



Govern d'Andorra

Presentació

2a ENQUESTA NUTRICIONAL D'ANDORRA (ENA 2017-2018)

**Avaluació del consum d'aliments, dels hàbits
alimentaris i dels estils de vida de la població
d'Andorra 2017-2018.**

Avaluació de les tendències 2005-2018

Principat d'Andorra, 13 de desembre del 2018



**ENA
2018**

ENQUESTA NUTRICIONAL D'ANDORRA 2017-2018

**AVALUACIÓ DE L'ESTAT NUTRICIONAL
DE LA POBLACIÓ D'ANDORRA 2017-2018.
Avaluació de les tendències 2005-2018.**



**ENA
2018**

EQUIP INVESTIGADOR



•**Direcció: Fundació per a la Investigació Nutricional - FIN**

Lluís Serra Majem
Lourdes Ribas Barba

•**Coordinació: Ministeri de Salut**

Àrea de Seguretat Alimentària
Àrea de Prevenció, Promoció i Vigilància de la Salut

Josep M. Casals Alis
Gemma Marsal Llanes
Jesús Galindo Ortego
Rosa Vidal Pardenilla



Govern d'Andorra
Ministeri de Salut



•**Treball de camp: Centre de Recerca Sociològica – CRES**

Joan Micó, Nuria Segues, Meritxell Moya

•**Col·laboradores:**

Gemma Salvador. Departament Salut, Generalitat de Catalunya
Blanca Roman. FIN-Universitat Blanquerna

**ENA
2018**

EQUIP INVESTIGADOR: TREBALL DE CAMP



Centre de Recerca Sociològica – CRES

Joan Micó, **Direcció**

Nuria Segués, **Coordinació i supervisió**

Meritxell Moya, **Coordinació i supervisió**

Enquestadors

Diana Salas

Jesus Garcia

Roso Panavera

Oksana Pshunokova

Brigitte Fonz

Francisco Temprado

Marc Gil

Mónica Dicenta

Judit Fillet

Josep Maria Agustín

Arantxa Roig

Gravació de dades

Alex Micó

Colaboradors Treball de Camp

Elisenda Berloso

Nadine Grau

Anna Usero

Marina Espinosa

Andres Yepes

Nivells d'intervenció nutricional

Nivell

Cadena alimentària

**Font
d'informació**

Nacional

**Disponibilitat alimentària
Comerç d'aliments
Polítiques agrícoles**

**Fulls de
Balanç
Alimentari**

Familiar

**Educació Nutricional Familiar
Intervencions en els preus
Subsidis familiars
Intervenció en el lloc de la compra**

**Enquestes de
Pressupostos
Familiars**

**Enquestes
de Consum
Familiar**

Individual

**Educació Nutricional
Suplementació/fortificació**

**E. Enq. Indiv +
Bioquímica +
Antropometria**

Objectius de l'enquesta:

- 1. Conèixer els hàbits alimentaris i les característiques dels àpats principals**
- 2. Avaluar el consum actual d'aliments**
- 3. Avaluar la ingesta d'energia i nutrients**
- 4. Conèixer la distribució ponderal de la població**
- 5. Explorar coneixements i actituds amb relació a l'alimentació i la nutrició**
- 6. Avaluar l'activitat física de la població**
- 7. Analitzar percepcions entorn la seguretat alimentària**
- 8. Avaluar les tendències 2005-2018 dels diferents apartats de l'estudi**

Mostra

Grandària:

- **N = 1.000 persones de 12 a 75 anys (Ne = 1.000)**
- **Participació esperada del 70%**
- **Mostra obtinguda: 1002 (100 % de la Ne) (527 homes i 475 dones).**

Mostreig: (CRES)

- **Per quotes: proporcional a les dades del cens de 2016**
- **Mostreig proporcional al número d'habitants segons sexe, edat (4 grups d'edat: 12 a 24, 25 a 44, 45 a 64 i 65 a 75 anys) i pes específic de cada Parròquia, tenint en consideració la representació dels nuclis urbans i zones interurbanes, i zones de diferent poder adquisitiu de la població.**



Qüestionaris

- **Un Recordatori de 24 h. y dos registres dietètics fets en diferents dies de la setmana**
- **Qüestionari de Freqüència de Consum de 84 aliments**
- **Hàbits alimentaris**
- **Preferències alimentàries**
- **Coneixements i opinions**
- **Interessos del consumidor en relació a l'alimentació**
- **Seguretat alimentària**
- **Consum de suplementes**
- **Activitat física**
- **Consum de tabac i alcohol**
- **Control de malalties cròniques**
- **Educació Nutricional**



Indicadors antropomètrics obtinguts durant l'entrevista

- Pes
- Talla
- Perímetre de la cintura
- Perímetre del maluc

Calculats:

- IMC
- Índex Cintura/maluc



Control de qualitat

1a. fase: durant el treball de camp

- **Revisió dels qüestionaris en el moment de l'entrega**
- **Control telefònic en una mostra d'entrevistes**
- **Revisió de les dades informatitzades**

2a. fase: dades informatitzades

- **Revisió de totes les variables, en especial de les antropomètriques i les alimentaries: codis i quantitats**



TREBALL DE CAMP

Centre de Recerca Sociològica – CRES



Seminari de formació inicial

- **Data: 19 – 20 abril de 2017**
- **Lloc: Seu del CRES, Sant Julià de Lòria**
- **Assistents: 20 candidats a enquestadors i personal del CRES**
- **Formació a càrrec de: Gemma Salvador, Departament de Salut Generalitat de Catalunya, Lourdes Ribas FIN i CRES**
- **Posteriorment es van fer noves formacions a càrrec de les coordinadores del CRES i FIN**



Mostra: estudi transversal en una mostra representativa de la població d'Andorra de 12 a 75 anys (n=1.002: homes = 527, dones = 475; 100 % de la mostra final esperada).

Treball de camp: Inici 1 de juny de 2017 i finalització el 23 d'abril de 2018.
Entrevistes domiciliàries 7 dies/setmana, realitzades per 11 enquestadors prèviament entrenats. Informatització de les dades per personal del CRES.

Qüestionari dietètic: un recordatori de 24 hores i dos registres dietètics, en dies no consecutius (estimació de les racions en mesures casolanes). QFC de 84 aliments. Taules de composició d'aliments del CESNID (33 nutrients) completada amb dades d'altres taules per a nous aliments. Total: 731 aliments.

Altres qüestionaris: socioeconòmic, nutrició i estils de vida, activitat física, tabac, alcohol, suplementes, preferències, opinions, coneixements, seguretat alimentària, control de malalties cròniques, educació nutricional, interessos del consumidor en relació a l'alimentació .

Antropometria: pes, talla, perímetres de cintura, maluc.

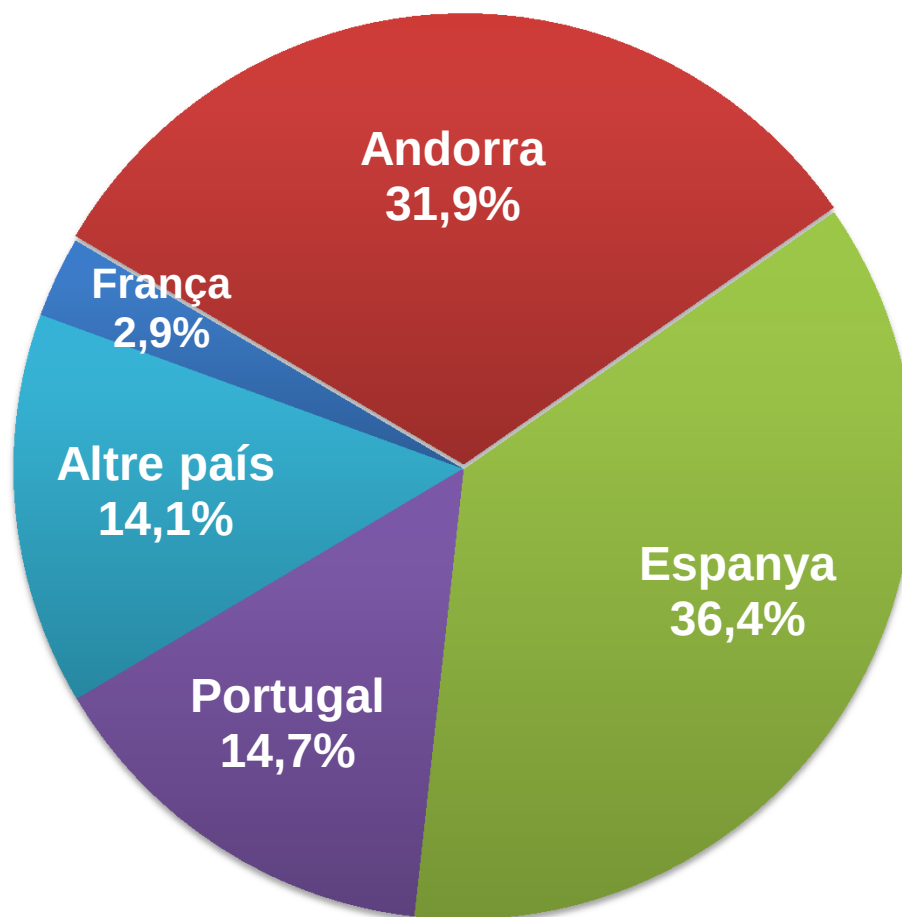
Anàlisi: Excell 2000 i SPSS Win v19. Exclusió d'infradeclaradors (Goldberg et al.)

**ENA
2018**

RESULTATS PRINCIPALS



Lloc de naixement dels entrevistats



Zona	%
Llatinoamèrica	8,1
Europa	2,8
Àfrica	2,1
Àsia	1,1

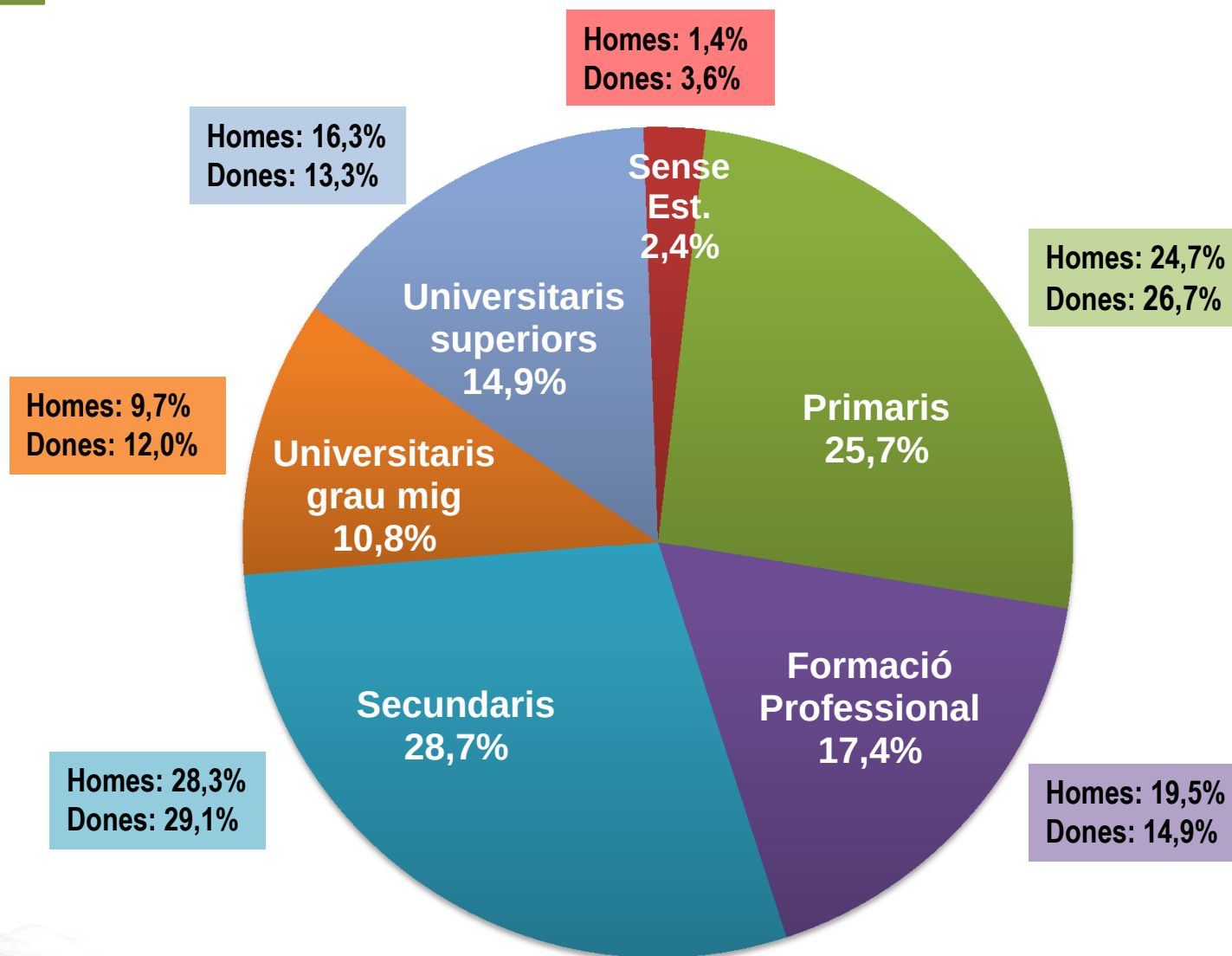
Zona	%
Catalunya	20,2
Andalusia	4,1
Galicia	3,8
Resta	8,3



