



Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

Usuarios registrados en Fitbook al 7 de noviembre de 2012

Dr. Attilio Rigotti R.

Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas UC

Diciembre de 2012

Un programa de:



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE



Con el apoyo de:



Mi Fitbook ;))
mi lugar para estar bien

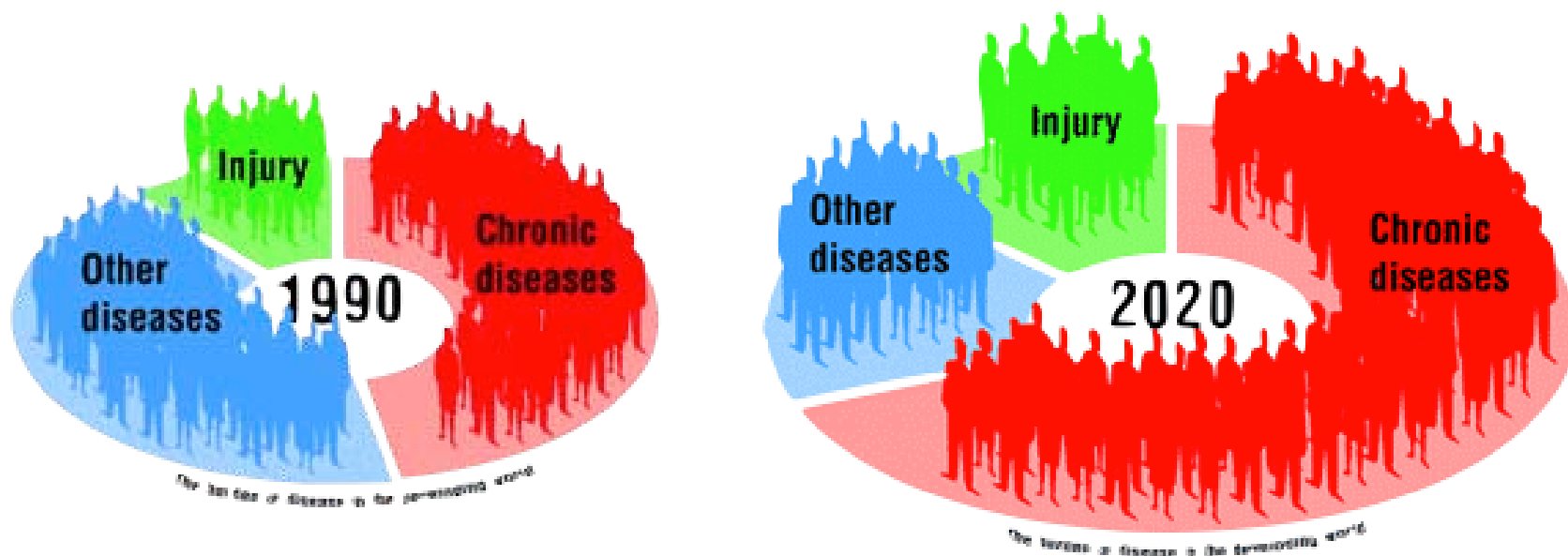
www.mifitbook.cl

Antecedentes

Enfermedades Crónicas

Primera Causa de Muerte en Chile y el Mundo

