

Salud en Europa, una actualización

06 March 2013

A pesar de algunas disparidades, en las últimas décadas se ha logrado una gran mejoría de la salud de los europeos. En un contexto económico cambiante, es especialmente importante que se sigan supervisando los cambios en la situación de la salud y los comportamientos al respecto.

El número 76 de Food Today incluía un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) sobre la salud en toda Europa¹. Dos años más tarde, la OCDE ha publicado una edición actualizada del mismo, "Health at a Glance: Europe 2012"².

¿Qué hay de nuevo?

El informe presenta datos más exhaustivos de 35 países e información nueva sobre la calidad de la atención sanitaria². Se incluyen más países: los 27 Estados Miembros de la Unión Europea (UE) más Islandia, Turquía, Noruega, Suiza, Serbia, Croacia, Montenegro y la ex República Yugoslava de Macedonia. El resumen siguiente resume los aspectos más relevantes para un estilo de vida saludable.

Echando un ojo a la salud: Europa 2010	Echando un ojo a la salud: Europa 2012
Situación de la salud	
<ul style="list-style-type: none"> En 2008 las enfermedades cardiovasculares causaron el 40% del total de muertes. 	<ul style="list-style-type: none"> En 2010 las enfermedades cardiovasculares causaron el 36% del total de muertes.
<ul style="list-style-type: none"> En 2008 el cáncer fue la causa de un 26% del total de muertes. 	<ul style="list-style-type: none"> En 2010 el cáncer fue la causa de un 28% del total de muertes.
<ul style="list-style-type: none"> En 2010, más del 6% de los adultos con edades comprendidas entre los 20 y los 79 años padecía diabetes. 	<ul style="list-style-type: none"> En 2011, más del 6% de los adultos con edades comprendidas entre los 20 y los 79 años o 30 millones de personas, padecía diabetes.
<ul style="list-style-type: none"> El 50,1% de los adultos tenían sobrepeso u obesidad. Una media del 15,5% de los adultos tenía obesidad (2008 o año más cercano con datos). 	<ul style="list-style-type: none"> El 52% de los adultos padecía sobrepeso u obesidad. Una media del 17% de los adultos padecía obesidad (2010 o año más cercano con datos).

<ul style="list-style-type: none"> • Más del 50% de los adultos presentaba sobrepeso u obesidad en 15 de los 27 países de la UE. 	<ul style="list-style-type: none"> • Más del 50% de los adultos presentaban sobrepeso u obesidad en 18 de los 27 países de la UE.
Determinantes de la salud	
<ul style="list-style-type: none"> • En 2008 (o el año más cercano), el 24,2% de los adultos fumaba diariamente. • En 2008, en cuatro de los 27 países de la UE fumaba diariamente menos del 20% de los adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> • En 2010 (o el año más cercano), el 23% de los adultos fumaba diariamente. • En 2010, en siete de los 27 países de la UE fumaba diariamente menos del 20% de los adultos. • Aparentemente, en la República Checa la tasa de fumadores se está incrementando.
<ul style="list-style-type: none"> • 10,8 litros de alcohol per cápita en 2008. • Tasa de cambio per cápita en Europa: 13% de descenso en el periodo 1980-2008. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10,7 litros de alcohol per cápita en 2010. • Tasa de cambio per cápita en Europa: 15% de descenso en el periodo 1980-2010.
<ul style="list-style-type: none"> • 105kg de fruta y 116kg de verduras per cápita destinados al consumo (2007). 	<ul style="list-style-type: none"> • Un 63% de los adultos declararon que consumían fruta y verdura a diario (2008). • El 33% de las chicas y el 25% de los chicos de 15 años declararon que comían fruta al menos una vez al día (2009/10).

Enfermedades relacionadas con el estilo de vida – ¿dónde nos encontramos?

Enfermedades cardiovasculares

En 2010, las enfermedades cardiovasculares causaron el 36% del total de fallecimientos en Europa. Francia, Italia, Portugal y España muestran la mortalidad más baja por enfermedades cardíacas, lo que respalda la hipótesis de los beneficios de una dieta de tipo mediterráneo. Los países que presentan un descenso en la mortalidad por enfermedad cardíaca (p. ej. los Países Bajos, Dinamarca, el Reino Unido e Irlanda) o una mortalidad por accidentes vasculares cerebrales reducida (Francia, Países Bajos, Chipre e Irlanda) lo han

conseguido mediante reducciones en el hábito de fumar o la hipertensión, así como mejoras en el tratamiento médico.