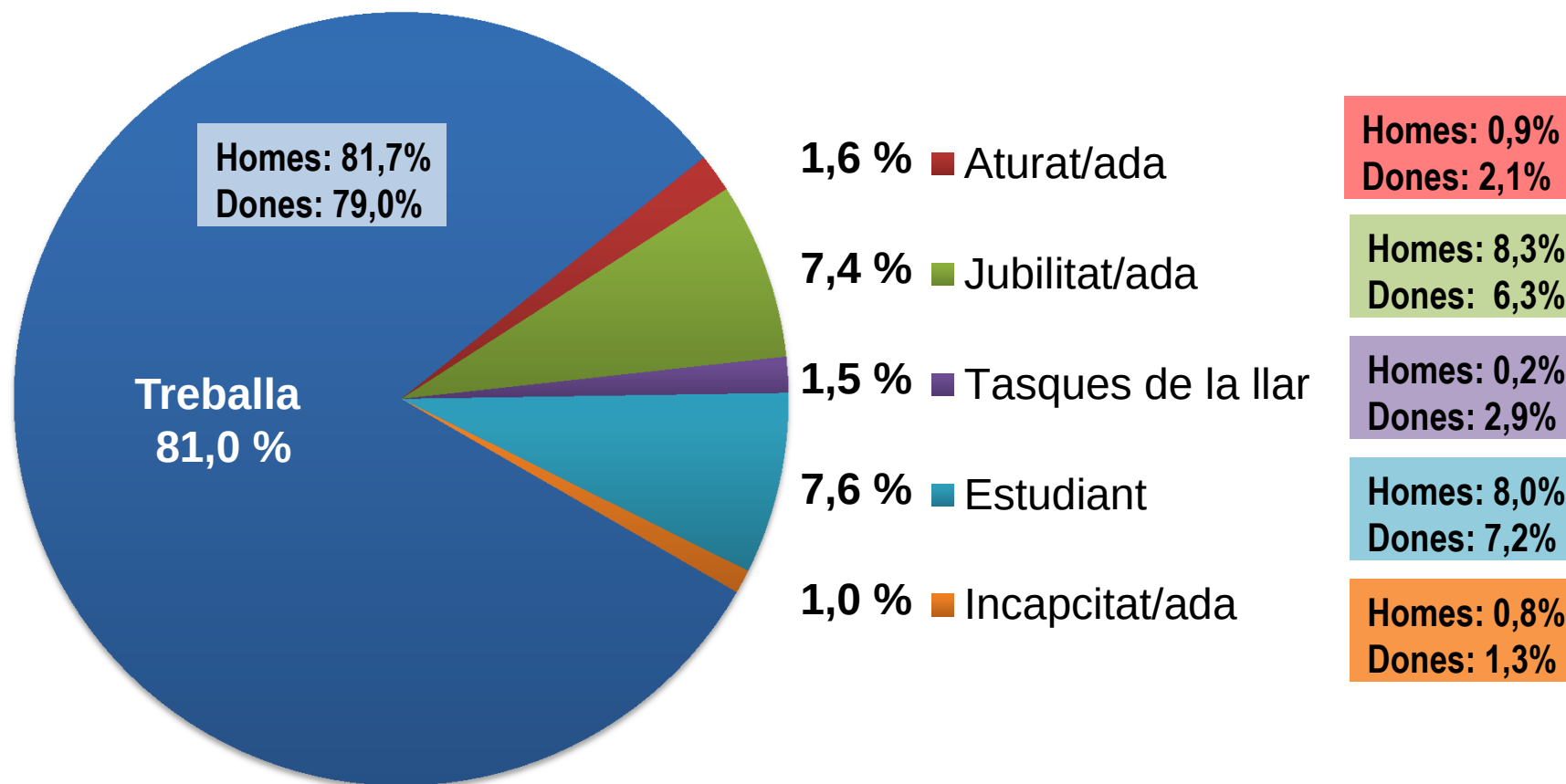
**Distribució de la mostra segons el
nombre de persones a la llar**



