad.

---

<sup>1</sup> Resolución WHA55.23.

<sup>2</sup> *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2002.

6. La carga de mortalidad, morbilidad y discapacidad atribuible a las enfermedades no transmisibles es más pesada, y tiende a aumentar, en los países en desarrollo, donde las personas afectadas son como promedio más jóvenes que en los países desarrollados y donde se registra el 66% de las muertes causadas por dichas enfermedades. La rápida transformación de los hábitos en materia de alimentación y actividad física contribuyen asimismo a acelerar esa tendencia. El consumo de tabaco también aumenta el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, pero en gran medida por mecanismos independientes.

7. En algunos países desarrollados cuya carga de morbilidad correspondía principalmente a las enfermedades no transmisibles se observa una lenta disminución de la mortalidad y la morbilidad específicas por edades. Se están haciendo progresos para reducir la mortalidad prematura por cardiopatía coronaria, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer relacionados con el consumo de tabaco. Sin embargo, la carga general y el número de pacientes siguen siendo elevados y en muchos países desarrollados cada vez hay más niños y adultos con exceso de peso y obesos, y aumentan los casos, estrechamente asociados, de diabetes de tipo 2.

8. En los países de ingresos bajos y medianos, las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo sólo pueden afectar inicialmente a los sectores más acomodados. Sin embargo, los datos recientes indican que, con el tiempo, los hábitos de comportamiento poco saludables y las enfermedades no transmisibles conexas se concentran en las comunidades más pobres y contribuyen a las desigualdades sociales y económicas.

9. Aunque en la carga de morbilidad de los países más pobres predominan las enfermedades infecciosas y la desnutrición, los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas se están propagando. La proporción de personas con exceso de peso u obesas es cada vez mayor en los países en desarrollo, e incluso en los sectores de bajos ingresos de los países más ricos. Un enfoque integrado de las causas de la mala alimentación y de la disminución de la actividad física contribuiría a reducir la carga de las enfermedades no transmisibles en el futuro.

10. Los datos actuales sugieren que los factores determinantes de las enfermedades no transmisibles son en gran medida los mismos en todos los países sobre los que se dispone de información. Entre esos factores figuran el mayor consumo de alimentos hipercalóricos poco nutritivos con alto contenido de grasas, azúcares y sal; la menor actividad física en el hogar, la escuela y el medio laboral, así como en la recreación y en los desplazamientos; y el consumo de tabaco. La diversidad de los niveles de riesgo y de los correspondientes resultados de salud para la población se pueden atribuir en parte a la variabilidad en tiempo e intensidad de los cambios económicos, demográficos y sociales a nivel nacional y mundial. La mala alimentación, la insuficiente actividad física y la falta de equilibrio energético que se observan en los niños y los adolescentes son motivo de especial preocupación.

11. La salud y la nutrición de las madres antes del embarazo y durante el transcurso de éste, y la alimentación del niño durante los primeros meses, son importantes para la prevención de las enfermedades no transmisibles durante toda la vida. La lactancia natural exclusiva durante seis meses, seguida de una alimentación complementaria apropiada, contribuyen a un desarrollo físico y mental óptimos. Quienes han sufrido retraso del crecimiento intrauterino, y posiblemente en el periodo posnatal, corren mayores riesgos de contraer enfermedades no transmisibles en la edad adulta.

12. La mayor parte de las personas de edad viven en países en desarrollo, y el envejecimiento de las poblaciones repercute considerablemente en las características de la morbilidad y la mortalidad. Por consiguiente, muchos países en desarrollo soportarán una carga más pesada de enfermedades no transmisibles junto con una persistencia de la carga de las enfermedades infecciosas. Además de tener una dimensión



humana, el mantenimiento de la salud y la capacidad funcional de la creciente población de mayor edad será un factor decisivo para reducir la demanda de servicios de salud y los gastos correspondientes.

13. La alimentación y la actividad física influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, sobre todo en el caso de la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la nutrición y el régimen alimentario, y hay riesgos nutricionales considerables que no guardan relación con la obesidad. La actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

14. Los gobiernos desempeñan un papel fundamental para crear, en cooperación con otras partes interesadas, un entorno que potencie e impulse cambios en el comportamiento de las personas, las familias y las comunidades para que éstas adopten decisiones positivas en relación con una alimentación saludable y la realización de actividades físicas que les permitan mejorar sus vidas.

15. Las enfermedades no transmisibles constituyen una pesada carga económica para los sistemas de salud, sujetos ya por otra parte a fuertes presiones, y acarrear grandes costos para la sociedad. La salud es un factor determinante del desarrollo y un motor del crecimiento económico. La Comisión de la OMS sobre Macroeconomía y Salud ha demostrado que las enfermedades perturban el desarrollo y ha destacado la importancia de la inversión en la salud para el desarrollo económico.<sup>1</sup> Los programas encaminados a promover una alimentación sana y la actividad física a fin de prevenir enfermedades son instrumentos decisivos para alcanzar los objetivos de desarrollo.

## LA OPORTUNIDAD

16. Se trata de una oportunidad única para formular y aplicar una estrategia eficaz encaminada a reducir sustancialmente la mortalidad y la morbilidad mundiales mejorando la alimentación y promoviendo la actividad física. Existen pruebas concluyentes de las relaciones que existen entre determinados comportamientos y el estado de salud o la morbilidad posteriores. Es posible diseñar y realizar intervenciones eficaces para posibilitar que las personas vivan más y lleven una vida más sana, reducir las desigualdades y promover el desarrollo. Si se moviliza plenamente el potencial de las principales partes interesadas, esa visión podrá pasar a ser una realidad para toda la población en todos los países.

## META Y OBJETIVOS

17. La meta general de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud es promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física. Esas medidas contribuyen al logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio de las Naciones Unidas y llevan aparejado un gran potencial para obtener beneficios de salud pública en todo el mundo.

---

<sup>1</sup> *Macroeconomía y salud: invertir en salud en pro del desarrollo económico*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2001.