Mi Fitbook ;)
 de alimentate sano

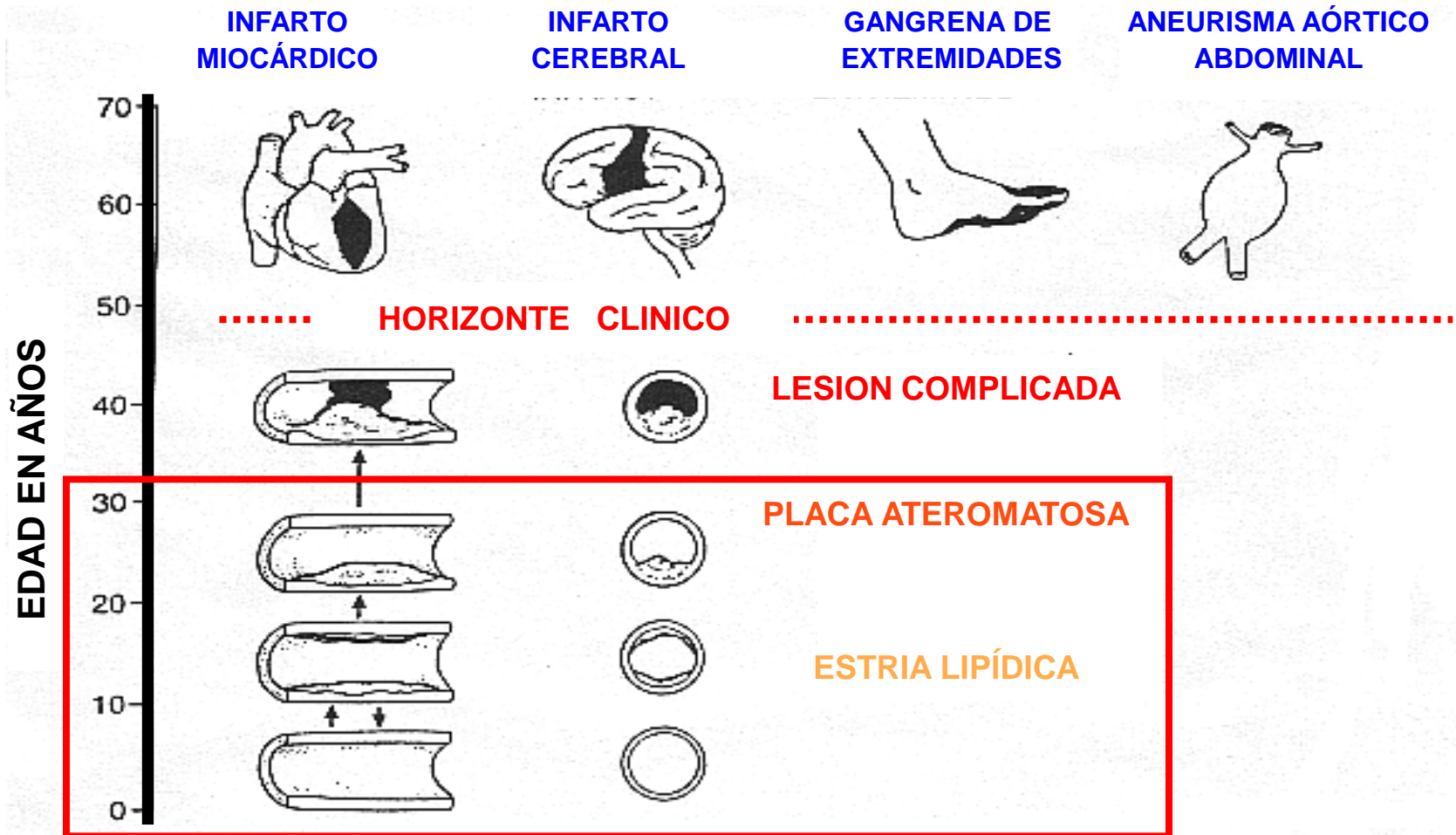


Fuente: *Harvard Public School of Health's* project on global burden of disease

Origen Precoz de la Aterosclerosis

También afecta subclínicamente a los jóvenes...

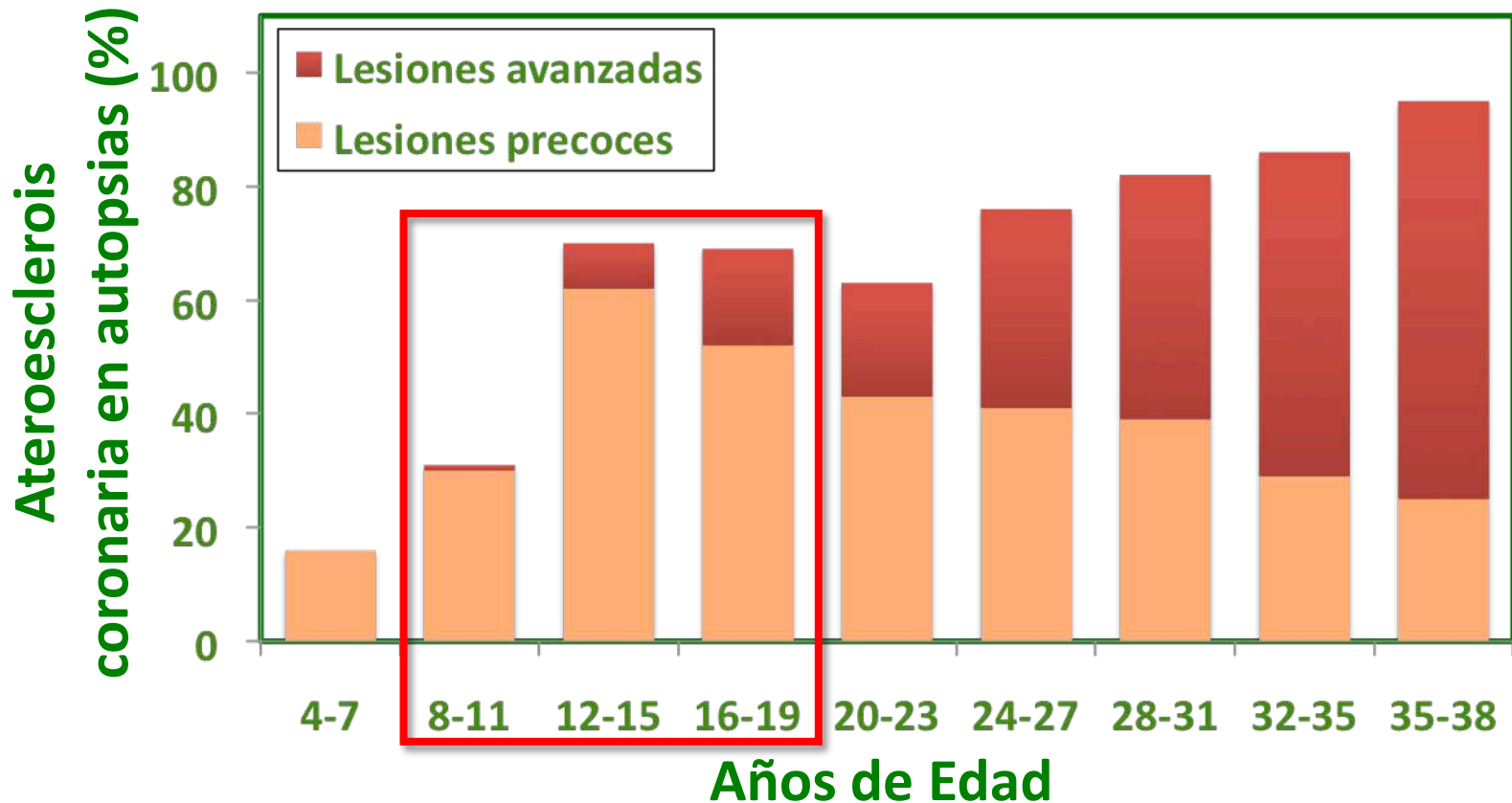
Mi Fitbook ;)
 de alimentate sano



Fuente: Robbins' Pathologic Basis of Disease, 1994

Origen Precoz de la Aterosclerosis

También afecta subclínicamente a los jóvenes...