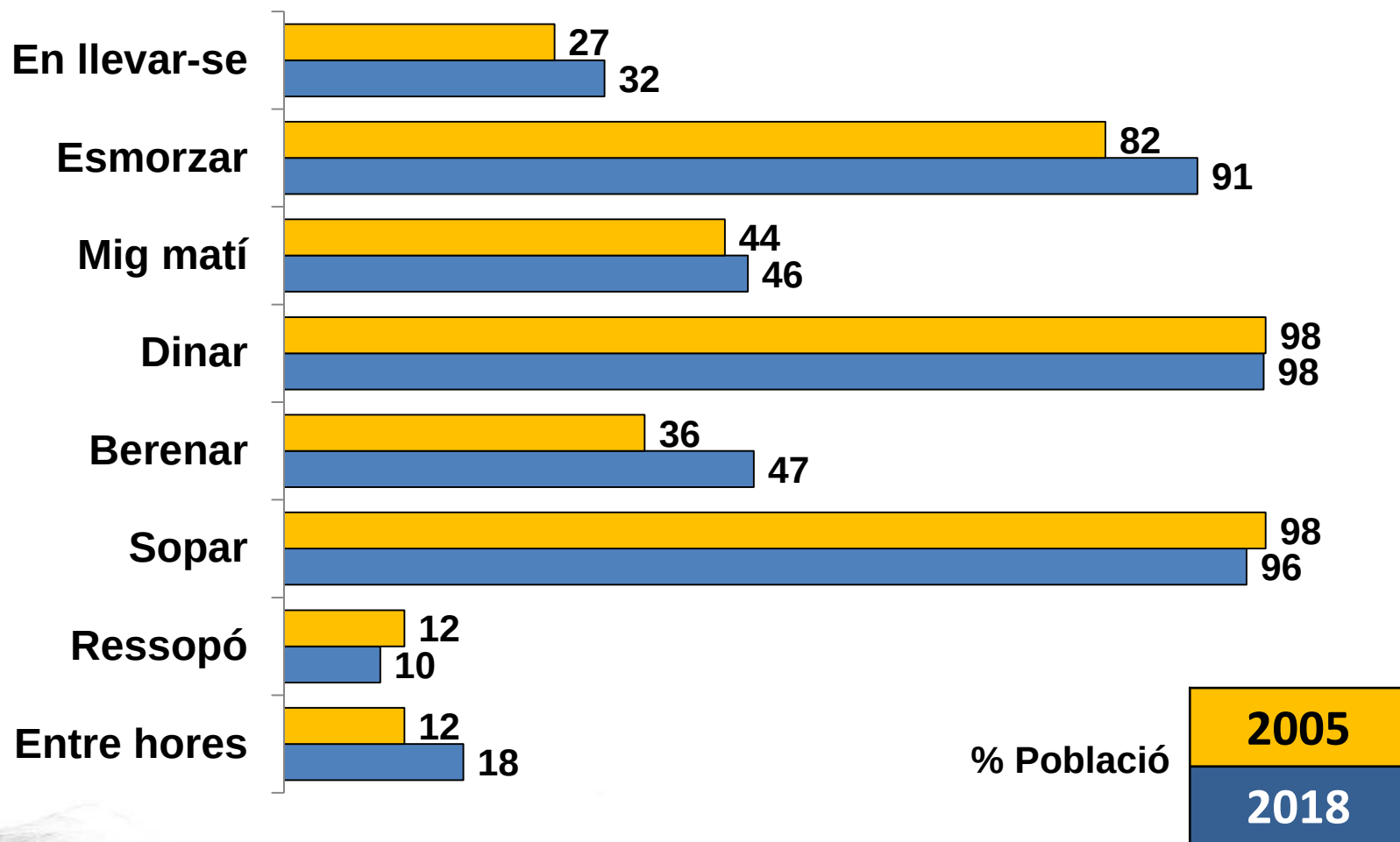
Nivell d'estudis dels entrevistats



Situació laboral dels entrevistats

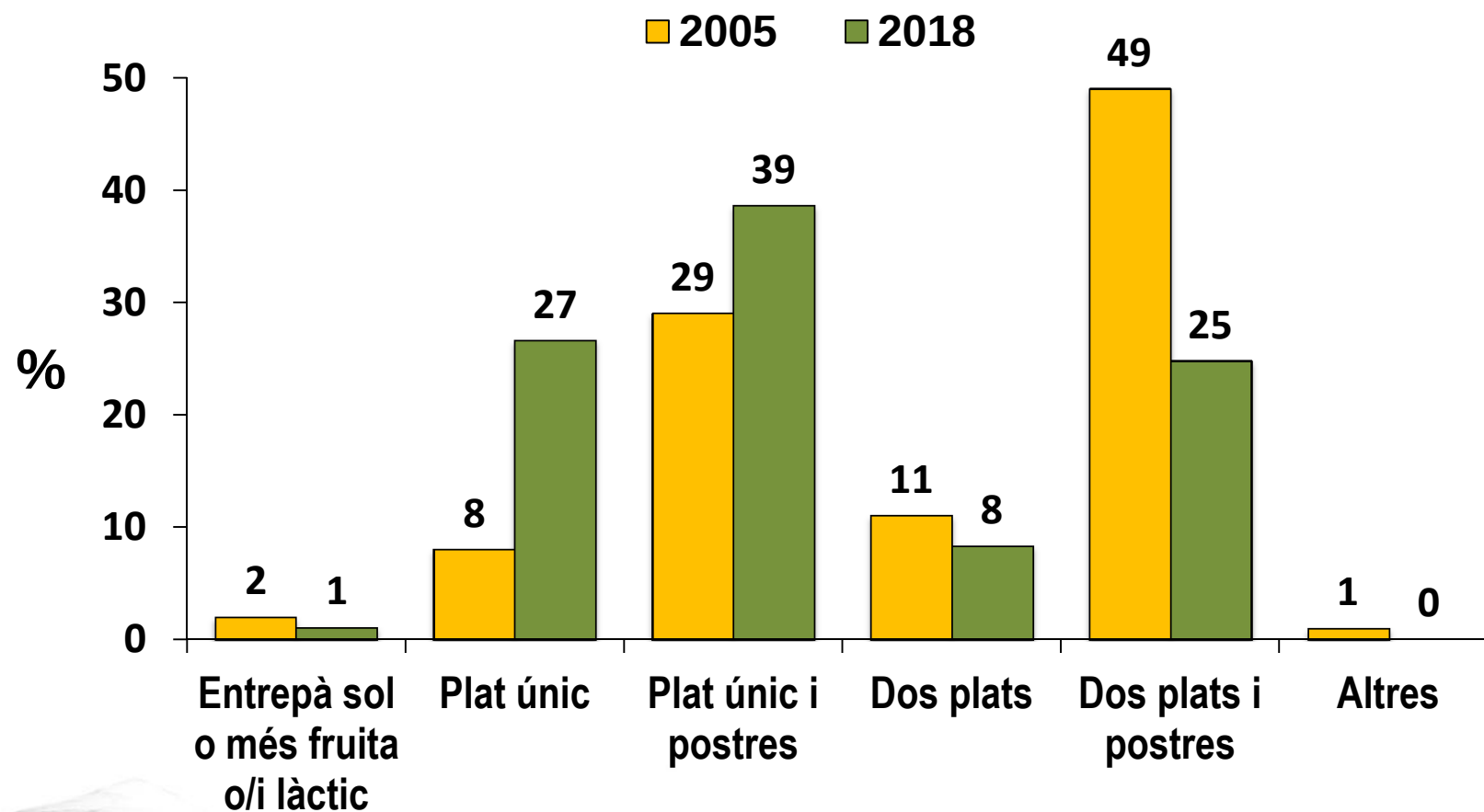


Tendències 2005-2018 en els àpats que realitza habitualment la població

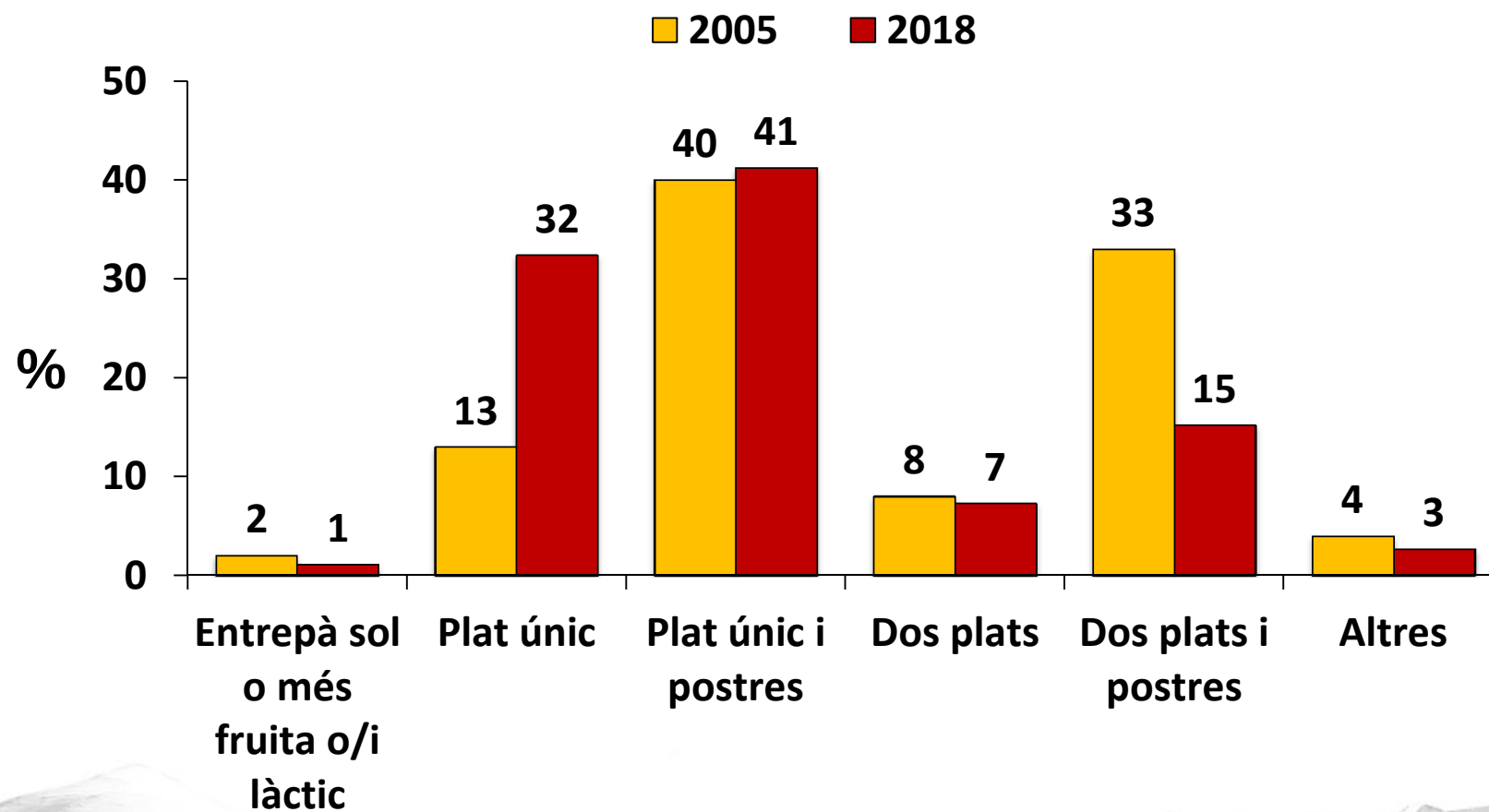


**ENA
2018**

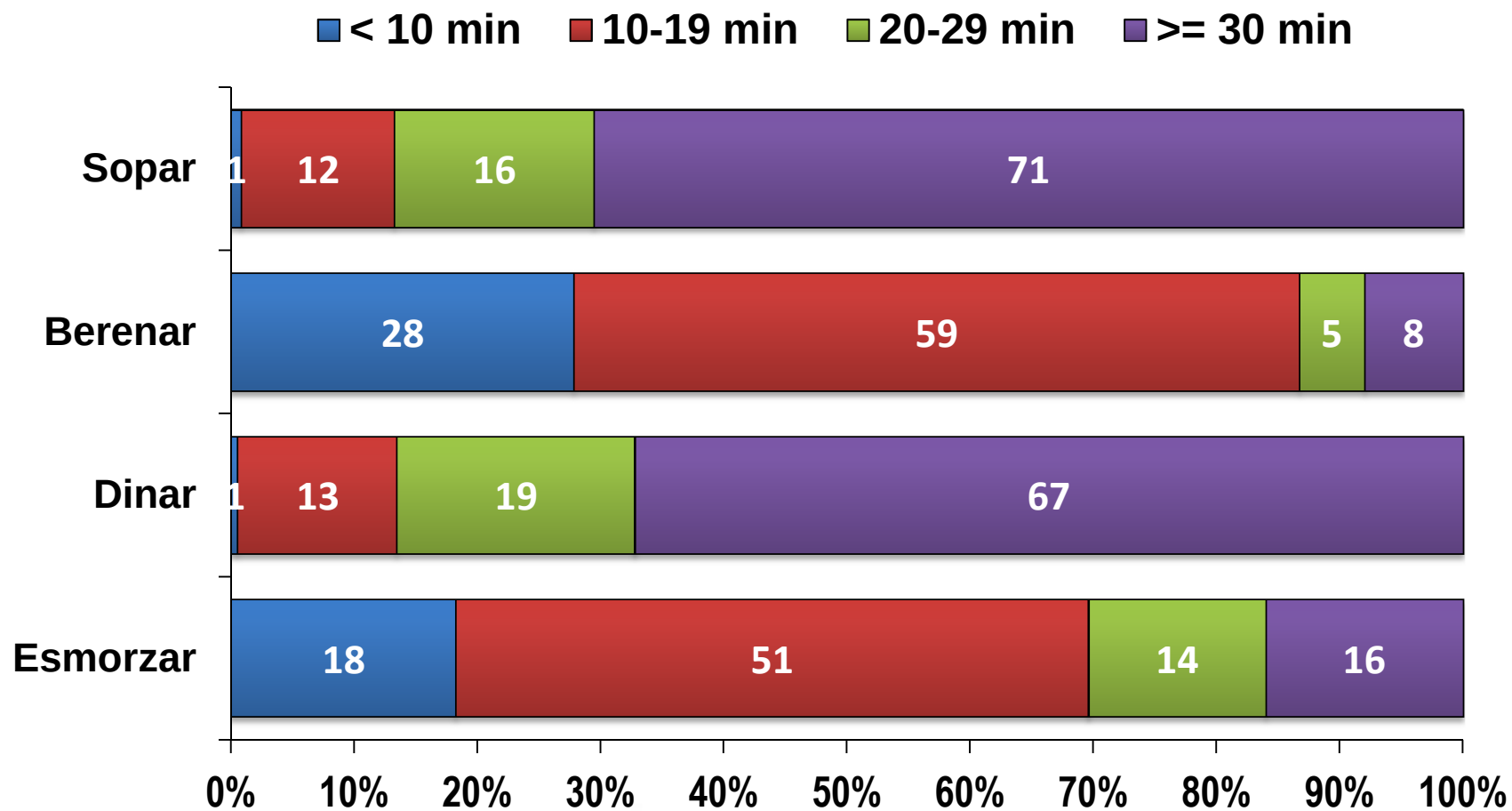
Tendències 2005-2018 en la composició habitual del dinar dels dies laborables