18. La estrategia mundial tiene cuatro objetivos principales, a saber:
- 1) reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles asociados a un régimen alimentario poco sano y a la falta de actividad física mediante una acción de salud pública esencial y medidas de promoción de la salud y prevención de la morbilidad;
  - 2) promover la conciencia y el conocimiento generales acerca de la influencia del régimen alimentario y de la actividad física en la salud, así como del potencial positivo de las intervenciones de prevención;
  - 3) fomentar el establecimiento, el fortalecimiento y la aplicación de políticas y planes de acción mundiales, regionales, nacionales y comunitarios encaminados a mejorar las dietas y aumentar la actividad física, que sean sostenibles, integrales y hagan participar activamente a todos los sectores, con inclusión de la sociedad civil, el sector privado y los medios de difusión;
  - 4) seguir de cerca los datos científicos y los principales efectos sobre el régimen alimentario y la actividad física; respaldar las investigaciones sobre una amplia variedad de esferas pertinentes, incluida la evaluación de las intervenciones; y fortalecer los recursos humanos que se necesiten en este terreno para mejorar y mantener la salud.

## **DATOS PROBATORIOS PARA FUNDAMENTAR LAS ACTIVIDADES**

19. Hay pruebas de que, cuando se controlan otras amenazas para la salud, las personas pueden mantenerse sanas después de los 70, 80 y 90 años de edad si adoptan comportamientos que promuevan la salud, como una alimentación sana y una actividad física regular y adecuada, y evitan el consumo de tabaco. Las investigaciones recientes permiten comprender mejor los beneficios de las dietas saludables, la actividad física, las acciones individuales y las intervenciones de salud pública aplicables a nivel colectivo. Aunque se necesitan más investigaciones, los conocimientos actuales justifican una urgente acción de salud pública.

20. Los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles suelen coexistir e interactuar. Al aumentar el nivel general de los factores de riesgo es mayor el número de personas expuestas a las enfermedades. Por consiguiente, las estrategias de prevención deben plantearse la reducción de los riesgos en toda la población. Si lo logran, aunque sea en pequeña medida, la población obtendrá máximos beneficios acumulativos y sostenibles, mucho mayores que el efecto de las intervenciones centradas únicamente en las personas que corren alto riesgo. Los regímenes alimentarios sanos y la actividad física, junto con el control del tabaco, representan una estrategia eficaz para contener la creciente amenaza de las enfermedades no transmisibles.

21. Tanto en los informes preparados por expertos internacionales y nacionales como en los exámenes de las pruebas científicas actualmente disponibles se recomiendan metas en materia de ingesta de nutrientes y actividad física para prevenir las principales enfermedades no transmisibles.<sup>1</sup> Al elaborar las políticas y directrices nacionales en materia de alimentación es preciso examinar estas recomendaciones teniendo en cuenta la situación local.

---

<sup>1</sup> Véase el documento A57/9.

22. **Con respecto a la dieta**, se deben incluir las recomendaciones siguientes, dirigidas tanto a las poblaciones como a las personas:

- lograr un equilibrio energético y un peso normal;
- limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans;
- aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- limitar la ingesta de azúcares libres;
- limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada.

23. La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso. Reduce el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes y presenta ventajas considerables en relación con muchas enfermedades, además de las asociadas con la obesidad. Sus efectos beneficiosos sobre el síndrome metabólico están mediados por mecanismos que van más allá del control del peso corporal excesivo. Por ejemplo, reduce la tensión arterial, mejora el nivel del colesterol de lipoproteínas de alta densidad, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso, incluso sin que tengan que adelgazar mucho, y reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres.

24. **Con respecto a la actividad física**, se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes, así como de los cánceres de colon y de mama. Un fortalecimiento de la musculatura y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejorar el estado funcional de las personas de edad. Para controlar el peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad.

25. La incorporación de estas recomendaciones, junto con medidas efectivas para prevenir y controlar el consumo de tabaco, en una estrategia mundial que sirva de base para formular planes de acción regionales y nacionales requerirá un compromiso político sostenido y la colaboración de muchas partes interesadas. Esta estrategia contribuirá a la prevención eficaz de las enfermedades no transmisibles.

## PRINCIPIOS PARA LA ACCIÓN

26. En el *Informe sobre la salud en el mundo 2002* se hace hincapié en las posibilidades de mejorar la salud pública adoptando medidas para reducir la prevalencia de los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles (en especial, la combinación de regímenes alimentarios poco sanos con la falta de actividad física). Los principios que se enuncian a continuación guiaron la elaboración del proyecto de estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud, y se recomiendan para la formulación de estrategias y planes de acción nacionales y regionales.

27. Las estrategias deben estar basadas en las mejores investigaciones y pruebas científicas disponibles; deben ser integrales e incorporar políticas y actividades abordando el conjunto de las causas principales de las enfermedades no transmisibles; deben ser multisectoriales y adoptar una perspectiva a largo plazo que abarque a todos los sectores de la sociedad; deben ser multidisciplinarias y participativas en consonancia con los principios contenidos en la Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud,<sup>1</sup> y confirmados en ulteriores conferencias sobre la promoción de la salud, y deben reconocer las interacciones complejas entre las opciones personales, las normas sociales y los factores económicos y ambientales.
28. Una perspectiva que abarque la totalidad del ciclo vital es fundamental para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Esto comienza por la salud materna y la nutrición prenatal, los resultados del embarazo, la lactancia natural exclusiva durante seis meses y la salud del niño y del adolescente; sigue con el niño en la escuela, el adulto en el lugar de trabajo y otros entornos, así como con las personas de edad; se trata de promover una dieta sana y una actividad física regular desde la juventud hasta la vejez.
29. Las estrategias encaminadas a reducir las enfermedades no transmisibles deben considerarse como parte de unos esfuerzos de salud pública más amplios, integrales y coordinados. Todos los asociados, especialmente los gobiernos, deben abordar simultáneamente diversas cuestiones relacionadas. En lo que se refiere a la dieta, esto abarca todos los aspectos de la nutrición (por ejemplo, tanto la alimentación excesiva como la desnutrición, la carencia de micronutrientes y el consumo excesivo de determinados nutrientes); la seguridad alimentaria (accesibilidad, disponibilidad y asequibilidad de alimentos sanos); la inocuidad de los alimentos; y el apoyo y la promoción de la práctica de la lactancia natural exclusiva durante seis meses. Las cuestiones relacionadas con la actividad física comprenden la realización de esas actividades en el trabajo, el hogar y la escuela, teniendo en cuenta el aumento de la urbanización y diversos aspectos de la planificación urbana, así como asuntos relacionados con los transportes, la seguridad y la posibilidad de realizar actividades físicas durante el tiempo libre.
30. Debe asignarse prioridad a las actividades que tienen repercusiones positivas en los grupos de población y las comunidades más pobres. Esas actividades requerirán en general una acción comunitaria con fuerte intervención y supervisión estatal.
31. Todas las partes interesadas deben responsabilizarse por la elaboración de políticas y la aplicación de programas que reduzcan eficazmente los riesgos prevenibles para la salud. La evaluación, el seguimiento y la vigilancia son componentes esenciales de esas actividades.
32. La prevalencia de las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario y la actividad física puede variar mucho según se trate de hombres o de mujeres. Las modalidades de actividad física difieren según el sexo, la cultura y la edad. Las decisiones sobre la alimentación y la nutrición suelen recaer en las mujeres y están basadas en la cultura y las dietas tradicionales. Por consiguiente, las estrategias y los planes de acción nacionales deben tener en cuenta esas diferencias.
33. Los hábitos alimentarios y las modalidades de actividad física suelen responder a tradiciones locales y regionales. Por consiguiente, las estrategias nacionales deben ser culturalmente apropiadas, contrarrestar las influencias culturales y adecuarse a los cambios registrados en el curso del tiempo.