Fuente: Sary HC, *Am J Clin Nutr* 2000

Prevención en Salud

Una Herramienta Eficaz en Control de Enf. Crónicas

Mi Fitbook ;)
 de aliméntate sano

Los tres pilares de la prevención



**Alimentación
Saludable**



**Actividad
Física Regular**



No fumar

Prevención en Salud

Una Herramienta Eficaz en Control de Enf. Crónicas

Mi Fitbook ;))
de aliméntate sano

*Al menos un **80%** de las muertes prematuras por cardiopatía coronaria y enfermedad cerebrovascular podrían evitarse con una **dieta saludable, actividad física regular y abandono del consumo de tabaco***



Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2004

Si ya tenemos adultos enfermos y jóvenes con enfermedad subclínica, es importante hacer prevención más precozmente...

*Así nace **Mi Fitbook**,
una extensión hacia los adolescentes
del Programa **Aliméntate Sano***

Mi Fitbook ;))
mi lugar para estar bien

www.mifitbook.cl

El Programa

Misión del Programa **Mi Fitbook**



Promover y educar en estilos de vida saludable a los adolescentes, con el objetivo de prevenir las enfermedades crónicas a futuro y alcanzar mayor salud personal y de la población

Nace como extensión del Programa Aliméntate Sano, www.alimentatesano.cl, creado en 2008 y que ya cuenta con casi 50.000 usuarios registrados



Mi Fitbook ;)

de aliméntate sano



Tu Salud

Tu Estilo de Vida

Tu Alimentación

Tu Actividad Física

Tabaquismo

Recetas

Noticias

Juegos

Links

¿Qué es Mi Fitbook :)?

Inicia a

Mi Fitbook ;)

Chileno Extranjero

RUT:

Password:

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

[¿Aún no estás registrado?](#)

Síguenos en Twitter

Encuesta

¿Acostumbras a tomar desayuno todos los días?

SI

NO

[Ver Resultados](#)



Haz click [aquí](#) para iniciar **Mi Fitbook ;)**



"Me preocupo de llevar una alimentación balanceada, todos los días como por lo menos un plato grande de verduras"

Fernando González
Tenista

Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas
Facultad de Ciencias Biológicas, Pontificia Universidad Católica de Chile
Email: contacto@miFitbook.cl

¿Diet o light?

Carrete Alcohol y Tabaco

La moda de las Dietas

Desarrollo Muscular

Síndrome Metabólico

Tu piel y tu imagen

Grasas "buenas" ¿en serio?

Tu Cintura ¿Jugo más que un ratón?

Mi Fitbook en Facebook

A 10 personas les gusta Mi Fitbook.



Alejandro



Aliméntate



ZILYA



Plugin social de Facebook

Mi Fitbook de Aliméntate Sano



- ✓ **Mi Fitbook** es un sitio web orientado a adolescentes con información científicamente validada sobre distintos aspectos del estilo de vida saludable en jóvenes y su relación con la salud
- ✓ En la sección **Fitbook**, registro personal y privado, encontrarán cuestionarios on-line, que les permitirán conocer y evaluar qué tan cerca están de tener un estilo de vida saludable

[Home Mi Fitbook ;\)](#)[Revisa Tu Historial](#)[Cambia Tus Datos](#)[Aclara Tus Dudas](#)

Cuestionarios de Estilo de Vida:

[Alimentación](#)[Hábitos de alimentación](#)[Actividad Física](#)[Tabaquismo](#)[Alcohol](#)

Cuestionarios de Salud

[Síndrome Metabólico](#)[Estado Nutricional: IMC](#)

Hola ;) Jaime Andres Arrau Rosales

[Cerrar Sesión](#)

Questionario Índice Aliméntate Sano

¿Cuántas porciones (tamaño plato de entrada o taza) de verduras consumes al día en promedio ?

Considera todo tipo de verduras, crudas o cocidas, consumidas como ensaladas, guisos, sopas (hechas de verdura natural), y/o acompañamientos calientes. Los porotos granados se consideran verduras. Las papas no se consideran en este ítem.

1 porción de verduras: 1 taza ó 1 plato de entrada de verduras

2 porciones de verduras: 2 tazas ó 1 plato de fondo lleno de verduras

Responde la pregunta estimando el promedio de tu alimentación en la última semana.

Ninguna o menos de 1 porción

1 a 3 porciones

3 o más porciones

[Siguiente](#)

Fitbook: registro personal de estilo de vida y riesgo de enfermedad



Fitbook evalúa:

✓ **Estilo de Vida** a través de cinco cuestionarios:

- ◉ Alimentación
- ◉ Hábitos de alimentación y descanso
- ◉ Actividad física
- ◉ Tabaquismo
- ◉ Alcohol

✓ **Estado de Salud/Riesgo de Enfermedad** a través de dos cuestionarios:

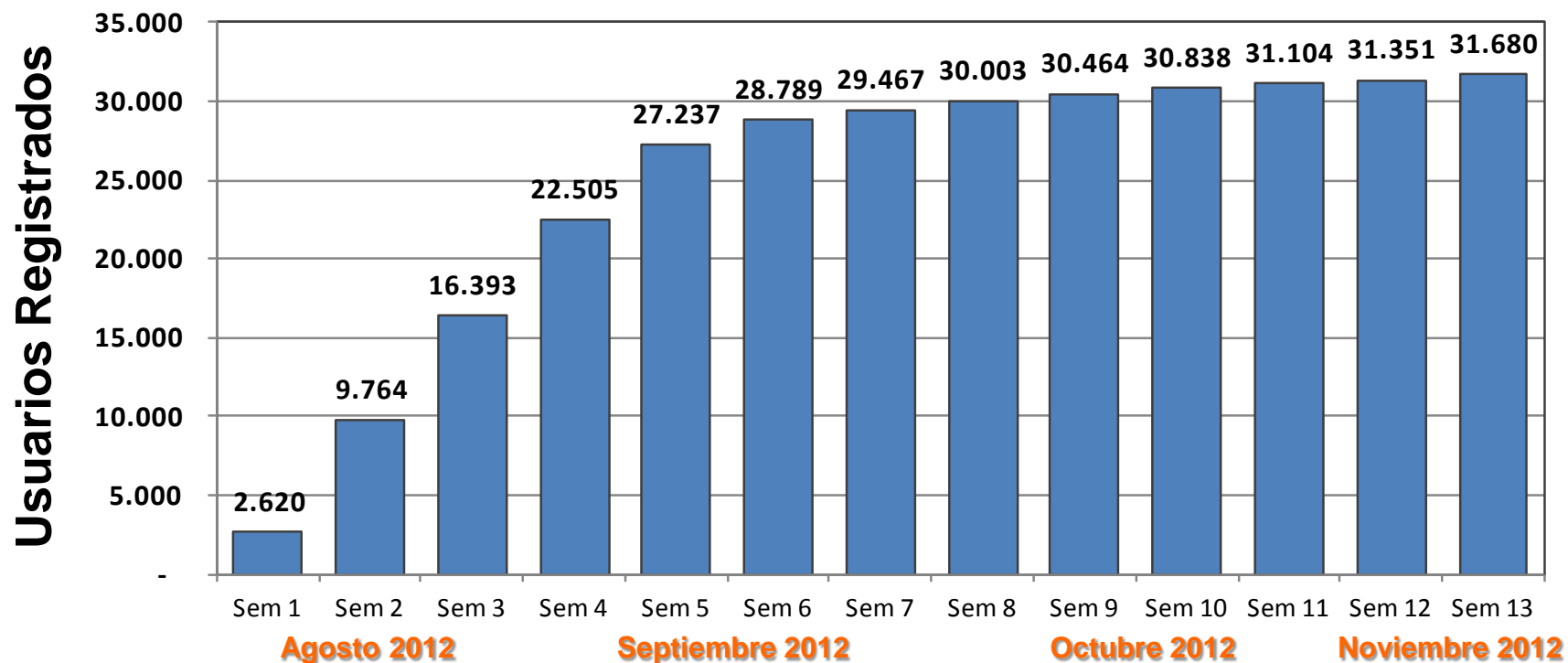
- ◉ Estado nutricional (IMC)
- ◉ Síndrome metabólico

Lanzamiento Oficial de Mi Fitbook

Colegio Manantial Red EducaUC (7 Ago 2012)



Más de 31.000 usuarios registrados en Fitbook durante 3 meses de funcionamiento





Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

Análisis de un total de 7.722 usuarios chilenos entre 10 y 20 años con respuesta a todos los cuestionarios de estilo de vida

Descripción de usuarios de **Fitbook**



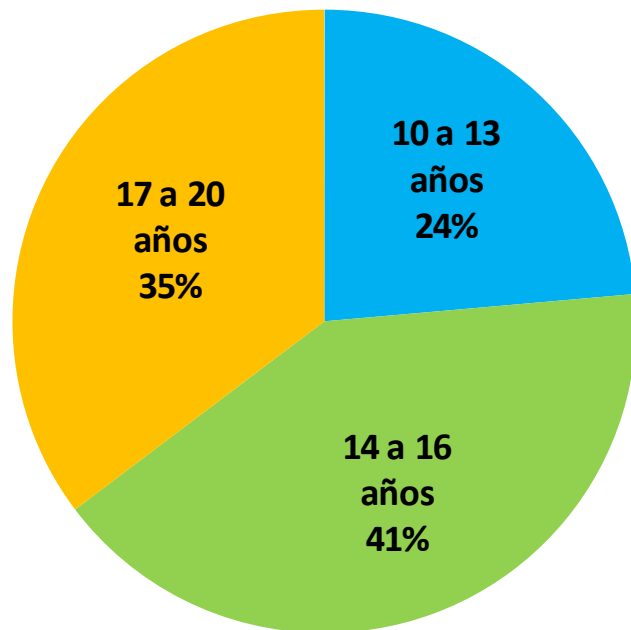
Adolescentes (10 a 20 años) usuarios de internet, que voluntariamente se inscriben en **Fitbook y evalúan su estilo de vida y salud**

- Predominio de **mujeres (78%)** sobre hombres
- **41%** de los jóvenes tiene entre **14 y 16 años** de edad
- Predominio de la **Región Metropolitana (50%** del total de usuarios)

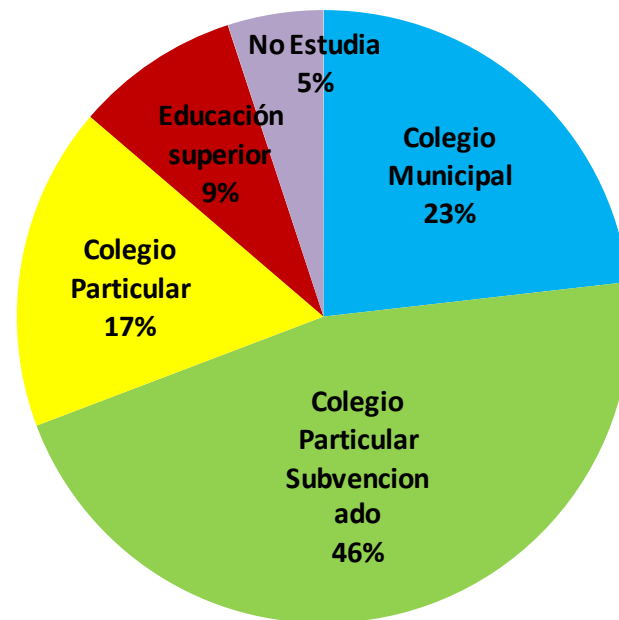
Descripción de usuarios de Fitbook



Por edad



Por tipo de educación





Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

Resultados de Estilo de Vida

Ponderados a nivel nacional por sexo, edad y región de residencia

Resultados de Estilo de Vida:



- 1. Alimentación**
 - 2. Actividad Física**
 - 3. Tabaquismo**
 - 4. Consumo de alcohol**
 - 5. Estilo de vida integral**
 - 6. Hábitos de alimentación y descanso**
-



Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

1. Alimentación

*Evaluada a través del Índice Aliméntate Sano,
desarrollado y validado por CNMEC-UC*

Índice Alimentate Sano (IAS)

Mi Fitbook ;)
de alimentate sano

- Evalúa la **calidad de la alimentación** de acuerdo al patrón de alimentación saludable de **Dieta Mediterránea**, globalmente conocida y científicamente validada por su beneficio en salud

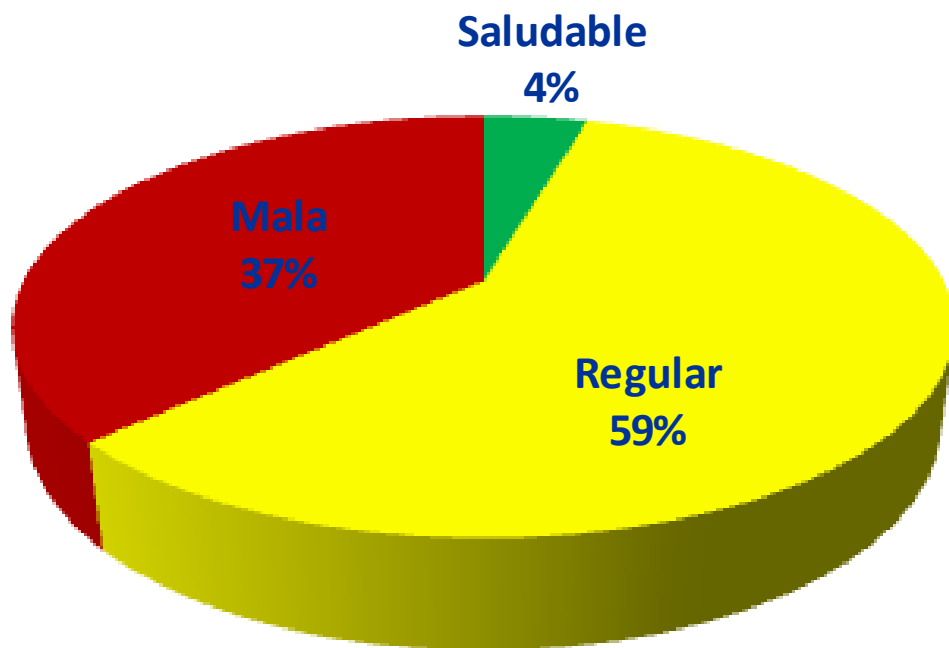


Índice Aliméntate Sano (IAS)



- Evalúa la **calidad de la alimentación** de acuerdo al patrón de alimentación saludable de **Dieta Mediterránea**, globalmente conocida y científicamente validada por su beneficio en salud
- **Desarrollado en Chile** por CNMEC-UC y aplicado a la realidad chilena
- **Científicamente validado** para ser autorrespondido por las personas
- En adolescentes, **evalúa 13 ítems de alimentación (escala de 0 a 13 pts.)** a través de preguntas sencillas y fáciles de responder

Solamente **4%** de los adolescentes chilenos tiene **alimentación saludable**

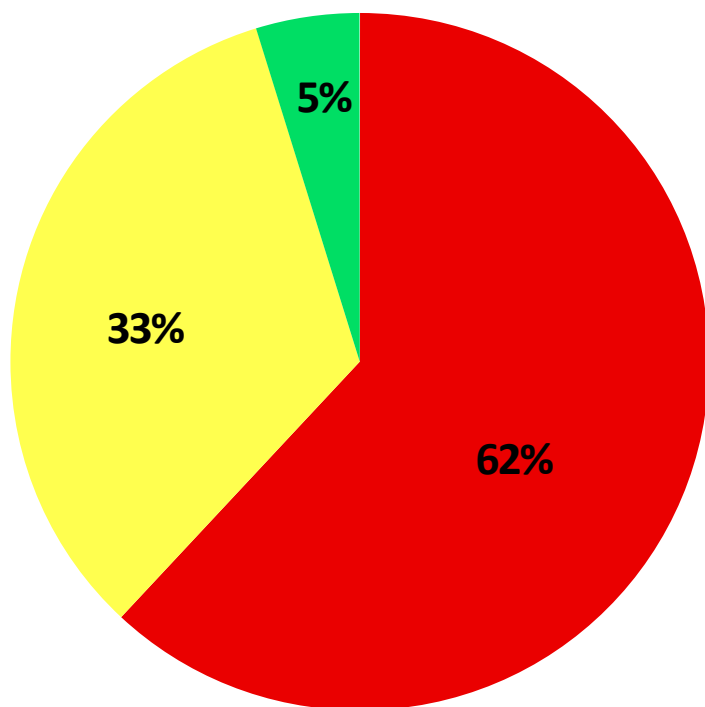


Alimentación

CUESTIONARIO IAS

- Alimentación **Saludable**:
8,5 a 13 puntos
- Alimentación **Regular**:
4,5 a 8 puntos
- Alimentación **Mala**:
0 a 4 puntos