Tendències 2005-2018 en la composició habitual del sopar dels dies laborables

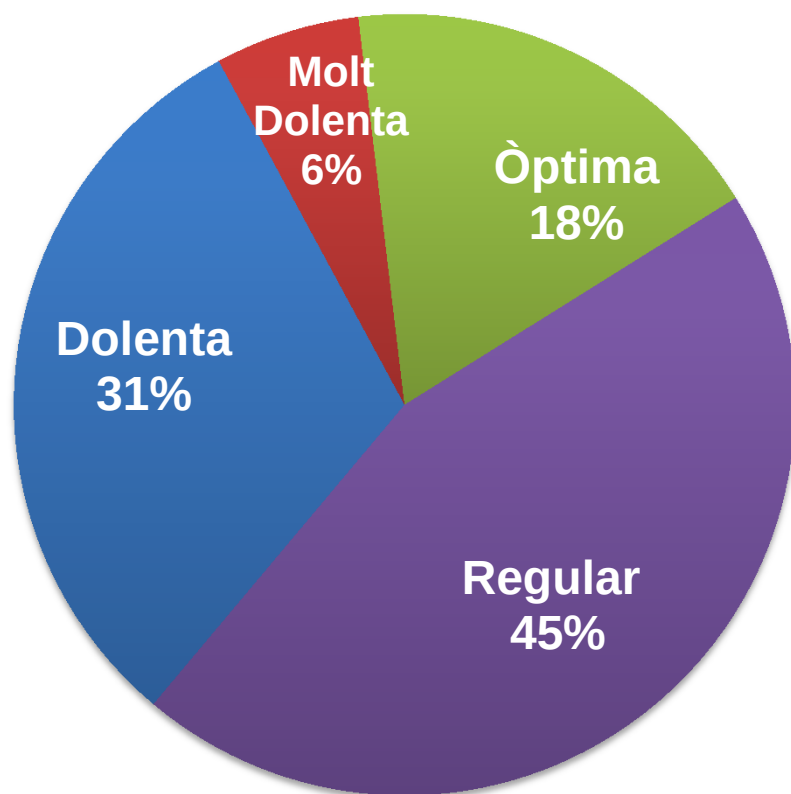


Temps dedicat habitualment als diferents àpats

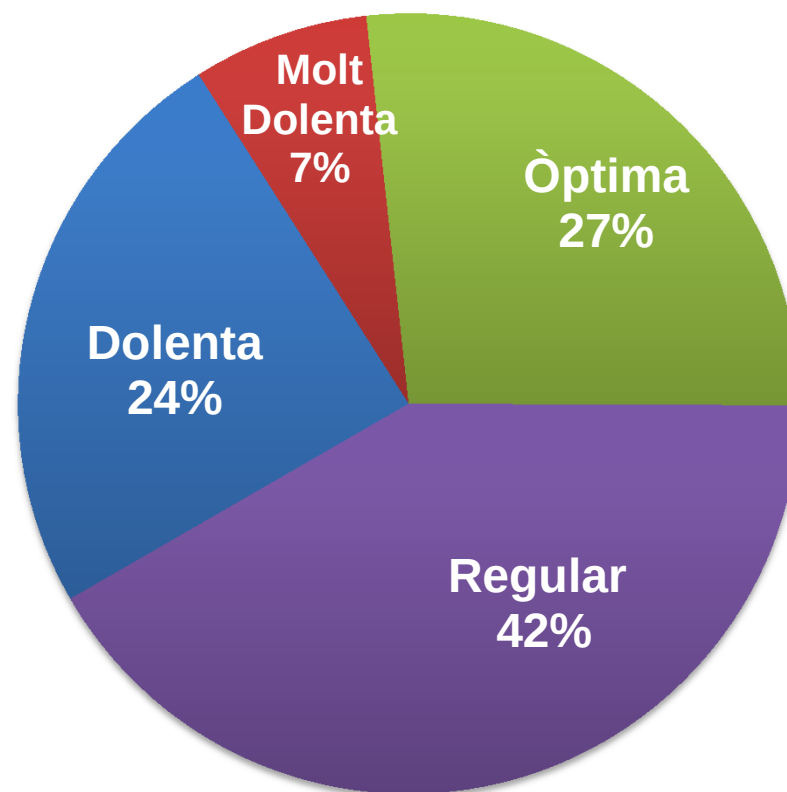


Tendències 2005-2018 en la qualitat de l'esmorzar

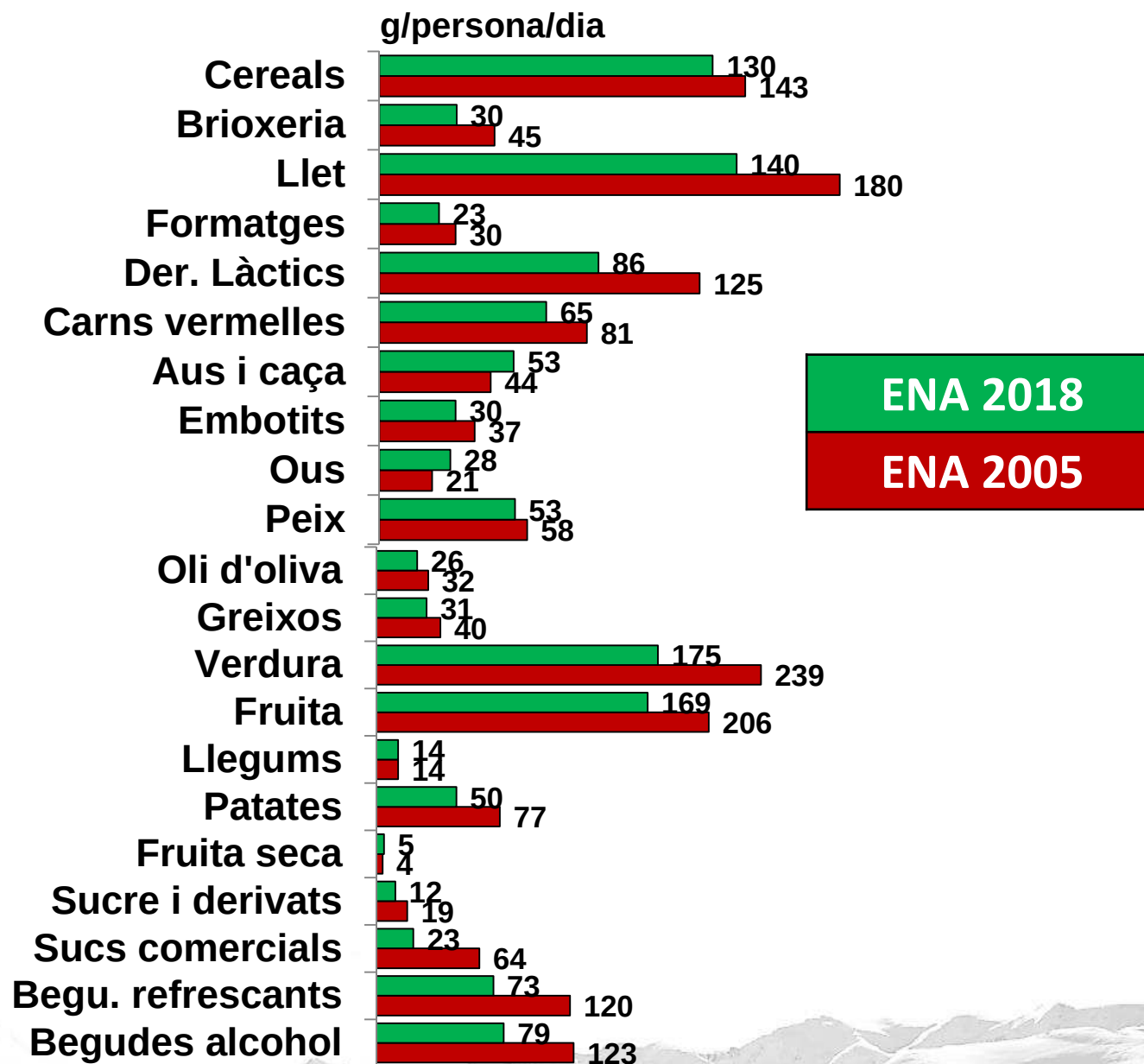
2005



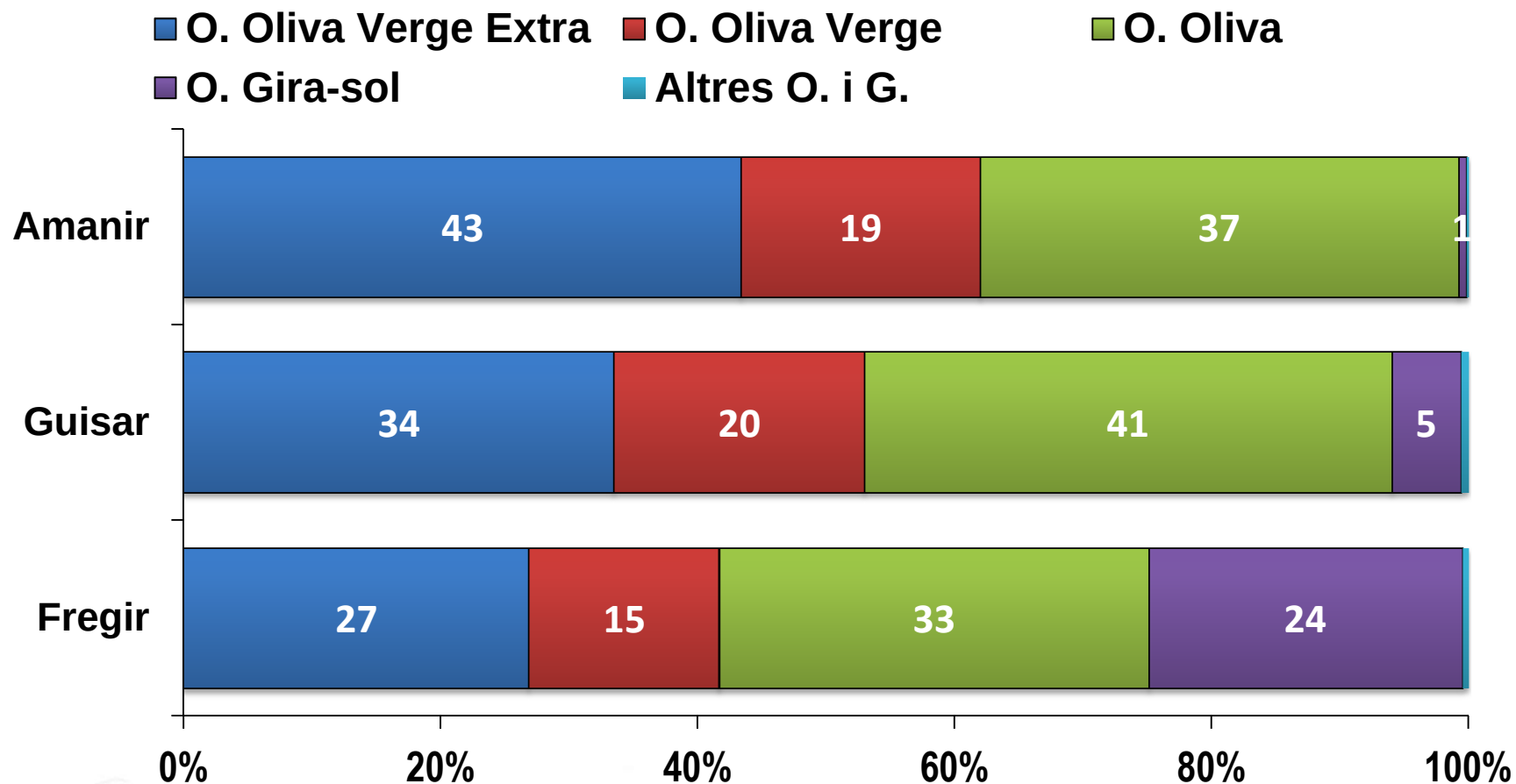
2018



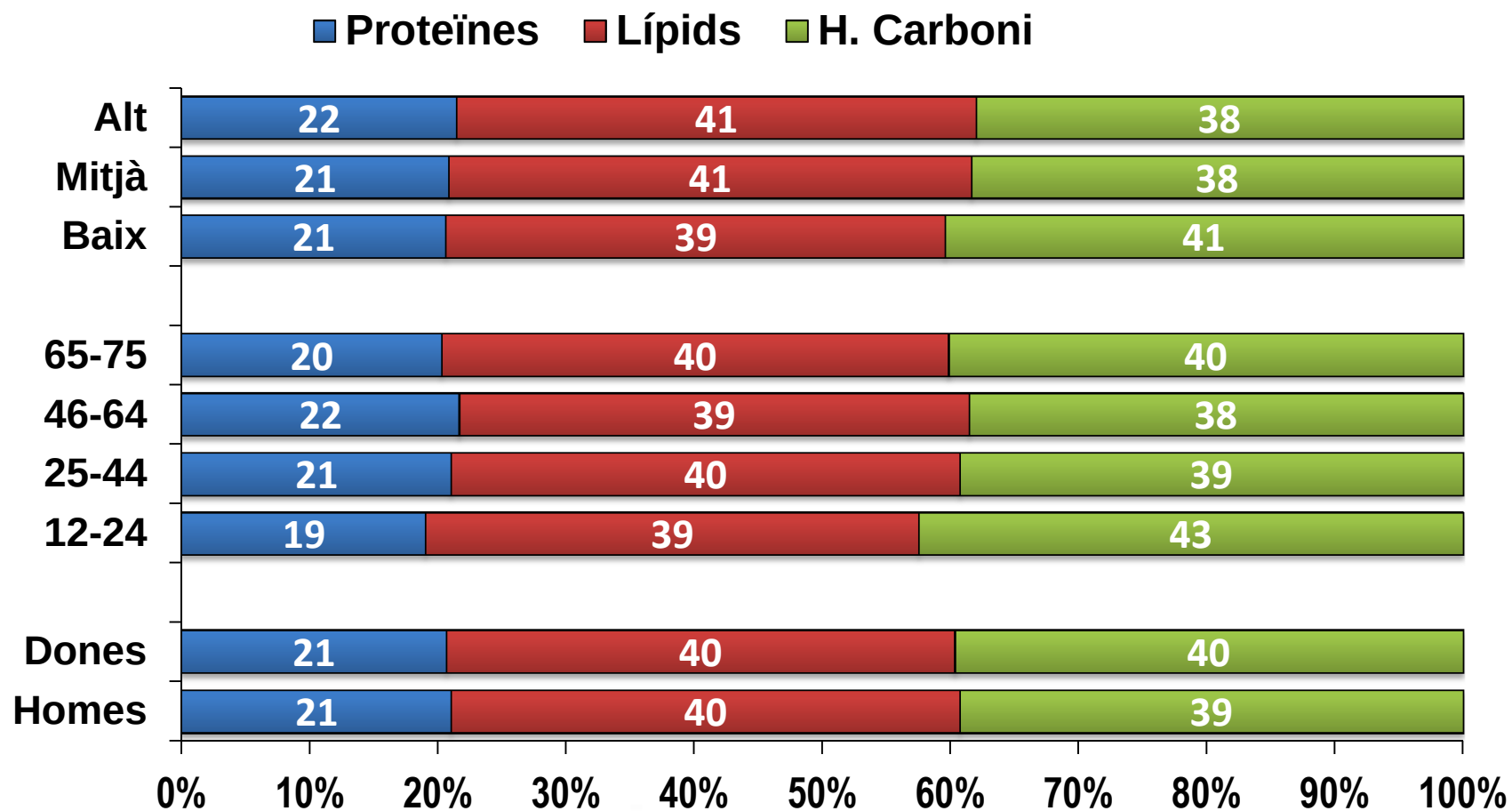
Tendències 2005-2018 en el consum d'aliments a Andorra



Greix utilitzat per fregir, guisar i amanir

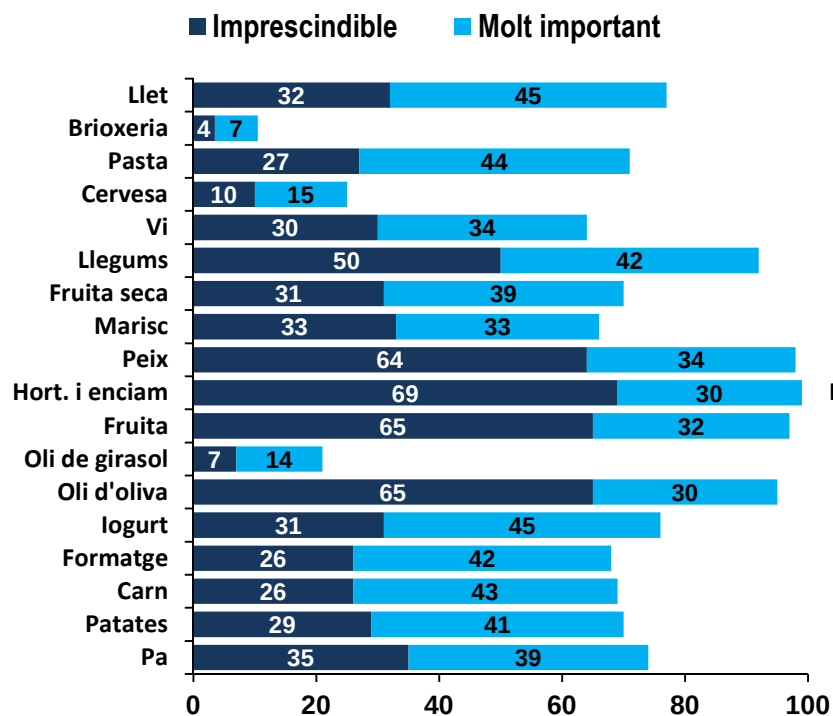


Percentatges d'ingesta dels principis immediats per sexe, grups d'edat i nivell socioeconòmic