---

<sup>1</sup> Véase la resolución WHA51.12 (1998).

## RESPONSABILIDADES RELACIONADAS CON LA ACCIÓN

34. Los cambios en los hábitos alimentarios y las modalidades de actividad física requerirán los esfuerzos combinados de muchas partes interesadas, públicas y privadas, durante varios decenios. Se necesita la combinación de acciones válidas y eficaces a nivel mundial, regional, nacional y local, así como una vigilancia y una evaluación atentas de sus repercusiones. En los párrafos siguientes se enuncian las responsabilidades de los participantes y se formulan recomendaciones dimanantes del proceso de consulta.

### LA OMS

35. La OMS, en cooperación con otros organismos del sistema de las Naciones Unidas, asumirá el liderazgo, formulará recomendaciones basadas en pruebas científicas y promoverá una acción internacional encaminada a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física, de conformidad con los principios rectores y las recomendaciones que figuran en esta estrategia.

36. La OMS mantendrá conversaciones con la industria alimentaria transnacional y otros integrantes del sector privado para promover los objetivos de esta estrategia mundial y la puesta en práctica de las recomendaciones en los países.

37. La OMS prestará apoyo para la aplicación de programas, cuando los Estados Miembros lo soliciten, y centrará su atención en las siguientes esferas amplias e interrelacionadas:

- **facilitar la formulación, el fortalecimiento y la actualización de las políticas regionales y nacionales** sobre alimentación y actividad física para una prevención integrada de las enfermedades no transmisibles;
- **facilitar la redacción, la actualización y la aplicación de directrices nacionales sobre régimen alimentario y actividad física**, en colaboración con organismos nacionales y sobre la base de conocimientos y experiencias mundiales;
- **facilitar orientación a los Estados Miembros sobre la formulación de directrices, normas y otras medidas relacionadas con políticas** que estén en consonancia con los objetivos de la estrategia mundial;
- **identificar y difundir información sobre intervenciones basadas en pruebas científicas y sobre políticas y estructuras** eficaces para promover dietas sanas y optimizar el grado de actividad física en los países y las comunidades;
- **prestar apoyo técnico apropiado** para desarrollar en los diversos países la capacidad de planificar y aplicar una estrategia nacional y adaptarla a las circunstancias locales;
- **facilitar modelos y métodos** para que las intervenciones relacionadas con el régimen alimentario y la actividad física sean un componente integral de la atención de salud;
- **promover y apoyar la capacitación de los profesionales de la salud en materia de alimentación saludable y vida activa** como componente clave de su plan de estudios, ya sea en el marco de programas existentes o en talleres especiales;

- **asesorar y apoyar a los Estados Miembros utilizando métodos de vigilancia normalizados e instrumentos de evaluación rápida** (como el método progresivo de vigilancia de los factores de riesgo relacionados con las enfermedades no transmisibles preconizado por la OMS) para cuantificar los cambios en la distribución del riesgo - incluidas las modalidades de alimentación, nutrición y actividad física - y evaluar la situación actual, las tendencias y las repercusiones de las intervenciones. La OMS, en colaboración con la FAO, prestará apoyo a los Estados Miembros para que establezcan sistemas nacionales de vigilancia nutricional conectados con datos sobre la composición de los alimentos;
- **asesorar a los Estados Miembros sobre maneras de colaborar constructivamente con las industrias apropiadas.**

38. La OMS, en estrecha colaboración con organizaciones del sistema de las Naciones Unidas y otros organismos intergubernamentales (entre ellos, la FAO, la UNESCO, el UNICEF, la Universidad de las Naciones Unidas), así como con institutos de investigación y otros asociados, promoverá y apoyará la investigación sobre esferas prioritarias para facilitar la puesta en práctica y la evaluación de programas. Esto podría abarcar el encargo de preparar artículos científicos, realizar análisis y celebrar reuniones técnicas sobre temas de investigación práctica que sean esenciales para una acción eficaz en los países. Se debe mejorar la utilización de pruebas científicas para fundamentar el proceso de toma de decisiones, por ejemplo la evaluación de efectos sanitarios, el análisis de costos y beneficios, los estudios nacionales sobre la carga de morbilidad, los modelos de intervención basados en pruebas científicas, el asesoramiento científico y la difusión de prácticas adecuadas.

39. La OMS colaborará con la FAO y otras organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, así como con el Banco Mundial e institutos de investigación, para examinar la evaluación que realicen con respecto a las consecuencias de la estrategia para otros sectores.

40. La Organización seguirá cooperando con sus centros colaboradores a fin de establecer redes de investigación y capacitación movilizando contribuciones de organizaciones no gubernamentales y de la sociedad civil y facilitando investigaciones colaborativas coordinadas, en la medida en que respondan a las necesidades de los países en desarrollo para aplicar esta estrategia.