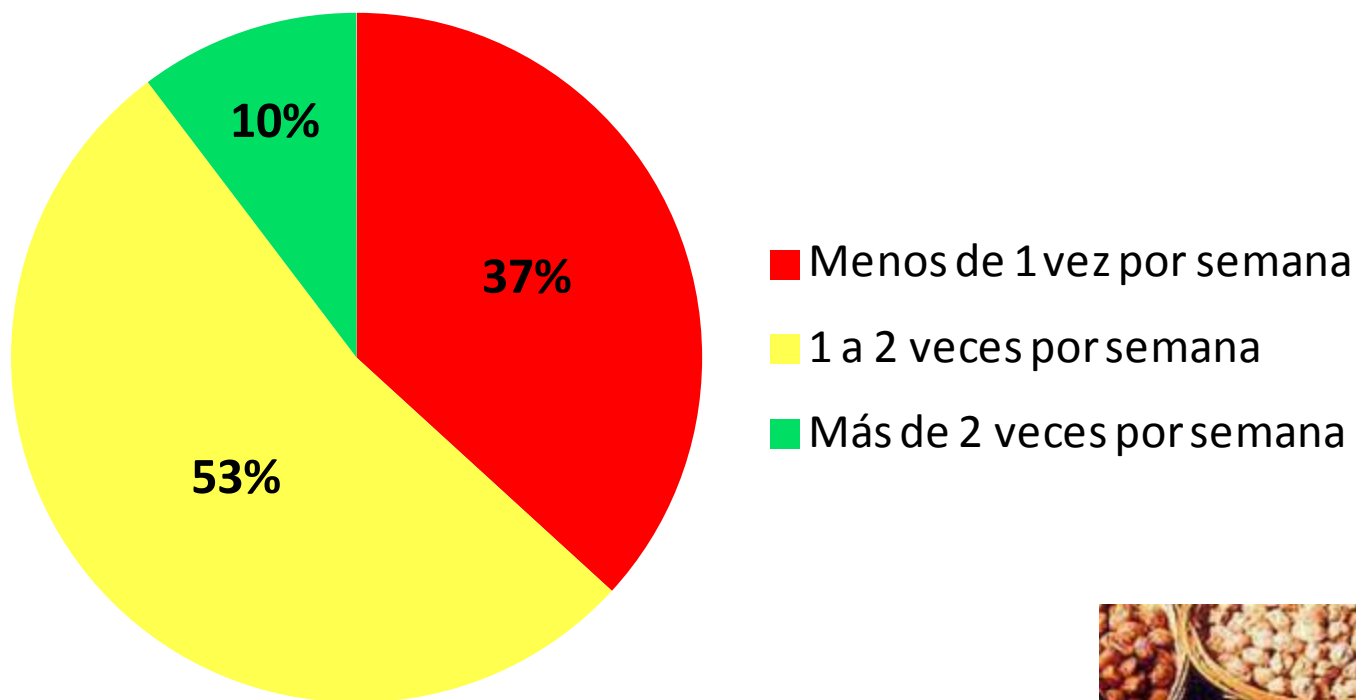
Las grandes falencias en la alimentación de los adolescentes: **PESCADOS Y MARISCOS**



- Menos de 1 vez por semana
- 1 a 2 veces por semana
- Más de 2 veces por semana



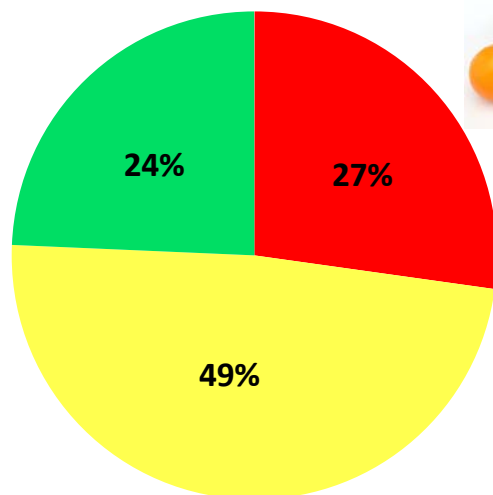
Las grandes falencias en la alimentación de los adolescentes: LEGUMBRES



Las grandes falencias en la alimentación de los adolescentes: FRUTAS Y VERDURAS

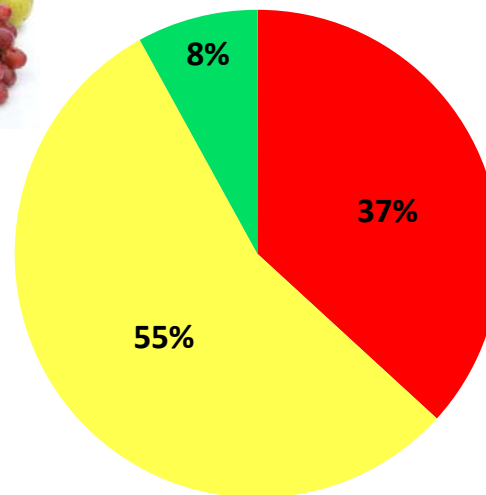


FRUTAS



- Menos de 1 porción al día
- 1 a 2 porciones al día
- 2 ó más porciones al día

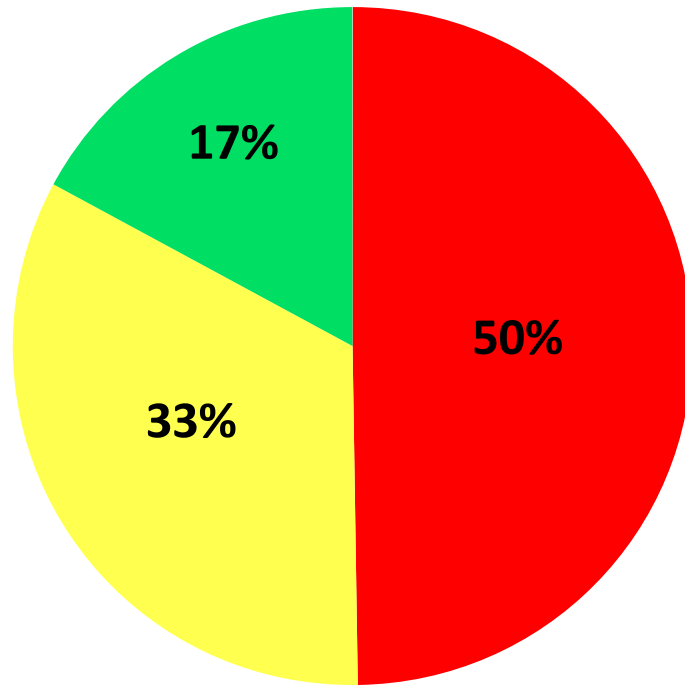
VERDURAS



- Menos de 1 porción al día
- 1 a 3 porciones al día
- 3 ó más porciones al día

Solamente el 4% de los adolescentes chilenos consume 5 o más porciones de frutas y verduras al día