Cáncer

En 2010, el cáncer fue la causa de un 28% del total de muertes en Europa. En general, las tasas de supervivencia de los diferentes tipos de cáncer han mejorado en la mayoría de países, pero son menores entre los hombres, en parte a causa de los mayores factores de riesgo y el menor uso de herramientas de cribado (detección). Entre las mujeres el cáncer más común es el de mama, mientras que el de próstata se ha convertido en el más común entre los hombres. Las causas de cáncer de próstata no se conocen bien, pero pueden incluir factores medioambientales y dietéticos.

Diabetes

La diabetes sigue presentando proporciones epidémicas: en los Estados Miembros de la UE, en 2011 más del 6% de la población de edades comprendidas entre 20 y 79 años (30 millones de personas) padecía diabetes. La diabetes tipo 1 (en la cual el cuerpo es incapaz de producir insulina) suma el 10-15% del total de casos, y se teme que se esté desarrollando a edades más bajas entre los niños. La obesidad y no realizar actividad física son dos factores de riesgo prevenibles de la diabetes tipo 2 (causada por una producción reducida de insulina o por la falta de sensibilidad a la insulina) y sus complicaciones asociadas. Estos datos son de mayor importancia, puesto que la prevalencia de sobrepeso y obesidad sigue aumentando.

Sobrepeso y obesidad

El 52% de la población de la UE presenta sobrepeso (índice de masa corporal [IMC] 25-29,9 kg/m²) o bien obesidad (IMC \geq 30 kg/m²). La prevalencia de la obesidad varía desde el 8% en Rumanía y Suiza hasta el 25% en el Reino Unido y Hungría, con una media del 17% en el conjunto de la UE (15,5% en el informe anterior)¹. De acuerdo con la encuesta Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2009/2010 (según la estatura y el peso facilitados por cada encuestado), uno de cada seis chicos y una de cada diez chicas de 15 años de edad padecen sobrepeso u obesidad³. Los jóvenes con sobrepeso tienen más probabilidades de saltarse el desayuno, son físicamente menos activos y pasan más tiempo viendo la televisión.

Las intervenciones se están centrando en proporcionar opciones alimentarias saludables y en fomentar la actividad física. Existe un interés renovado por los impuestos sobre las grasas y el azúcar, introducidos en varios países, pero todavía es pronto para valorar su eficacia.

Consumo de alimentos y bebidas y actividad física

Consumo de alcohol

Desde 1980, el consumo de alcohol también se ha reducido en muchos países, como Francia, Italia y España, pero se ha incrementado en otros (Chipre, Finlandia e Irlanda). En comparación con finales de la década de los noventa, se han constatado casos de reducción en el número de jóvenes de 15 años que

manifiestan haberse emborrachado al menos dos veces durante su vida; sin embargo, estas tasas se han incrementado en Estonia, Hungría, Letonia, Lituania y Polonia.

Consumo de fruta y verdura

El consumo de fruta y verdura es un indicador importante de una dieta sana. Las estimaciones del informe de 2012 incluían datos de encuesta sobre adultos. Entre los miembros de la UE, en 2008, cerca del 63% de los adultos manifestaron que consumían fruta y verdura a diario.

En la encuesta Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2009/10, solo cerca del 33% de las chicas y un 25% de los chicos de 15 años de edad declaraban que comían fruta al menos una vez al día (relativamente igual que en el último informe)³. Los resultados sobre el consumo de verduras eran parecidos.

Actividad física

Solo 1 de cada 5 niños (11 y 15 años de edad) declaraban tener niveles de actividad que llegaran a los 60 minutos diarios recomendados de actividad entre moderada e intensa. En comparación con la encuesta anterior (2005-06), los niveles de actividad declarados se redujeron ligeramente tanto entre los chicos como entre las chicas. La actividad física se reduce entre las edades de 11 y 15 años, lo que posiblemente refleje un cambio desde el "juego" activo, hasta actividades y deportes más estructurados.

Hacia el futuro

En toda Europa la obesidad y la diabetes muestran tendencias crecientes. Aunque en las últimas décadas se ha avanzado mucho en términos de salud pública, queda mucho por hacer en la promoción de estilos de vida saludables. El informe pone de manifiesto que tendrá que vigilarse el impacto de la reducción de gasto en sanidad.

Bibliografía

1. [Food Today 03/2011. Health in Europe - how are we doing?](#)
2. [OECD \(2012\). Health at a Glance: Europe 2012. OECD](#)
3. Currie C et al. (2012). HBSC study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.