## Los Estados Miembros

41. La estrategia mundial debe impulsar la formulación y promoción de políticas, estrategias y planes de acción nacionales para mejorar el régimen alimentario y alentar la actividad física. Las prioridades en la elaboración de esos instrumentos dependerán de la situación de cada país. Habida cuenta de las grandes diferencias que existen en los países y entre los países, los organismos regionales deben colaborar en la formulación de estrategias regionales, que pueden proporcionar un apoyo considerable a los países en la aplicación de sus planes nacionales. Para lograr un máximo de eficacia, los países deben adoptar planes de acción que tengan la mayor amplitud posible.

42. **La función de los gobiernos es decisiva para lograr cambios duraderos en la salud pública.** Los gobiernos tienen una función primordial de conducción y rectoría en la iniciación y el desarrollo de la estrategia, han de velar por su aplicación y deben vigilar sus repercusiones a largo plazo.

43. **Se alienta a los gobiernos a que aprovechen las estructuras y procesos existentes que ya abordan diversos aspectos del régimen alimentario, la nutrición y la actividad física.** En muchos países, las estrategias y los planes de acción nacionales pueden utilizarse para aplicar esta estrategia; en otros

pueden representar la base para impulsar el control de las enfermedades no transmisibles. Se alienta a los gobiernos a establecer un mecanismo coordinador nacional que se ocupe de la dieta y la actividad física en el contexto de un plan de prevención integral de las enfermedades no transmisibles y de promoción de la salud. Las autoridades locales deben participar activamente en estas actividades. También es preciso establecer consejos asesores de expertos que tengan un carácter multisectorial y multidisciplinario e incluyan técnicos y representantes de organismos gubernamentales, con un presidente independiente para evitar los conflictos de intereses en la interpretación de las pruebas científicas.

44. **Los ministerios de salud tienen una responsabilidad esencial en la coordinación y facilitación de las contribuciones de otros ministerios y organismos gubernamentales.** Entre los organismos cuyas contribuciones deben coordinarse figuran los ministerios y las instituciones gubernamentales encargadas de las políticas en materia de alimentación, agricultura, juventud, recreación, deportes, educación, comercio e industria, hacienda, transportes, medios de comunicación, asuntos sociales y planificación ambiental y urbana.

45. **Las estrategias, las políticas y los planes de acción nacionales deben estar ampliamente apoyados.** Debe prestarse apoyo mediante una legislación eficaz y una infraestructura apropiada, así como mediante programas de aplicación y una financiación adecuada, además de funciones de seguimiento y evaluación, y actividades de investigación permanentes.

1) **Estrategias nacionales sobre régimen alimentario y actividad física.** En estas estrategias se describen medidas encaminadas a promover una alimentación sana y la actividad física, que son esenciales para prevenir enfermedades y promover la salud, incluidas las que abordan todos los aspectos de una dieta desequilibrada tanto por exceso como por defecto. Las estrategias nacionales deben abarcar acciones, metas y objetivos específicos semejantes a los esbozados en la estrategia mundial. Revisten especial importancia los elementos necesarios para aplicar el plan de acción, con inclusión de la determinación de los recursos necesarios y de centros de coordinación nacionales (institutos nacionales importantes); la colaboración entre el sector de la salud y otros sectores fundamentales, como los de la agricultura, la educación, la planificación urbana, los transportes y la comunicación; y la vigilancia y el seguimiento.

2) **Directrices nacionales en materia de alimentación.** Se alienta a los gobiernos a formular y actualizar directrices nacionales en materia de alimentación teniendo en cuenta las pruebas científicas proporcionadas por fuentes nacionales e internacionales. Esas directrices orientan la política nacional en materia de alimentación, educación nutricional y otras intervenciones de salud pública, así como la colaboración intersectorial. Pueden actualizarse periódicamente teniendo en cuenta la evolución de los hábitos alimentarios, las características de la morbilidad y el desarrollo de los conocimientos científicos.

3) **Directrices nacionales en materia de actividad física.** Las directrices nacionales sobre actividad física propicia para la salud deben estar en conformidad con la meta y los objetivos de la estrategia mundial y las recomendaciones de los expertos.

46. **Los gobiernos deben facilitar información correcta y equilibrada.** Los gobiernos deben adoptar medidas que aseguren tanto el suministro de información equilibrada a los consumidores para facilitarles la adopción de decisiones saludables como la disponibilidad de programas apropiados de promoción de la salud y educación sanitaria. En particular, la información destinada a los consumidores debe adecuarse a los niveles de alfabetización, a las dificultades de comunicación y a la cultura local, y ha de ser comprensible para todos los sectores de la población. En algunos países, los programas de promoción de la salud,

que se han diseñado teniendo en cuenta esas consideraciones, deben utilizarse para difundir información sobre la alimentación y la actividad física. Algunos gobiernos ya tienen la obligación legal de suministrar a los consumidores una información objetiva que les permita adoptar decisiones plenamente fundamentadas en asuntos que puedan afectar a su salud. En otros casos, esta cuestión puede abordarse mediante disposiciones específicas de las políticas públicas. Los gobiernos deben seleccionar la combinación óptima de medidas acordes con sus capacidades y con el perfil epidemiológico nacional, que pueden variar de un país a otro.