Los grandes excesos en la alimentación de los adolescentes: **AZÚCAR, ALIMENTOS AZUCARADOS, GOLOSINAS Y DULCES**



- Consume mucha azúcar o alimentos azucarados
- Consume más azúcar y alimentos azucarados que lo recomendado
- Consume azúcar y alimentos azucarados en moderación



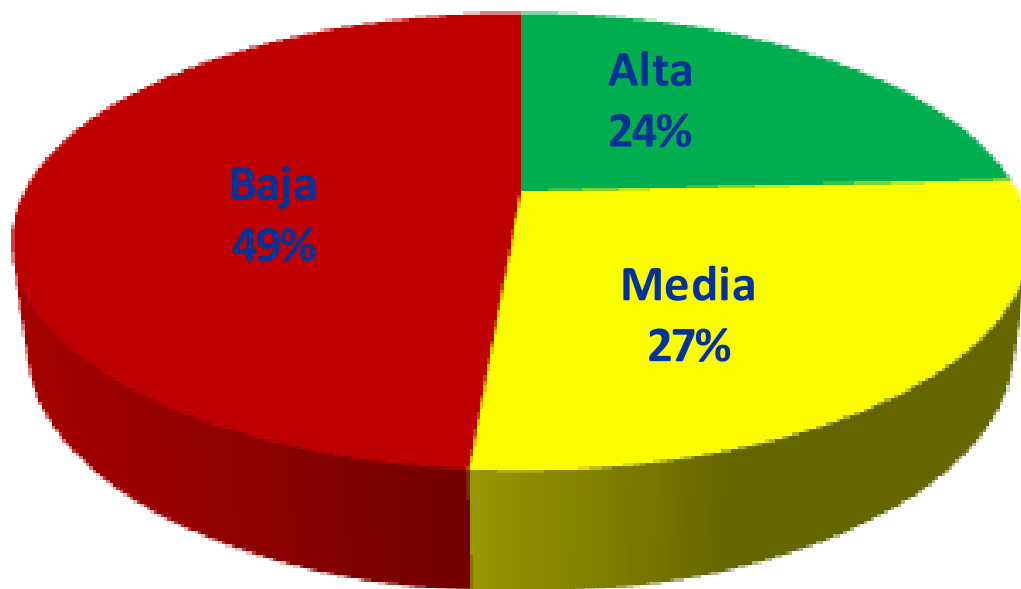


Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

2. Actividad Física

*Evaluada a través del cuestionario
HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), OMS*

Casi la mitad de los adolescentes no realiza o practica baja actividad física



Actividad Física

CUESTIONARIO HBSC

Actividad física **Alta:**

Realiza actividad física ≥ 4 días/semana, por un periodo total de ≥ 4 horas/semana.

Actividad física **Media:**

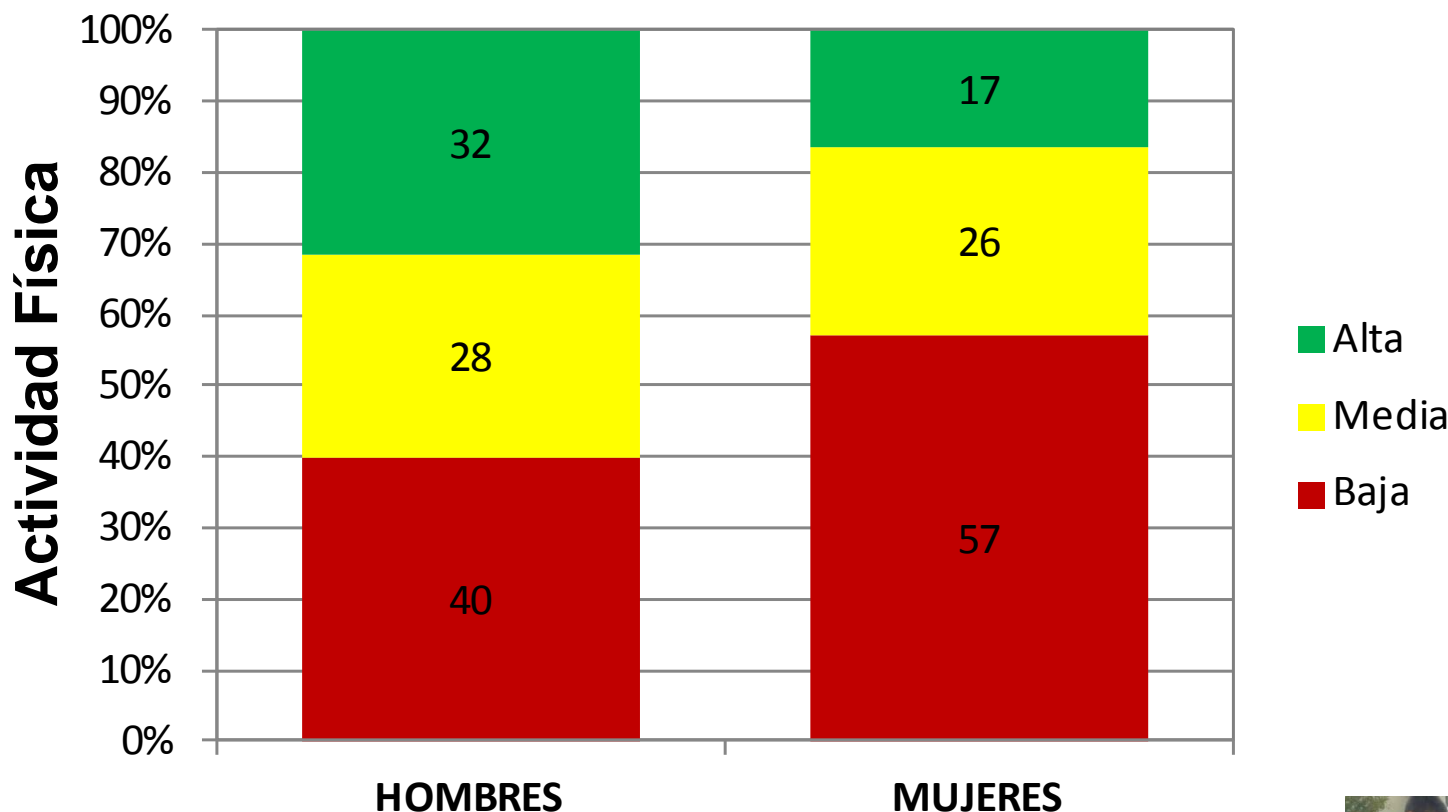
Realiza actividad física ≥ 2 días/semana, por un periodo total de ≥ 2 horas/semana.