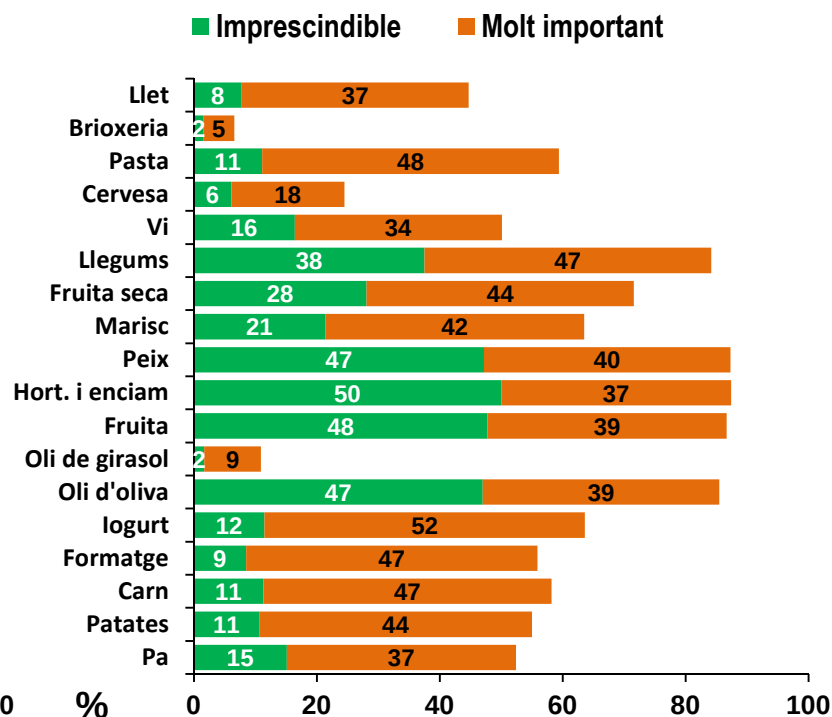


Aliments considerats imprescindibles o molt importants en la definició de Dieta Mediterrània. ENA 2005 i ENA 2018

ENA 2005

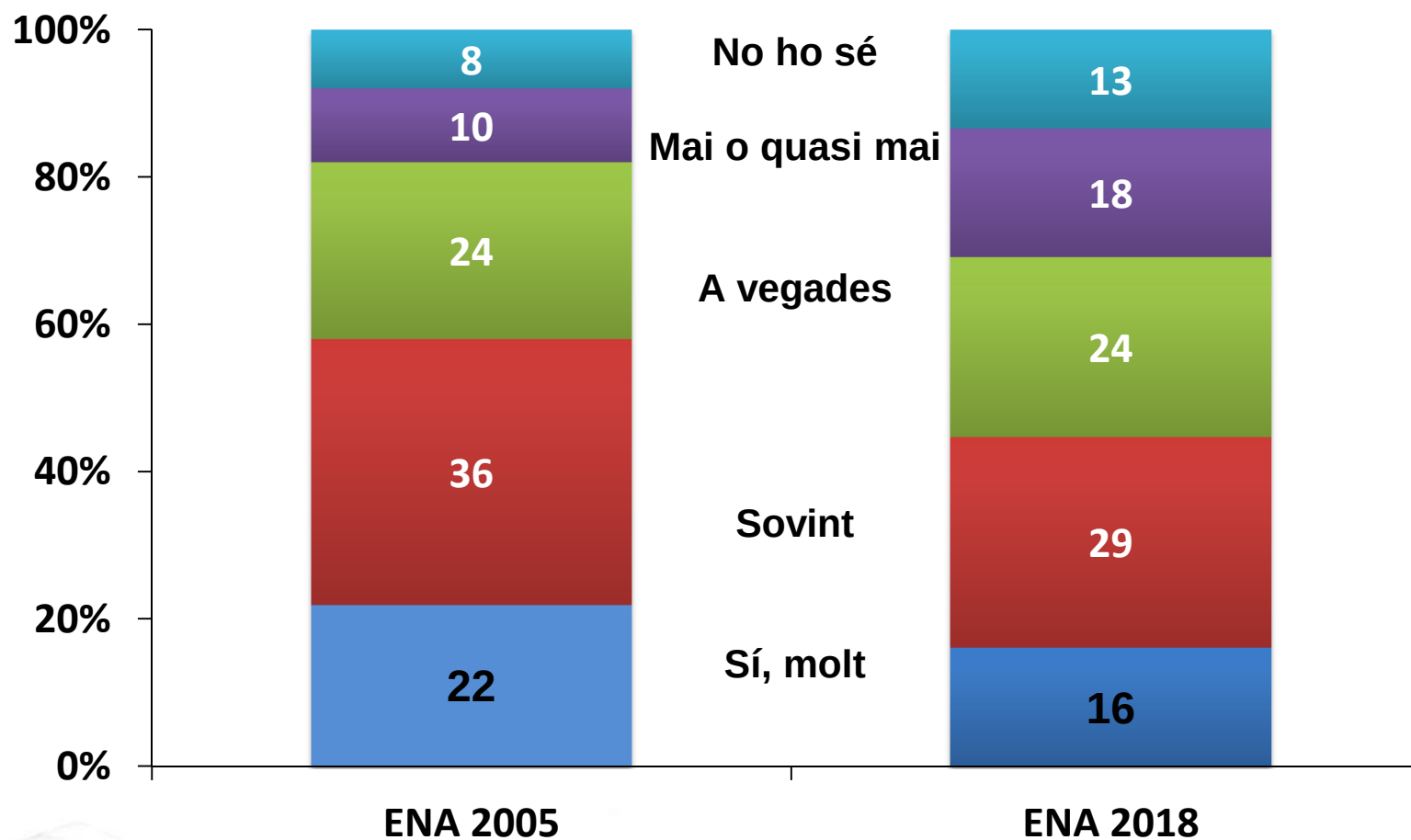


ENA 2018



**ENA
2018**

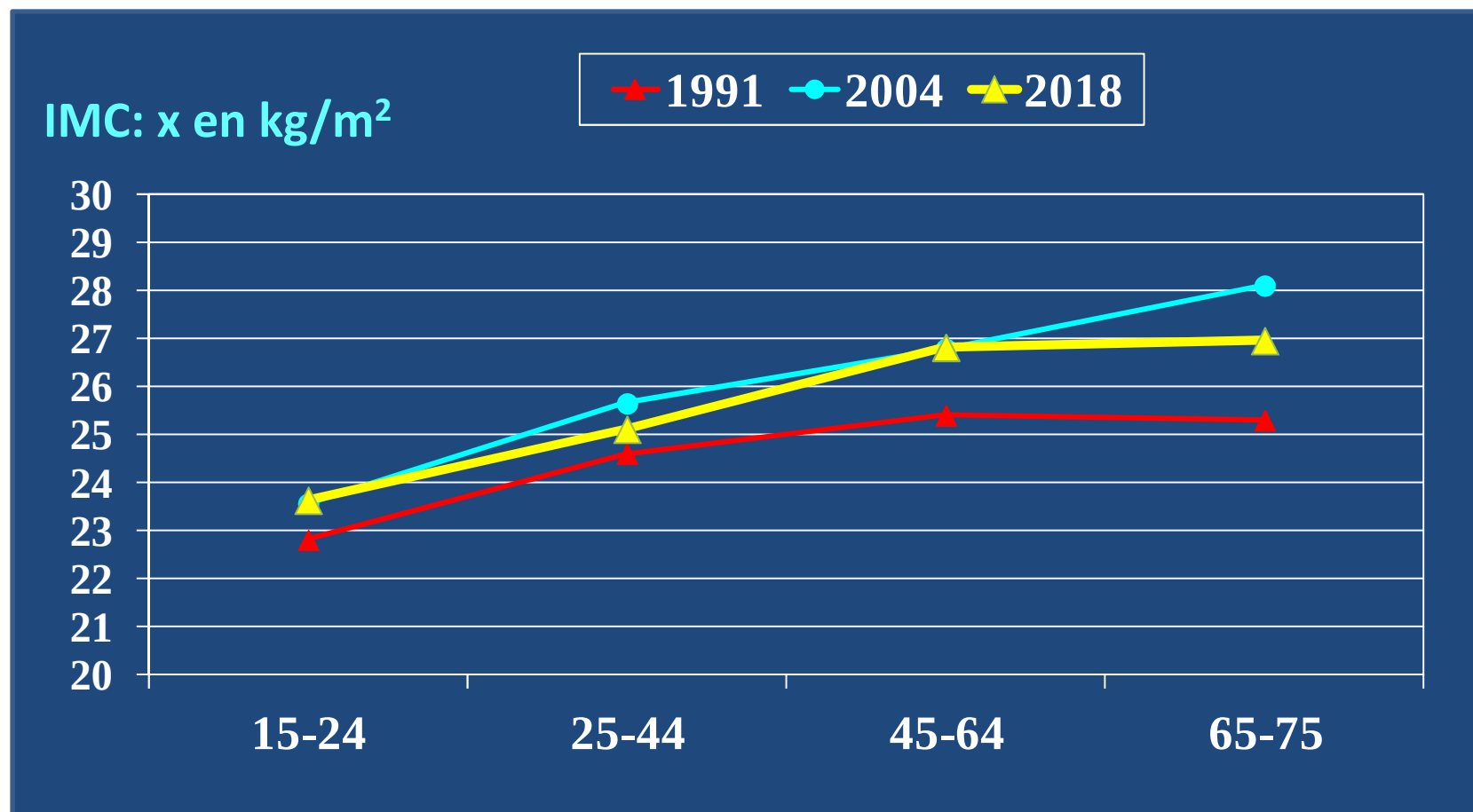
Comparació 2005-2018 de l'opinió de la població sobre si considera que segueix la Dieta Mediterrània



Tipificació ponderal de la població d'Andorra segons els criteris de l'OMS (%). ENA 2018.