- 1) **Educación, comunicación y concientización del público.** Una buena base para la adopción de medidas es la difusión y comprensión de conocimientos adecuados sobre la relación entre el régimen alimentario, la actividad física y la salud, el aporte y el gasto energético, así como sobre decisiones saludables en materia de productos alimenticios. Los expertos gubernamentales, las organizaciones no gubernamentales y comunitarias y las industrias apropiadas deben formular y transmitir mensajes consecuentes, coherentes, sencillos y claros. Dichos mensajes han de comunicarse por diversos canales y de una forma que responda a las características de la cultura local, así como a la edad y el sexo de las personas. Es posible influir concretamente en los comportamientos desde las escuelas, los entornos laborales y las instituciones docentes y religiosas, así como por conducto de las organizaciones no gubernamentales, los líderes comunitarios y los medios de difusión. Los Estados Miembros deben formar alianzas para dar amplia difusión a mensajes apropiados y eficaces sobre el régimen alimentario y la actividad física. La educación en materia de alimentación y actividad física, así como la adquisición de conocimientos básicos sobre los medios de comunicación desde la escuela primaria, son importantes para promover dietas más sanas y resistir a las modas alimentarias y a la información engañosa sobre estas cuestiones. También se ha de prestar apoyo a la adopción de medidas encaminadas a mejorar los conocimientos básicos en materia de salud, teniendo en cuenta las circunstancias culturales y socioeconómicas locales. Es preciso evaluar periódicamente las campañas de comunicación.
- 2) **Programas de alfabetización y educación para adultos.** En el marco de los programas de educación para adultos se deben impartir conocimientos básicos en materia de salud. Estos programas ofrecen una oportunidad para que los profesionales de la salud y los dispensadores de servicios sanitarios difundan los conocimientos sobre régimen alimentario, actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles y entre los sectores marginados de la población.
- 3) **Comercialización, publicidad, patrocinio y promoción.** La publicidad de productos alimenticios influye en la elección de los alimentos y en los hábitos alimentarios. Los anuncios de esos productos y de bebidas no deben explotar la falta de experiencia y la credulidad de los niños. Es preciso desalentar los mensajes que promuevan prácticas alimentarias malsanas o la inactividad física y promover los mensajes positivos y propicios para la salud. Los gobiernos deben colaborar con los grupos de consumidores y el sector privado (incluido el de la publicidad) a fin de formular criterios multisectoriales apropiados para la comercialización de los alimentos dirigida a los niños, abordando cuestiones como la del patrocinio, la promoción y la publicidad.
- 4) **Etiquetado.** Los consumidores tienen derecho a recibir una información exacta, estandarizada y comprensible sobre el contenido de los productos alimenticios, que les permita adoptar decisiones saludables. Los gobiernos pueden exigir que se facilite información sobre aspectos nutricionales clave, como se propone en las Directrices del Codex sobre Etiquetado Nutricional.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Comisión del Codex Alimentarius, documento CAC/GL 2-1985, Rev. 1-1993.



- 5) **Declaración de propiedades relacionadas con la salud.** A medida que crece el interés de los consumidores por las cuestiones sanitarias y se presta más atención a los aspectos de salud de los alimentos, los productores recurren cada vez más a mensajes relacionados con la salud. Éstos no deben engañar al público acerca de los beneficios nutricionales ni de los riesgos.
47. **Las políticas nacionales relativas a los alimentos y a la agricultura deben ser compatibles con la protección y la promoción de la salud pública.** Cuando sea necesario, los gobiernos deben estudiar la posibilidad de aplicar políticas que faciliten la adopción de dietas sanas. La política en materia de alimentos y nutrición ha de abarcar también las cuestiones de la inocuidad de los alimentos y la sostenibilidad de la seguridad alimentaria. Debe alentarse a los gobiernos a que examinen las políticas relativas a los alimentos y a la agricultura para determinar los posibles efectos sanitarios en el suministro de alimentos.
- 1) **Promoción de productos alimenticios acordes con una dieta saludable.** Como resultado del creciente interés de los consumidores en la salud y de la mayor conciencia de los gobiernos sobre los beneficios de una nutrición saludable, algunos gobiernos han adoptado medidas, incluido el establecimiento de incentivos comerciales, para promover el desarrollo, la producción y la comercialización de productos alimenticios que contribuyan a una dieta saludable y estén en conformidad con las recomendaciones nacionales e internacionales en materia de alimentación. Los gobiernos podrían considerar la posibilidad de adoptar medidas adicionales para promover la reducción del contenido de sal de los alimentos elaborados, el uso de aceites hidrogenados y el contenido de azúcar de las bebidas y los refrigerios.
  - 2) **Políticas fiscales.** Los precios influyen en las decisiones de los consumidores. Las políticas públicas pueden influir en los precios mediante la aplicación de impuestos, la concesión de subvenciones o la fijación directa de precios como medios para promover la alimentación sana y la actividad física durante toda la vida. Varios países utilizan medidas fiscales, incluidos los impuestos, para facilitar la disponibilidad y la asequibilidad de diversos alimentos; algunos utilizan fondos públicos y subvenciones para lograr que las comunidades pobres puedan acceder a los establecimientos recreativos y deportivos. Al evaluar esas medidas es preciso examinar también el riesgo de provocar efectos no intencionales en poblaciones vulnerables.
  - 3) **Programas alimentarios.** Muchos países tienen programas de suministro de alimentos a grupos de población con necesidades especiales, o de entrega de dinero a familias para que puedan comprar mejores alimentos. Esos programas suelen beneficiar a niños, familias con niños, personas pobres y personas con VIH/SIDA u otras enfermedades. Debe prestarse especial atención a la calidad de los alimentos y a la educación nutricional como componentes fundamentales de dichos programas, para que los alimentos que las familias reciban o adquieran no sólo aporten energía, sino que también contribuyan a una dieta sana. Los programas de distribución de alimentos y de dinero deben hacer hincapié en la potenciación de la capacidad de acción de los beneficiarios y en el desarrollo, así como promover la producción y la sostenibilidad a nivel local.
  - 4) **Política agraria.** La política y la producción agrícolas suelen tener un efecto muy importante en las dietas nacionales. Los gobiernos pueden influir en la producción agrícola aplicando diversas medidas normativas. A medida que se da mayor importancia a la salud y cambian las modalidades de consumo, los Estados Miembros deben tener en cuenta la alimentación sana en sus políticas agrarias.
48. **Políticas multisectoriales para promover la actividad física.** Las políticas nacionales encaminadas a promover la actividad física deben formularse con miras a impulsar el cambio en diversos sectores.

Los gobiernos deben revisar las políticas existentes para cerciorarse de que sean compatibles con las prácticas óptimas de promoción de la actividad física en toda la población.

