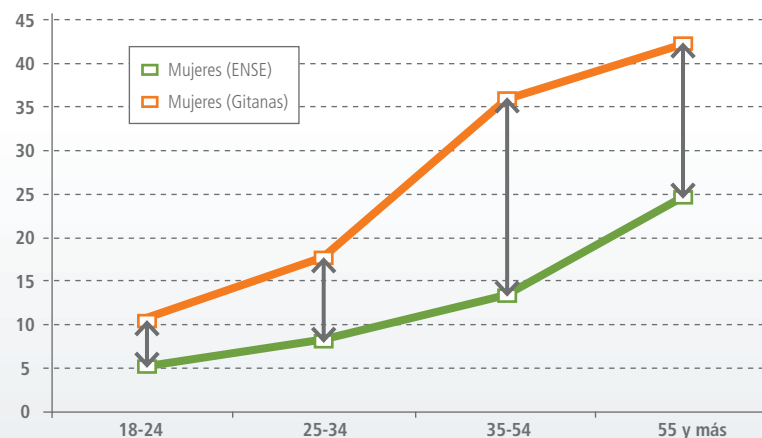


## OBESIDAD, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

La obesidad es el mal endémico de las sociedades occidentales, un problema de salud al que no escapa la Comunidad Gitana y que afecta de manera muy especial a las mujeres. Los niños y niñas de la Comunidad Gitana menores de 4, y las adultas a partir de los 25, presentan problemas de sobrepeso en una proporción mucho mayor que en la población general. El conjunto de la población femenina general, mayor de 18 años, tiene un 15,2% de personas obesas, una tasa que se dispara hasta el 26,4% en el caso de las mujeres gitanas. En la población masculina mayor de 18 años, encontraremos obesos en el 15,5%, mientras que un 18,2% de los hombres gitanos padecen obesidad, una diferencia que no es significativa en contraposición al caso de las mujeres gitanas, donde esta dato si que es relevante. Los miembros de la Comunidad Gitana menores de 18 años tienen más problemas de peso que la población general; un 16,1% frente al 10,2%, respectivamente. Este dato es especialmente preocupante en el caso de las gitanas menores de 18 años: un 22,9% es obesa frente al 10,2% que encontramos en la población general.

La dieta habitual es el elemento más destacable a la hora de explicar por qué un grupo de población determinado padece más problemas de obesidad. Si estudiamos la forma de alimentarse de la población gitana, nos encontraremos con que un 5,5% de los niños y un 8,4% de las niñas no desayunan, cifras que quintuplican las que se observan en el conjunto de la población. El número de mujeres gitanas adultas que no desayunan representa el 6,6% del conjunto, frente al 2,3% que se

Porcentaje con obesidad. Mujeres mayores de 18 años.



da en el mismo colectivo de la población general. Además, la presencia de fruta en el desayuno es más baja en la población gitana, tanto en niños como en adultos.

La población gitana toma menos frutas y verduras, mientras que la presencia de azúcares o grasas animales en su dieta es más elevada. Además, las proteínas animales que ingieren proceden en su mayor parte de la carne, embutidos y fiambres, y huevos. La dieta diaria de la población gitana se basa en la carne, los huevos, la pasta, el arroz, las patatas, las legumbres, los embutidos, los fiambres y los dulces. En contraposición, la población general consume más frutas frescas, pan, cereales, hortalizas y productos lácteos. El consumo de legumbres, pasta, arroz y patatas, al ser más frecuente que en la población general, está más cerca de la recomendación que indica que estos alimentos han de constituir la base esencial de la dieta.

Otro elemento determinante para explicar la mayor presencia de obesidad, especialmente entre las mujeres gitanas, es la baja tasa de actividad física: un 71,7% de las mujeres gitanas no hace ninguna clase de actividad física, frente al 62,9% del conjunto de las mujeres. Entre los gitanos menores de 15 años se observan bajos niveles de realización de ejercicio durante el tiempo libre; el 30,9% de los niños y el 40,1% de las niñas de la Comunidad Gitana no hacen ninguna actividad física, aunque estos datos presentan niveles similares en el conjunto de la población. Sin embargo, el uso de la televisión como elemento de ocio es más elevado en los niños gitanos: uno de cada cuatro dedica más de tres horas diarias a ver la televisión, un dato que en el conjunto de la población se sitúa en uno de cada diez. Todos estos elementos combinados, mayor presencia de la obesidad, déficits y exceso de presencia de determinados alimentos en la dieta y baja tasa de actividad física, hacen que el exceso de peso sea uno de los principales factores de riesgo para la salud de la población gitana.

### **PRIORIDAD PRINCIPAL**

Establecer como objetivo esencial una estrategia de promoción de una alimentación sana y una actividad física saludable en el ámbito familiar, comunitario, escolar y sanitario. Paralelamente, investigar las características de la alimentación de la población gitana, con especial atención a la dieta infantil, desde la lactancia hasta los nueve años, y a la de las mujeres gitanas, ya que tienen un riesgo muy elevado de padecer obesidad en su edad adulta.