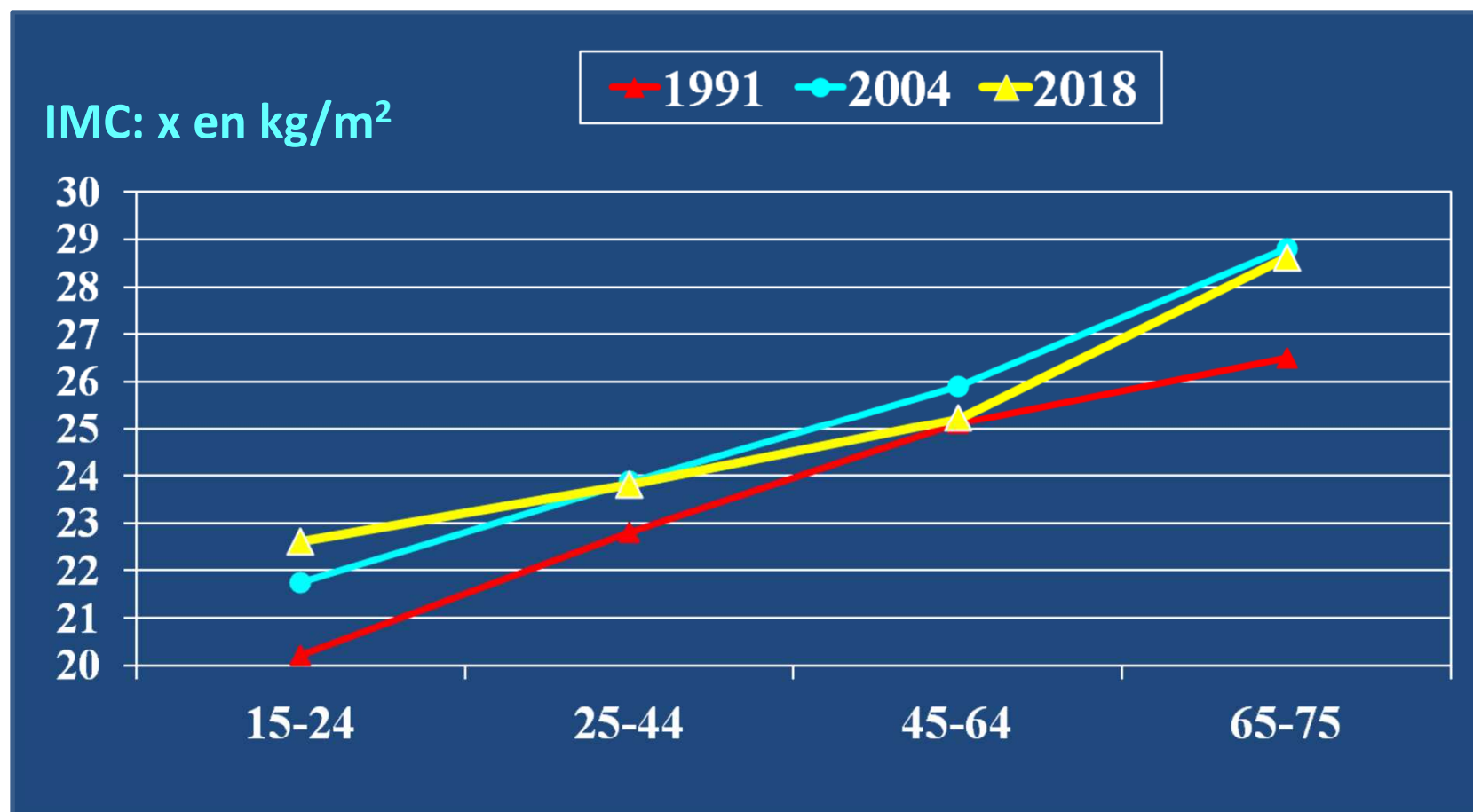
Sexe	Edat, anys	n	Primor IMC < 18,5 Kg/m ²	Normopès IMC ≥ 18,5- <25 Kg/m ²	Excés de pes IMC ≥ 25-<30 Kg/m ²	Obesitat IMC ≥ 30 Kg/m ²	
Homes							
	18-24	53	3,8	67,9	20,8	7,5	
	25-44	179	1,1	46,9	43,6	8,4	
	45-64	181	0,0	35,4	48,1	16,6	
	65-75	40	2,5	32,5	40,0	25,0	
	Total	453	1,1	43,5	42,4	13,0	(Morbida 0,2)
Dones							
	18-24	44	15,9	59,1	15,9	9,1	
	25-44	170	7,1	57,1	25,9	10,0	
	45-64	151	2,0	52,3	29,8	15,9	
	65-75	32	0,0	28,1	34,4	37,5	
	Total	397	5,5	53,1	27,0	14,4	(Morbida 0,5)
Total							
	18-24	97	9,3	63,9	18,6	8,2	
	25-44	349	4,0	51,9	35,0	9,2	
	45-64	332	0,9	43,1	39,8	16,3	
	65-75	72	1,4	30,6	37,5	30,6	
	Total	850	3,2	48,0	35,2	13,6	(Morbida 0,4)

Valor mitjà de l'IMC en la població d'Andorra de 15 a 75 anys
d'ENSA 1991, ENA 2004-05 i ENA 2018 en homes

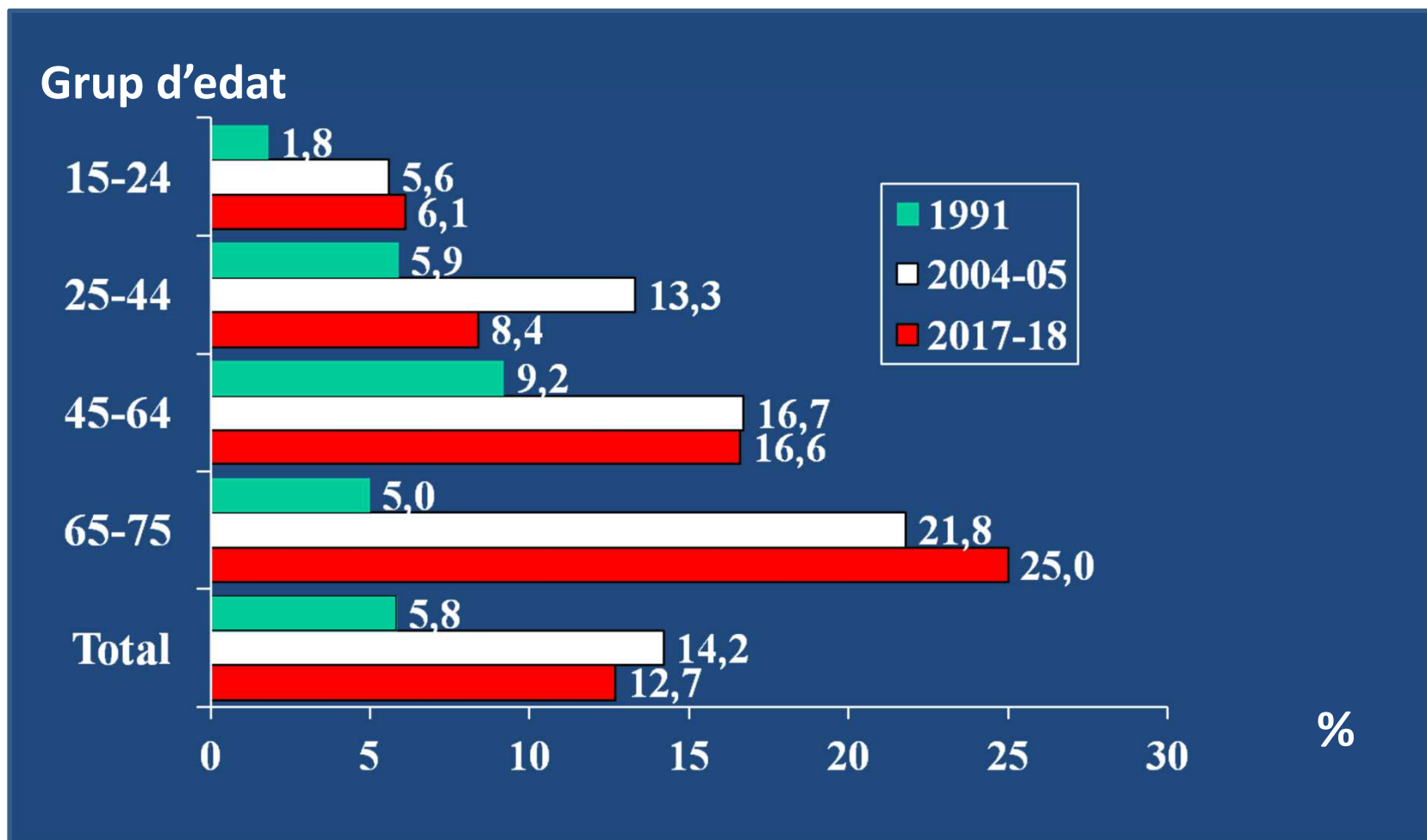


**ENA
2018**

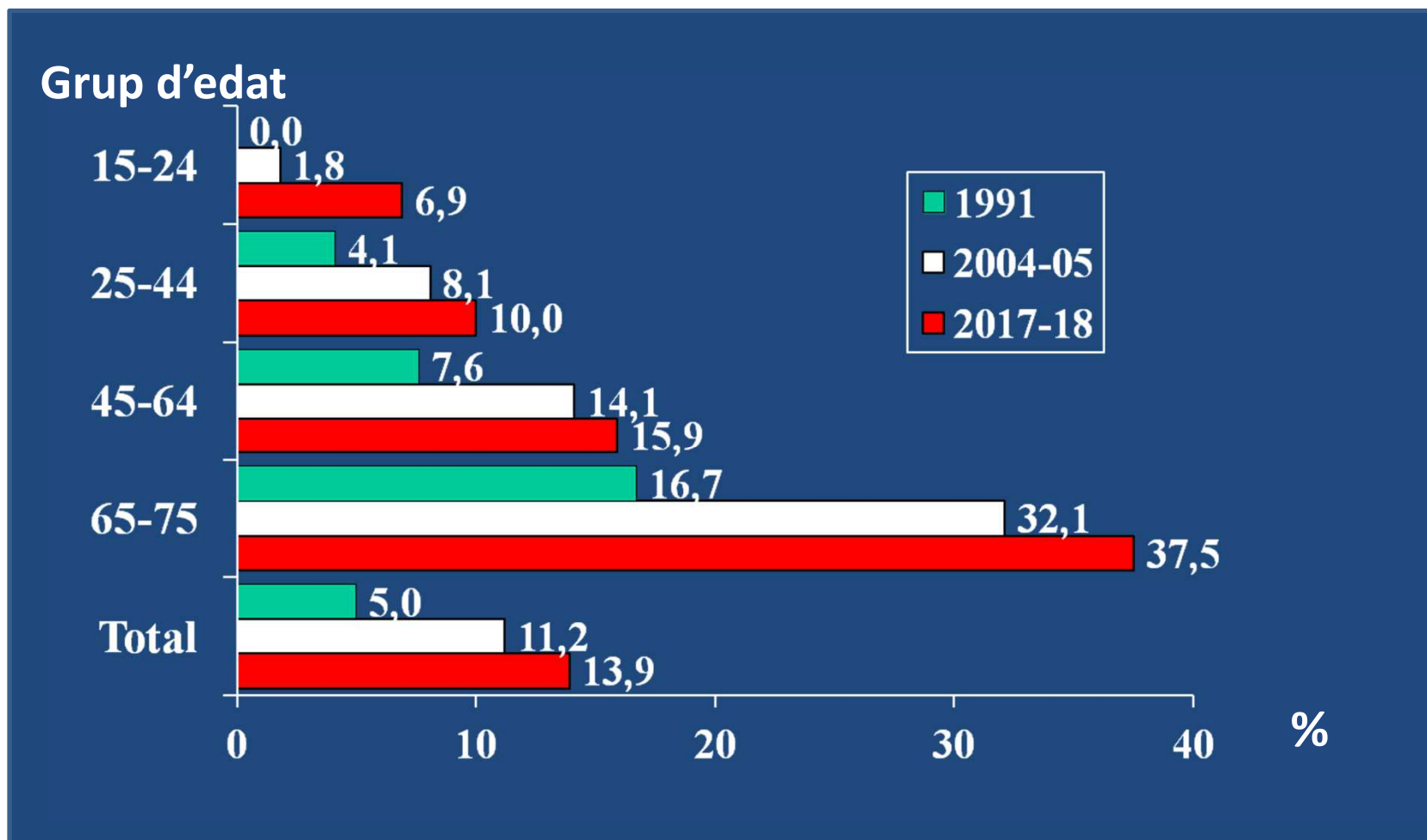
**Valor mitjà de l'IMC en la població d'Andorra de 15 a 75 anys
d'ENSA 1991, ENA 2004-05 i ENA 2018 en dones**



