

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (ALAS)

Mercedes Ceinos Arcones
Área Gobierno Portavoz, Seguridad y Emergencias
MADRID SALUD



MADRID
ALIMENTA
ALIMENTA
MADRID

ESTRATEGIA
DE ALIMENTACIÓN
SOSTENIBLE
PARA LA CIUDAD
DE MADRID



MILAN
URBAN
FOOD
POLICY
PACT

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

OBJETIVO

Fomentar un estilo de vida saludable en la población a través de una alimentación sana y la práctica de actividad física regular para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas.

BASES DEL PROGRAMA

- **Intervención con la población:** estrategia poblacional y estrategia de alto riesgo.
- **Intervención sobre el entorno.**
- **Alianzas con otras áreas y organizaciones** con objetivos similares.

ESTRATEGIA POBLACIONAL

Difusión de mensajes sobre estilo de vida saludable en lugares donde se encuentra la población

ACTIVIDADES COMUNITARIAS

107.150 personas

TALLERES GRUPALES

104.400 personas

INTERVENCIONES SOBRE EL ENTORNO

20 rutas saludables o rutas WAP. 100 Km de recorrido

3 huertos comunitarios



Dirigida a personas con sobrepeso, obesidad y/o alto riesgo de padecer diabetes tipo 2 para que mejoren su alimentación y actividad física, pierdan peso y puedan prevenir la enfermedad.

METODOLOGÍA

- Detección a través del Test de Findrisc
- Atención individual en consulta
- Intervención grupal. Taller de cambio terapéutico de estilo de vida: 10 sesiones y 6 meses de duración
- Revisiones a los 6 meses, al año y a los 2 años



RESULTADOS

11.254 personas atendidas

- El 85% pierden peso, 4,3 Kg de media. 1 de cada 2 pierden más del 5% del peso inicial
- El 35% de las personas prediabéticas pasan a ser normoglucémicas
- Los resultados permanecen en el tiempo

**La intervención es efectiva
en el abordaje de la obesidad
y en la prevención
de la diabetes tipo 2**

PRINCIPALES AGENTES Y PARTICIPANTES

MADRID SALUD. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud.
Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud (ALAS).

NIVEL CENTRAL

COORDINACIÓN MUNICIPAL

- AG Cultura, Turismo y Deporte
- AG Medio Ambiente y Movilidad
- AG Desarrollo Urbano
- AG Familias, Igualdad y Bienestar Social
- AG de Obras y Equipamientos.
- AG Coordinación Territorial, Transparencia y Participación Ciudadana.
- Área de Internacionalización y Cooperación

ALIANZAS EXTERNAS

- Colegio de farmacéuticos
- Asociación Diabetes Madrid
- Fundación Española del Corazón
- Sociedades científicas nutrición, obesidad y diabetes
- Universidades
- Comunidad de Madrid
- Alianza de ciudades contra la obesidad

NIVEL PERIFÉRICO

Centros Municipales de Salud Comunitaria
Organización a nivel distrital

CIUDADANÍA

TRES IMPACTOS DESTACADOS DEL PROGRAMA

1. Trabajo sobre alimentación saludable y actividad física con población general y población de riesgo durante 10 años.

La población de Madrid respecto a la española consume fruta a diario el 71,8% vs 64,2% y tiene menor prevalencia de sobrepeso, 34,7% vs 37,1%, y obesidad, 12,1% vs 17,4.

Hábitos de vida. Informe anual del SNS 2018. Ministerio de Sanidad
Estudio de salud de la ciudad de Madrid 2018. Madrid Salud

2. Señalización de 20 rutas saludables en la ciudad con 100 Km de recorrido.

3- Programa ALAS como modelo de intervención en otras ciudades:

Ámbito nacional: Alianza de Ciudades contra la Obesidad

Ámbito internacional: Proyecto Cities Changing Diabetes

PERSPECTIVAS AÑO 2021

PROYECTO COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LA OBESIDAD INFANTIL

PROYECTO CITIES CHANGING DIABETES

RUTAS SALUDABLES, RUTAS WAP

ESTRATEGIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE MADRID

ACTIVIDAD HABITUAL Y MAYOR DIFUSION Y EXTENSIÓN DEL PROGRAMA