- 1) **Formulación y revisión de las políticas públicas.** Los gobiernos nacionales y locales deben formular políticas y proporcionar incentivos para garantizar la accesibilidad y seguridad de actividades físicas como caminar, montar en bicicleta u otras formas de ejercicio; en las políticas de transportes se debe incluir el uso de medios no motorizados; las políticas relativas al medio laboral deben favorecer la realización de actividades físicas y la creación de instalaciones deportivas y recreativas que concreten el concepto de «deporte para todos». Las políticas públicas y la legislación influyen en las posibilidades de realizar actividades físicas, por ejemplo las disposiciones en materia de transportes, planificación urbana, educación, trabajo, inclusión social y financiación de la atención de salud que guardan relación con esas actividades.
- 2) **Participación comunitaria y creación de entornos favorables.** Las estrategias deben orientarse al cambio de las normas sociales y el mejoramiento de la comprensión y aceptación por las comunidades de la necesidad de integrar la actividad física en la vida cotidiana. Es preciso promover la creación de entornos que faciliten dicha actividad y establecer infraestructuras de apoyo para aumentar el acceso a instalaciones adecuadas y su utilización.
- 3) **Asociaciones.** Los ministerios de salud deben tomar la iniciativa de formar asociaciones con organismos clave y con partes interesadas públicas y privadas para elaborar un programa y un plan de trabajo comunes encaminados a promover la actividad física.
- 4) **Mensajes públicos claros.** Es preciso transmitir mensajes directos y sencillos sobre la cantidad y la calidad de la actividad física necesaria para lograr beneficios sanitarios sustanciales.

49. **Las políticas y los programas escolares deben apoyar la alimentación sana y la actividad física.** En todos los países la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños. Para proteger su salud debe suministrar información sanitaria, mejorar la educación básica en materia de salud y promover una alimentación sana, así como la actividad física y otros comportamientos saludables. Se alienta a las escuelas a que impartan educación física todos los días, para lo cual deben tener las instalaciones y el equipo adecuados. Se alienta a los gobiernos a que adopten políticas que favorezcan una alimentación saludable en las escuelas y limiten la disponibilidad de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas. Junto con los padres y otras autoridades responsables, las escuelas deben estudiar la posibilidad de firmar contratos con productores locales para los almuerzos escolares a fin de crear un mercado local de alimentos saludables.

50. **Se alienta a los gobiernos a que organicen consultas sobre políticas con las partes interesadas.** Una amplia participación del público en el examen y la formulación de las políticas puede facilitar la aceptación y aplicación eficaz de éstas. Los Estados Miembros deben establecer mecanismos que promuevan la participación de las organizaciones no gubernamentales, la sociedad civil, las comunidades, el sector privado y los medios de difusión en actividades relacionadas con el régimen alimentario, la actividad física y la salud. Los ministerios de salud, en colaboración con otros ministerios y organismos conexos, deben encargarse de establecer estos mecanismos, cuyo objetivo ha de consistir en fortalecer la cooperación intersectorial a nivel nacional, provincial y local. Deben alentar la participación comunitaria e integrarse en los procesos de planificación a nivel comunitario.

51. **La prevención es un elemento esencial de los servicios de salud.** El contacto sistemático con el personal de los servicios de salud debe abarcar el asesoramiento práctico a los pacientes y las familias so-

bre los beneficios de una dieta sana y una mayor actividad física, junto con la prestación de apoyo para ayudar a los pacientes a adoptar y mantener comportamientos saludables. Los gobiernos deben estudiar la posibilidad de proporcionar incentivos a fin de promover esos servicios de prevención e identificar posibilidades de prevención en el marco de los servicios clínicos existentes, incluido el mejoramiento de la estructura de financiación para alentar a los profesionales de la salud a que dediquen más tiempo a la prevención creando las condiciones adecuadas que les permitan abordar esta labor.

1) **Servicios de salud y otros servicios.** Los servicios de salud, especialmente los de atención primaria, pero también otros (como los servicios sociales), pueden desempeñar un papel importante en la prevención. Mediante la formulación sistemática de preguntas, que abarquen la totalidad del ciclo vital, sobre los principales hábitos alimentarios y la actividad física, combinada con el suministro de información sencilla y el desarrollo de competencias para cambiar los comportamientos, es posible llegar a gran parte de la población en el marco de unas intervenciones eficaces en función de los costos. Se debe prestar atención a los patrones de crecimiento de la OMS para lactantes y preescolares, que suponen una definición de la salud que no se limita a la ausencia de enfermedades manifiestas, sino que comprende prácticas y comportamientos saludables. Para promover los cambios necesarios es preciso combinar la cuantificación de los principales factores biológicos de riesgo (como la tensión arterial, la concentración de colesterol en plasma y el peso corporal) con la educación de la población y la prestación de apoyo a los pacientes. También es importante determinar los grupos de alto riesgo y las medidas específicas para responder a sus necesidades, con inclusión de posibles intervenciones farmacológicas. La capacitación del personal de salud, la difusión de directrices apropiadas y el establecimiento de incentivos son factores fundamentales para que puedan llevarse a cabo estas intervenciones.

2) **Colaboración con asociaciones de profesionales de la salud y grupos de consumidores.** Un medio costoeficaz de promover la sensibilización del público sobre las políticas gubernamentales y mejorar sus resultados consiste en lograr el firme apoyo de los profesionales, los consumidores y las comunidades.

52. **Los gobiernos deben invertir en la vigilancia, la investigación y la evaluación.** El seguimiento permanente y a largo plazo de los principales factores de riesgo es fundamental. Sobre la base de esos datos también es posible analizar la evolución de los factores de riesgo y su posible relación con cambios en las políticas y estrategias. Los gobiernos pueden aprovechar sistemas ya establecidos a nivel nacional o regional. Para compilar datos comparativos a nivel mundial, debe destacarse en primer lugar la importancia de los indicadores normales reconocidos por la comunidad científica en general como criterios cuantitativos válidos de la actividad física, de componentes alimentarios seleccionados y del peso corporal. Los datos que arrojan luz sobre las características y variaciones interiores de un país son útiles para orientar la acción a nivel comunitario. En lo posible, deben utilizarse también datos de otras fuentes, por ejemplo, de los sectores de la educación, los transportes, la agricultura, etc.

1) **Seguimiento y vigilancia.** El seguimiento y la vigilancia son instrumentos esenciales para la aplicación de las estrategias nacionales de promoción de la alimentación sana y la actividad física. Las actividades de seguimiento de los hábitos alimentarios, de las modalidades de actividad física y de sus interacciones, así como de los factores biológicos de riesgo relacionados con la nutrición y de la composición de los productos alimenticios, junto con la comunicación al público de la información obtenida, son componentes importantes de la aplicación. Reviste especial importancia el desarrollo de métodos y procedimientos basados en la recopilación normalizada de datos y de un conjunto mínimo común de indicadores válidos, cuantificables y aplicables.

