NOTA DE PRENSA

Madrid, 05 de mayo de 2010

Sociedad Española de Farmacia Comunitaria
SEFAC
Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Reducir el sobrepeso no es sólo una cuestión estética, sino el mejor modo de prevenir o minimizar muchos problemas físicos, psíquicos, sociales y económicos

- **La obesidad en España supone un 6,9% del gasto sanitario actual y es, además, uno de los principales factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.**
- **El farmacéutico puede ayudar a corregir los malos hábitos alimenticios -relacionados muchas veces con creencias erróneas y mitos falsos sobre lo que es comer bien y lo que no- y el estilo de vida cada vez más sedentario, que son las dos principales claves que explican estas preocupantes cifras.**
- **La decimonovena entrega ordinaria de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, está dedicada a ofrecer consejos para mantener un peso saludable y reducir el sobrepeso, y se distribuirá en farmacias comunitarias de toda España.**

El sobrepeso es uno de los problemas de salud cuya incidencia más se ha incrementado en las últimas décadas en los países desarrollados. En el caso español, un 20% de la población ya es obesa y un 38% tiene sobrepeso. Entre las causas de estas preocupantes cifras destacan los malos hábitos alimenticios y un estilo de vida cada vez más sedentario. La obesidad es una patología que causa en Estados Unidos 300.00 muertes al año, y en España supone 6,9 % del gasto sanitario actual, ya que, además, es uno de los principales factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Estos datos confirman que nos enfrentamos a un problema de salud que necesita la concienciación de todos los profesionales sanitarios y de los ciudadanos.

La Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) cree que el papel que juega el farmacéutico resulta clave en la ayuda de los afectados por sobrepeso, ya que conoce de primera mano los hábitos de sus pacientes y puede serles de gran ayuda mediante una educación nutricional adaptada a sus necesidades, haciendo hincapié en la importancia de mantener un estilo de vida saludable, con ejercicio físico regular y huyendo de dietas milagrosas que pueden poner en peligro su salud. Con el objetivo de ayudar al farmacéutico en su misión de asesorar y concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir y reducir los niveles altos de peso, SEFAC dedica la entrega de mayo de sus ***Recomendaciones SEFAC a la población***, campaña reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y Política Social, a este problema de salud que sufre cada vez más población.

La nueva ficha, que ya está disponible en www.sefac.org, facilita **diez consejos imprescindibles para mantener un peso saludable y reducir el sobrepeso**, tales como realizar un mínimo de cinco comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena); no dejar pasar más de tres horas entre una comida y otra, ya que el cuerpo podría entrar en un estado de inanición, que consiste en que el organismo interpreta que hay escasez de alimentos y decide ahorrar energías quemando menos grasa de la debida; aumentar la cantidad de frutas, verduras, legumbres, cereales, y lácteos; evitar las comidas rápidas; realizar ejercicio físico regularmente; beber al menos 1,5 litros de agua al día; no acostarse justo después de cenar; informar al médico o al farmacéutico sobre si se está tomando alguna medicación para alguna enfermedad como diabetes o hipertensión antes de iniciar ningún tratamiento farmacológico para reducir el sobrepeso, ya que puede ser necesario reajustar las dosis, etc.

Las recomendaciones aclaran también algunas de las preguntas más frecuentes o falsos mitos en relación a aquellos pacientes que desean tener un peso saludable o reducir el sobrepeso, como por qué es tan poco saludable tener unos kilos de más, por qué no es recomendable seguir las llamadas dietas *milagro*, cuándo es conveniente añadir medicación a las medidas higiénico-dietéticas para adelgazar, si los alimentos que son *light* resultan 'adelgazantes', por qué las dietas disociadas son inadecuadas, etc.

"Mantener un peso saludable y reducir los *kilos de más* va mucho más allá de cuestiones estéticas: se trata de evitar patologías o problemas asociados, tanto físicos (diabetes, dislipemias, hipertensión arterial), como psíquicos (depresión, perdida de autoestima, ansiedad), sociales (rechazo o discriminación laboral) o económicos (aumento del gasto sanitario)", explica Alejandro Eguilleor, farmacéutico comunitario de Madrid y coordinador científico de la campaña, quien advierte de que "el uso de cualquier producto para el tratamiento del sobrepeso debe tomarse como complemento a otras medidas clave (dieta y ejercicio), y siempre por recomendación de un médico o farmacéutico".

La ficha está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org, con objeto de que los medios de comunicación hagan la difusión que estimen conveniente de su contenido.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2010 SEFAC ha sido galardonada con cuatro de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 200*9, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en la nueva www.sefac.org.

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en vcuevas@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.