**Prevalença d'obesitat en la població masculina d'Andorra
ENSA 1991, ENA 2004-05 i ENA 2018**

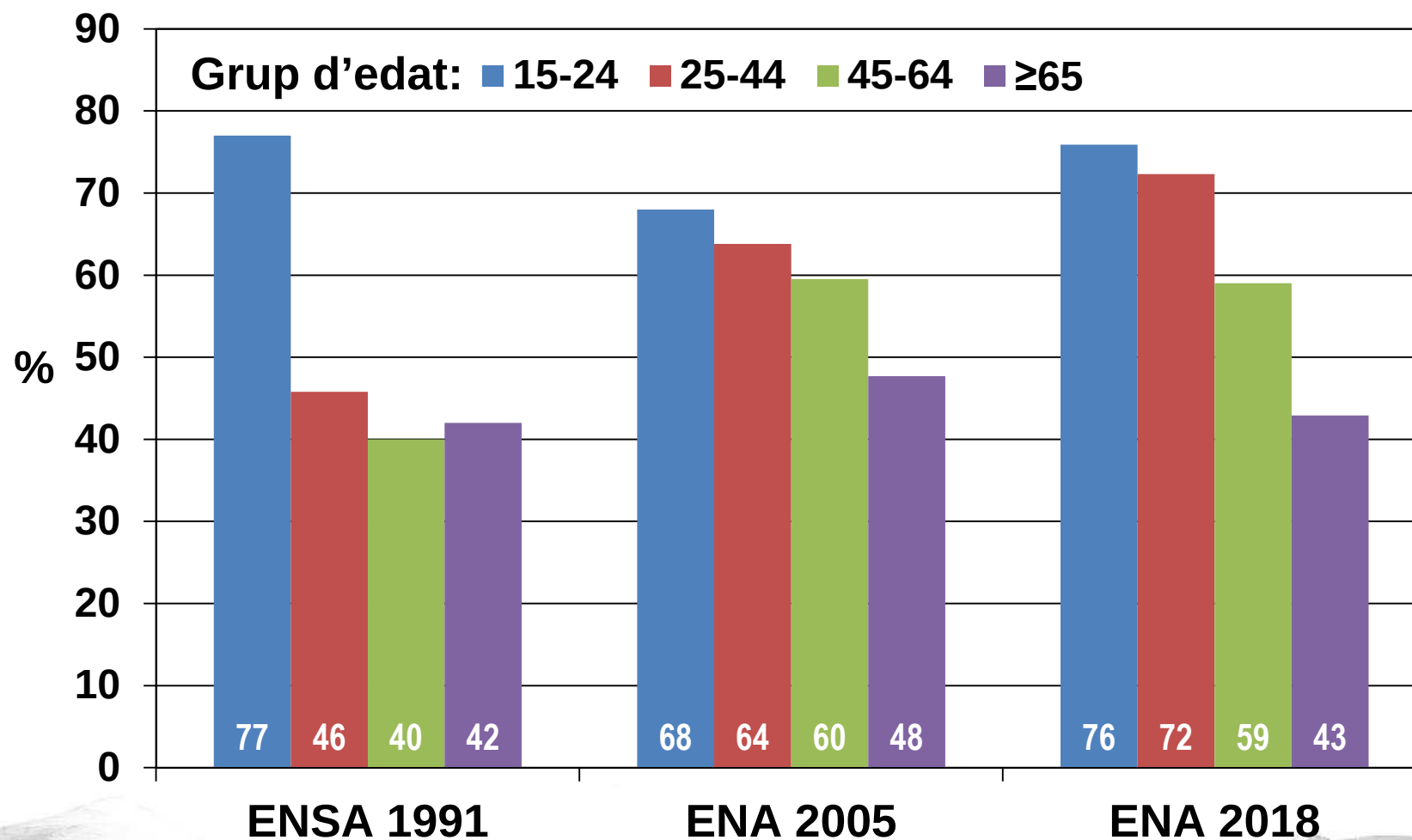


Prevalença d'obesitat en la població femenina d'Andorra ENSA 1991, ENA 2004-05 i ENA 2018



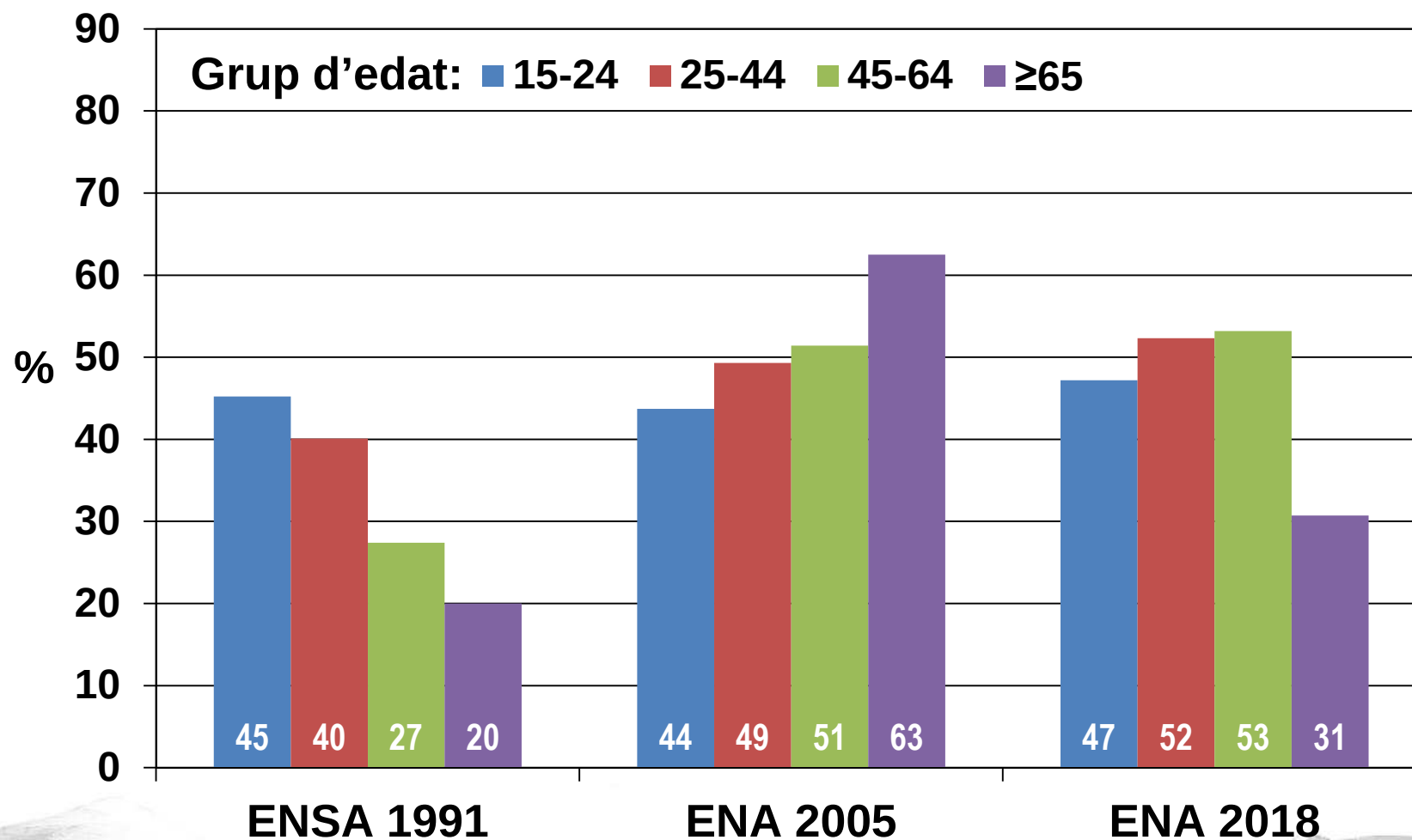
**ENA
2018**

Tendència 1991-2005-2018 en el percentatge de població que realitza activitat física en el lleure per grups d'edat. Homes.



**ENA
2018**

Tendència 1991-2005-2018 en el percentatge de població que realitza activitat física en el lleure per grups d'edat. Dones.

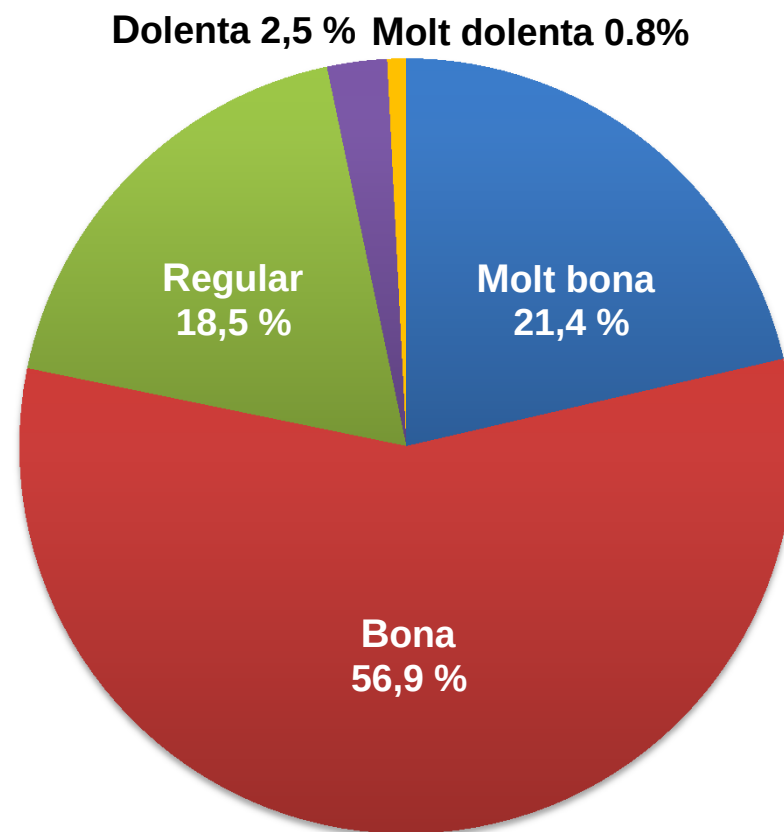


RESULTATS PRINCIPALS

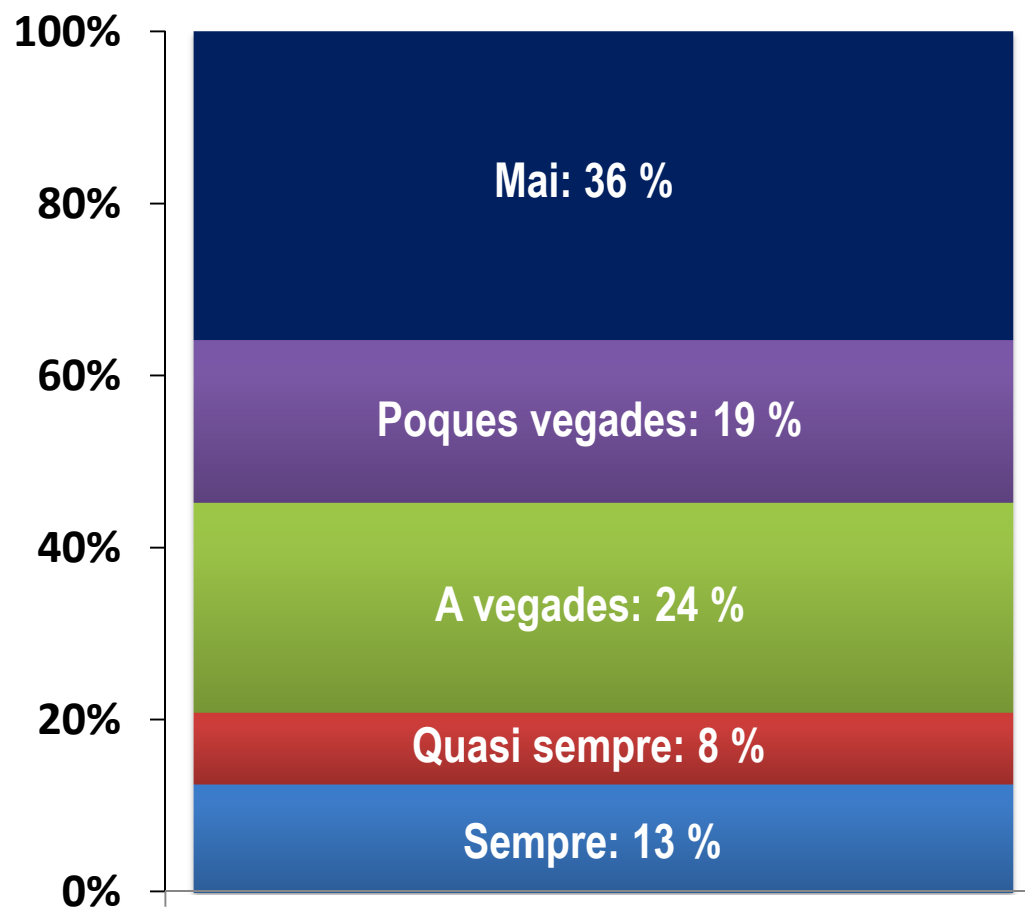
(Percepcions i opinions)