2) **Investigación y evaluación.** Es preciso promover la investigación aplicada, especialmente en proyectos piloto comunitarios y en la evaluación de diferentes políticas e intervenciones. Esa investigación (por ejemplo, sobre las razones de la falta de actividad física y la mala alimentación, y sobre los principales factores que determinan la eficacia de los programas de intervención), combinada con una creciente participación de investigadores del comportamiento, permitirá aplicar políticas mejor fundamentadas y establecer un cuadro de técnicos especializados a nivel nacional y local. También es importante establecer mecanismos efectivos para evaluar la eficiencia y la costoeficacia de los programas nacionales de prevención de enfermedades no transmisibles, así como los efectos sanitarios de las políticas de otros sectores. Se necesita más información, especialmente sobre la situación en los países en desarrollo, donde es preciso evaluar los programas encaminados a promover la alimentación sana y la actividad física e integrarlos en programas más amplios de desarrollo y alivio de la pobreza.

53. **Capacidad institucional.** Bajo la autoridad del ministerio de salud, las instituciones nacionales encargadas de la salud pública, la nutrición y la actividad física desempeñan un papel importante en la aplicación de los programas nacionales en materia de régimen alimentario y actividad física. Pueden aportar los conocimientos técnicos necesarios, llevar a cabo un seguimiento permanente, ayudar a coordinar actividades, participar en la colaboración internacional y prestar asesoramiento a los decisores.

54. **Financiación de los programas nacionales.** Es preciso identificar otras fuentes de financiación, además del presupuesto nacional, que contribuyan a sufragar la aplicación de la estrategia. En la Declaración del Milenio de las Naciones Unidas (septiembre de 2000) se reconoce que el crecimiento económico será limitado a menos que las poblaciones estén sanas. Las intervenciones más costoeficaces para contener la epidemia de enfermedades no transmisibles son las de prevención y las centradas en los factores de riesgo de estas enfermedades. Por consiguiente, los programas de promoción de la alimentación sana y la actividad física deben considerarse como una necesidad para el desarrollo y deben recibir apoyo financiero y político de los planes nacionales de desarrollo.

### Asociados internacionales

55. Los asociados internacionales desempeñan una función decisiva para lograr las metas y los objetivos de la estrategia mundial, en particular en lo concerniente a las cuestiones de carácter transnacional o cuando las medidas de un solo país son insuficientes. Es necesaria la labor coordinada de las organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, los organismos intergubernamentales, las organizaciones no gubernamentales, las asociaciones profesionales, las instituciones de investigación y las entidades del sector privado.

56. El proceso de preparación de la estrategia ha supuesto una interacción más estrecha con otras organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, como la FAO y el UNICEF, y con otros asociados, como el Banco Mundial. La OMS aprovechará su larga relación de colaboración con la FAO para aplicar la estrategia. La contribución de dicha organización en la formulación de políticas agrarias puede resultar decisiva a este respecto. Será necesario intensificar las investigaciones sobre políticas agrarias apropiadas y sobre el suministro, la disponibilidad, la elaboración y el consumo de alimentos.

57. También se prevé establecer relaciones de cooperación con diversos organismos, como el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas, la OIT, la OMC, la UNESCO, los bancos regionales de desarrollo y la Universidad de las Naciones Unidas. En consonancia con la meta y los objetivos de la estrategia, la OMS establecerá y fortalecerá asociaciones, incluso mediante la creación y coordinación de redes mundiales y regionales para difundir información, intercambiar experiencias y prestar apoyo a iniciativas

regionales y nacionales. La OMS tiene el propósito de establecer un comité especial de asociados pertenecientes al sistema de las Naciones Unidas para velar por la coherencia continua de las políticas y aprovechar los puntos fuertes propios de cada organización. Los asociados pueden desempeñar una función importante en una red mundial que abarque esferas como la promoción, la movilización de recursos, la creación de capacidad y la investigación colaborativa.

58. Los asociados internacionales podrían participar de la siguiente manera en la aplicación de la estrategia mundial:

- contribuyendo a la formulación de estrategias intersectoriales integrales encaminadas a mejorar la situación en materia de régimen alimentario y actividad física, por ejemplo, mediante la promoción de dietas sanas en los programas de alivio de la pobreza;
- formulando directrices sobre prevención de carencias nutricionales a fin de armonizar las recomendaciones en materia de régimen alimentario y de políticas que se elaboren en el futuro para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles;
- facilitando, en colaboración con organismos nacionales, la redacción de directrices nacionales sobre alimentación y actividad física;
- cooperando en el desarrollo, el ensayo y la difusión de modelos para la participación comunitaria que abarquen la producción local de alimentos, la educación nutricional y física y la sensibilización de los consumidores;
- promoviendo la inclusión de políticas de prevención de las enfermedades no transmisibles y promoción de la salud relacionadas con el régimen alimentario y la actividad física como componentes de las políticas y los programas de desarrollo;
- promoviendo enfoques basados en incentivos para fomentar la prevención y el control de enfermedades crónicas.

59. **Normas internacionales.** Es posible fortalecer las actividades de salud pública mediante la aplicación de normas internacionales, en particular las de la Comisión del Codex Alimentarius.<sup>1</sup> Podría intensificarse la labor en las esferas siguientes: un etiquetado que informe mejor a los consumidores sobre los beneficios y la composición de los alimentos; la adopción de medidas para reducir al mínimo las repercusiones de la comercialización en los hábitos alimentarios que sean perjudiciales para la salud; la difusión de información más completa sobre pautas de consumo saludables, con inclusión de medidas para aumentar el consumo de frutas y hortalizas; y el establecimiento de normas de producción y elaboración relativas a la calidad nutricional y la inocuidad de los productos. Debe alentarse la participación de los gobiernos y las organizaciones no gubernamentales, tal como se prevé en el marco del Codex.

---

<sup>1</sup> Véase la resolución WHA56.23.

## **Organizaciones de la sociedad civil y organizaciones no gubernamentales**

60. Las organizaciones de la sociedad civil y las organizaciones no gubernamentales han de desempeñar un papel importante para influir en el comportamiento de las personas y en las organizaciones e instituciones que promueven las dietas sanas y la actividad física. Pueden contribuir a lograr que los consumidores pidan a los gobiernos que fomenten los modos de vida sanos y a la industria alimentaria que suministre productos saludables. Las organizaciones no gubernamentales pueden respaldar eficazmente la estrategia si colaboran con asociados nacionales e internacionales. Las organizaciones de la sociedad civil y las organizaciones no gubernamentales pueden, en particular:

- liderar la movilización comunitaria y promover la inclusión de la alimentación sana y la actividad física entre las prioridades gubernamentales;
- apoyar la difusión amplia de información sobre la prevención de las enfermedades no transmisibles basada en una dieta sana y equilibrada y en la actividad física;
- crear redes y grupos de acción para promover la disponibilidad de alimentos saludables y las posibilidades de realizar actividades físicas, e impulsar y apoyar programas que fomenten la salud y campañas de educación sanitaria;
- organizar campañas y otras actividades que propugnen la adopción de medidas;
- destacar la función de los gobiernos en la promoción de la salud pública, la alimentación saludable y la actividad física; seguir de cerca los progresos realizados en pro de los objetivos; y colaborar con otras partes interesadas, por ejemplo, entidades del sector privado, y vigilar su actuación;
- fomentar activamente la aplicación de la estrategia mundial;
- contribuir a la utilización de los conocimientos y las pruebas científicas.

## **El sector privado**

61. El sector privado puede ser un protagonista importante en la promoción de una alimentación sana y de la actividad física. Las empresas del sector alimentario, los minoristas, los proveedores de servicios de comidas, los fabricantes de artículos deportivos, las agencias de publicidad, las empresas de recreación, las aseguradoras, los grupos bancarios, las empresas farmacéuticas y los medios de difusión pueden desempeñar funciones importantes como empleadores responsables y promotores de modos de vida sanos. Todos ellos pueden asociarse a los gobiernos y las organizaciones no gubernamentales en la aplicación de medidas encaminadas a enviar mensajes positivos y coherentes que faciliten y posibiliten la realización de actividades integradas para promover la alimentación sana y la actividad física. Puesto que muchas empresas operan a nivel mundial, la colaboración internacional es decisiva. La cooperación con el sector empresarial ya ha permitido lograr resultados favorables en relación con la dieta y la actividad física. Las iniciativas de la industria alimentaria para reducir tanto el contenido de grasas, azúcar y sal de los alimentos elaborados como el tamaño de las porciones, así como para ofrecer otras opciones innovadoras, saludables y nutritivas, así como para examinar las prácticas actuales de comercialización, podrían acelerar la obtención

de beneficios de salud en todo el mundo. A continuación se formulan recomendaciones específicas para las empresas del sector alimentario y los fabricantes de artículos deportivos:

- promover los regímenes alimentarios saludables y la actividad física de conformidad con las directrices nacionales, las normas internacionales y los objetivos generales de la estrategia mundial;
- limitar los contenidos de grasas saturadas y ácidos grasos trans, de azúcares libres y de sal en los productos existentes;
- seguir desarrollando y ofreciendo a los consumidores opciones asequibles, saludables y nutritivas;
- examinar la posibilidad de lanzar nuevos productos que sean más nutritivos;
- proporcionar a los consumidores información adecuada y comprensible sobre los productos y la nutrición;
- adoptar prácticas de comercialización responsable que apoyen la estrategia, en particular con respecto a la promoción y la comercialización de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres o sal, especialmente los dirigidas a los niños;
- adoptar un etiquetado de los alimentos que sea sencillo, claro y coherente, y declaraciones sobre las propiedades relacionadas con la salud que estén basadas en pruebas científicas y ayuden a los consumidores a adoptar decisiones fundamentadas y saludables con respecto al contenido nutricional de los alimentos;
- suministrar a las autoridades nacionales información sobre la composición de los alimentos;
- ayudar a elaborar y poner en práctica programas de promoción de la actividad física.

62. Los lugares de trabajo son entornos importantes para promover la salud y prevenir las enfermedades. Las personas deben tener posibilidad de adoptar decisiones saludables en el lugar de trabajo para reducir su exposición a riesgos. Por otra parte, el costo de las enfermedades no transmisibles para los empleadores está aumentando rápidamente. Es preciso garantizar la posibilidad de adoptar decisiones saludables en el lugar de trabajo y apoyar y promover la actividad física.

## **SEGUIMIENTO Y DESARROLLO FUTURO**

63. La OMS presentará informes sobre los progresos realizados en la aplicación de la estrategia mundial y las estrategias nacionales. Esos informes abarcarán lo siguiente:

- las pautas y tendencias en materia de alimentación y actividad física y los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles relacionados con la dieta y la actividad física;

- una evaluación de la eficacia de las políticas y los programas para mejorar el régimen alimentario y aumentar la actividad física;
- información sobre limitaciones u obstáculos para la aplicación de la estrategia y medidas adoptadas para superarlos;
- información sobre medidas legislativas, ejecutivas, administrativas, financieras o de otro tipo adoptadas en el contexto de esta estrategia.

64. La OMS colaborará a nivel mundial y regional para establecer un sistema de vigilancia y preparar indicadores en materia de hábitos alimentarios y modalidades de actividad física.

## CONCLUSIONES

65. Las medidas, basadas en las mejores pruebas científicas disponibles y en el contexto cultural, deben elaborarse, aplicarse y vigilarse con la asistencia y el liderazgo de la OMS. Sin embargo, sólo podrá lograrse un progreso sostenido si se aplica un enfoque verdaderamente multisectorial, que movilice una combinación de energía, recursos y conocimientos técnicos de todas las partes interesadas a nivel mundial.

66. Los cambios en los hábitos alimentarios y las modalidades de actividad física serán graduales y será necesario que en las estrategias nacionales se formule un plan claro de medidas continuas de prevención de la morbilidad a largo plazo. Sin embargo, los factores de riesgo y las tasas de prevalencia de las enfermedades no transmisibles pueden cambiar con bastante rapidez si se llevan a cabo intervenciones eficaces. Por consiguiente, los planes nacionales también deben establecer metas alcanzables a plazo corto y mediano.

67. La aplicación de esta estrategia por todas las partes interesadas permitirá lograr mejoras considerables y sostenidas en la salud de la población.

= = =