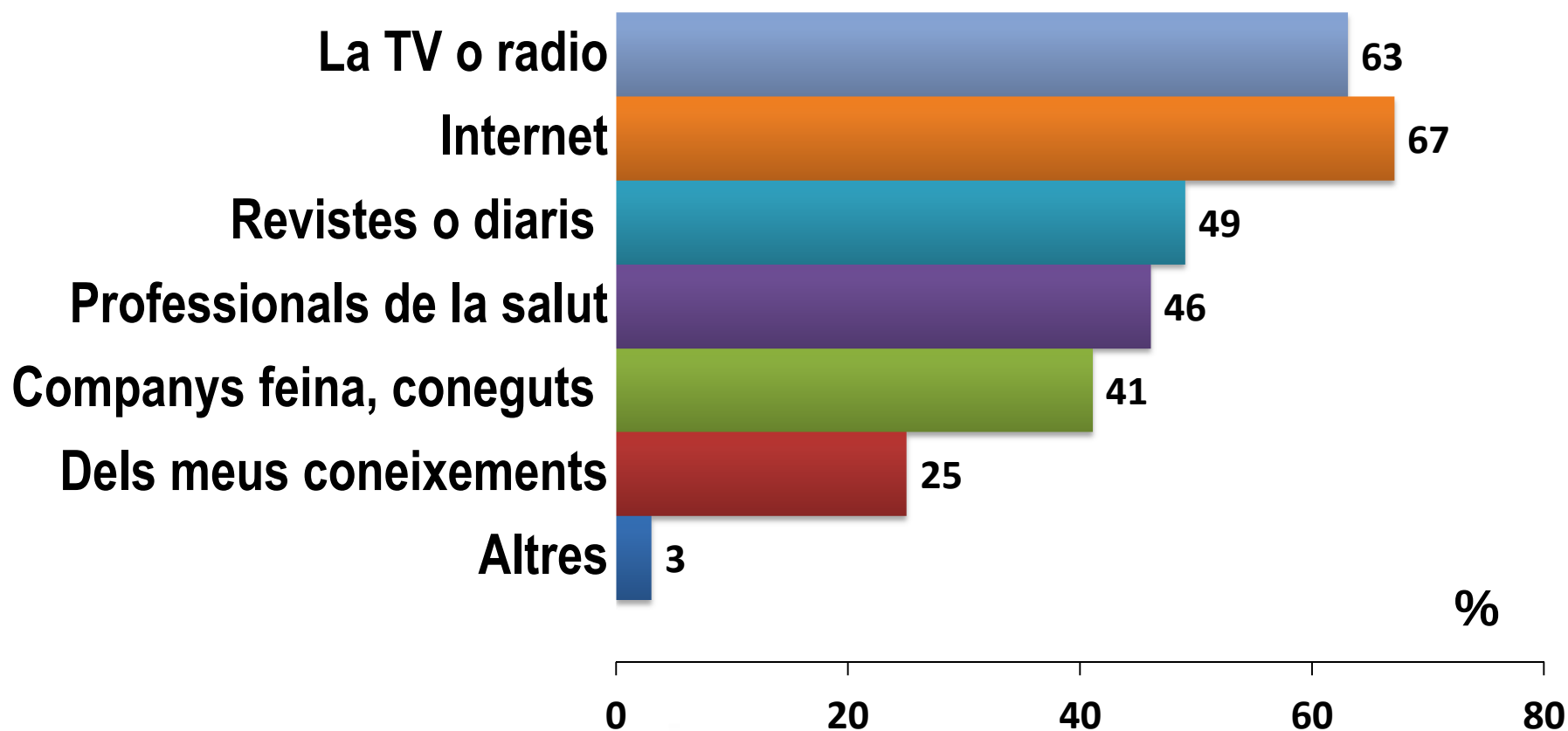
Com diria que es la seva salut en general?



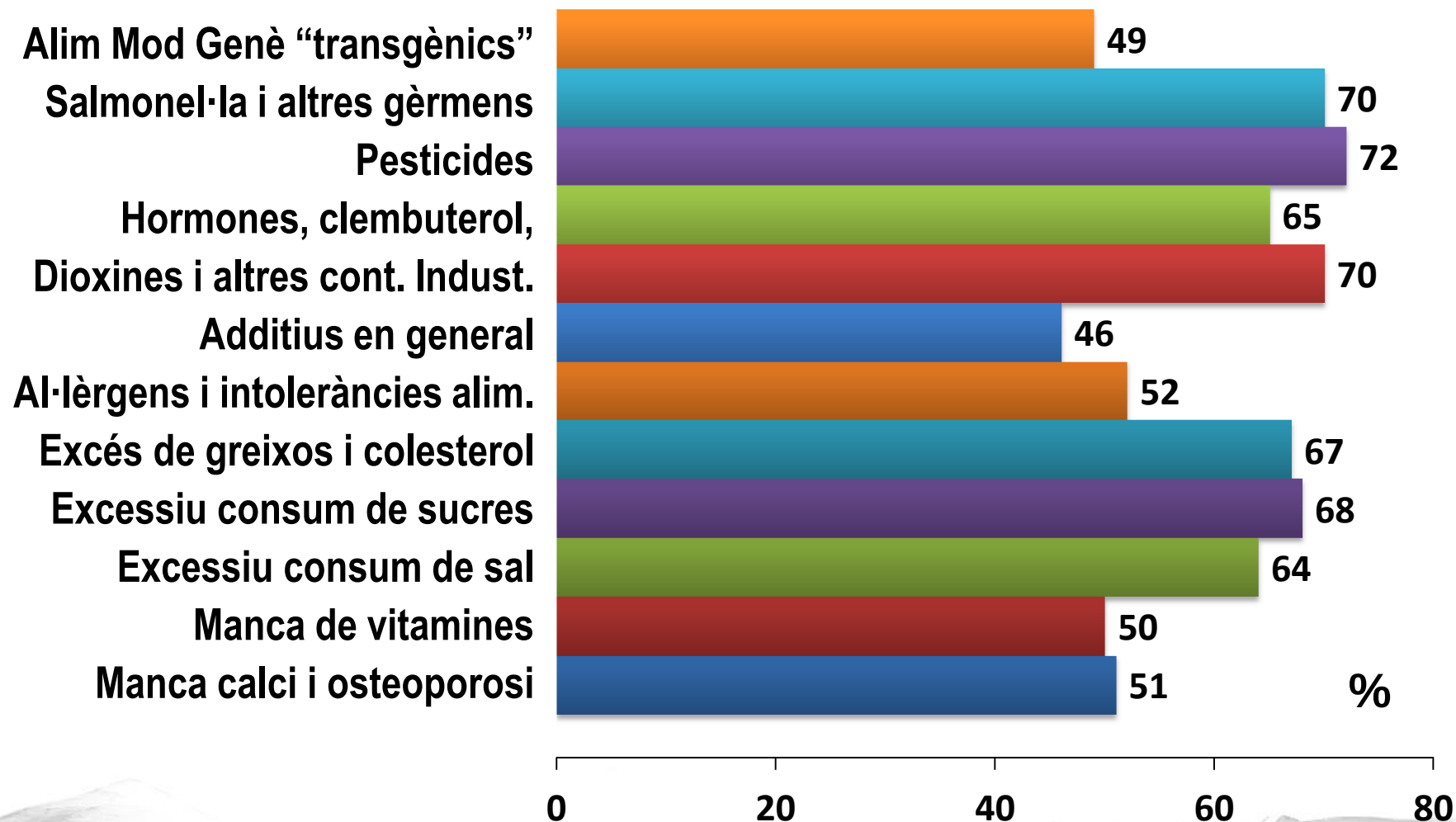
Freqüència en que es dona prioritat als productes produïts a Andorra en la compra habitual



Fonts d'informació sobre seguretat alimentària



Població (%) que considera que els següents ítems comporten un risc molt alt per la salut



CONCLUSIONS:

- La mostra estudiada es pot considerar com a representativa de la població d'Andorra i permet estudiar els resultats a nivell global, per a quatre grups d'edat i sexe.
- La comparació amb les dades de la primera Enquesta Nutricional l'ENA-2005 es pot fer amb seguretat ja que s'ha fer servir la mateixa metodologia i qüestionaris.
- L'esmorzar de la població d'Andorra millora. Augmenta el percentatge de gent que esmorza superant el 90%, augmenta també la gent que esmorza a casa el dies laborables (82%), i augmenta a 27% la gent que fa un esmorzar de qualitat (amb cereals, làctic i fruita).



CONCLUSIONS:

- La composició típica del dinar passa a ser de plat únic i postres (39%) o be plat únic (27%), mentre que un 25% manté la composició tradicional de dos plat i postres. El sopar típic es compon també majoritàriament de plat únic i postres o sols plat únic.
- El consum de pa en general disminueix (ingesta mitjana de 70g /dia), bàsicament a expenses del pa blanc, el pa integral augmenta lleugerament (pa blanc 57% de consumidors diaris i pa integral 20%). L'oli d'oliva es manté com a greix utilitzat per amanir i guisar, i en un 75% també per fregir .



CONCLUSIONS:

- En comparació amb l'estudi ENA 2005 s'observen consums inferiors de tots els grups d'aliments, únicament augmenten els ous (de 21 g/d ara 28) i les carns blanques (de 44 passen a 53 g/d). Hi ha disminucions importants de verdura (de 239 a 175), fruita (de 206 a 169), llet (de 180 a 140), derivats làctics (de 125 a 86)
- El consum de verdures i sobretot de fruites és baix (175 g/d i 169 g/d), destacant sobretot el baix consum en el grup d'edat més jove (12-24 anys) (130g fruites i 152 g/d verdura,) en el que únicament un 9,2% compleix la recomanació de 5 racions al dia. Les fruites més consumides segueixen sent els cítrics (58g/dia) però el plàtan (51 g/dia) ha augmentat el nombre de consumidors diaris (passant d' un 5,6% a un 14,2%)
- El consum de greixos és de 74 g/dia, el de proteïnes de 86 g/dia, i el d'hidrats de carboni de 164 g/dia, en relació al 2005 s'observa una disminució en tots tres.



CONCLUSIONS:

- La prevalença d'obesitat en població de 18 i més anys i augmenta lleugerament en dones (del 11,5% al 14,4%), particularment en joves i més grans i disminueix en homes passa del 14,4% al 13,0% (sobretot en el grup de 25 a 44 anys) tot i que els canvis son discrets.
- En quan a l'activitat física en el lleure els 35% dels homes y 50% de les dones son sedentàries. Ha disminuït el lleure sedentari entre els homes de 12 a 44 anys però es manté en les dones, sent el grup de dones de 12 a 24 el qui registra nivells de sedentarisme més elevats (53%) juntament amb les dones més grans.



CONCLUSIONS:

- El patró de consum d'aliments segueix sent de tipus mediterrani si bé, amb un consum elevat de carn i baix de cereals, llegums, patates i fruites seques, i un moderat consum de làctics, fruita i verdures.
- La gent considera les verdures i hortalisses, el peix blau i l'oli d'oliva com a aliments molt saludables, Els menys saludables, segons l'opinió de la població, han estat el llard, les begudes refrescants i les energètiques, la mantega, el sucre, els olis de blat de moro i gira-sol, carn de porc, i el vi.
- La població d'Andorra coneix els aliments que constitueixen la dieta mediterrània si be disminueix lleugerament al 45% la població que diu que la segueix,
- Els pesticides, la salmonel·losi, les dioxines i l'excessiu consum de sucres, greixos i colesterol, i sal, són els riscos alimentaris considerats més importants



Recomanacions

Recomanacions alimentàries "positives":

- Augmentar el consum de fruites i verdures i hortalisses, amb una clara tendència a la baixa en els darrers anys, que cal promoure de forma prioritària, particularment en els mes joves.
- Augmentar el consum de cereals integrals i aliments rics en fibra.
- Augmentar el consum de peix, preferentment el blau.
- Seguir utilitzant l'oli d'oliva verge com a greix d'elecció, tant en cru com per cuinar.
- Mantenir els trets tradicionals de la dieta mediterrània pirenaica, recuperant plats, receptes i costums tradicionals de la cuina andorrana



Recomanacions

Recomanacions alimentàries "negatives" que caldria fer a la població són:

- Disminuir el consum de carn i embotits.
- Disminuir la ingesta de brioixeria, particularment la industrial, i d'aliments ultraprocessats.

La promoció de l'activitat física representa una oportunitat única per la millora de la qualitat de vida de la població d'Andorra, amb una clara tendència a l'alça en homes.

La ingesta de suplementes de vitamines i minerals no és necessària. La millor mesura de promoció de la salut és gaudir de la dieta variada i completa. Només en alguns casos poden estar indicats sota prescripció o consell d'un facultatiu.



Recomanacions

És necessari seguir amb l'anàlisi de les dades recollides de forma exhaustiva. Això permetrà indagar els determinants de l'estat nutricional i facilitar la identificació dels grups de població més vulnerables al patiment de deficiències i desequilibris nutricionals que d'antuvi estan molt lligats a determinants socioeconòmics i culturals.

Convé analitzar les repercussions de l'ENNES a la població d'Andorra, redefinint les estratègies futures tot identificant les possibilitats d'intervenció i el marge de maniobrabilitat que permetin les circumstàncies geogràfiques del Principat. Els eixos han de ser la promoció de la dieta mediterrània i de la cuina tradicional, conjuntament amb la promoció de l'activitat física, i dels aliments més propers geogràficament.



**ENA
2018**



Govern d'Andorra

Gràcies per la vostra atenció