Actividad física **Baja:**

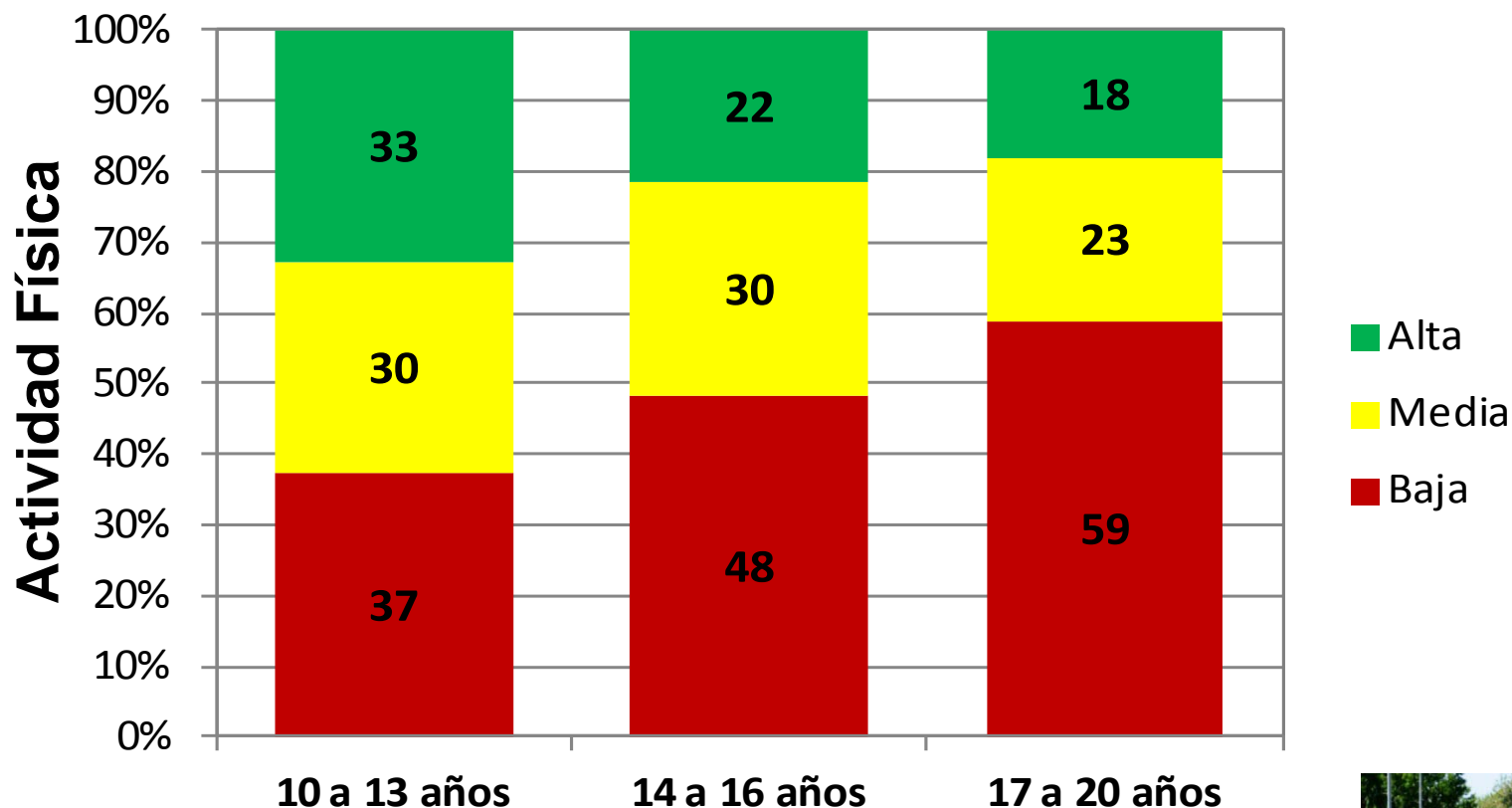
No clasifica en AF Alta o AF Media



La práctica de actividad física es mayor en hombres que mujeres



La práctica de actividad física se reduce a mayor edad de adolescentes



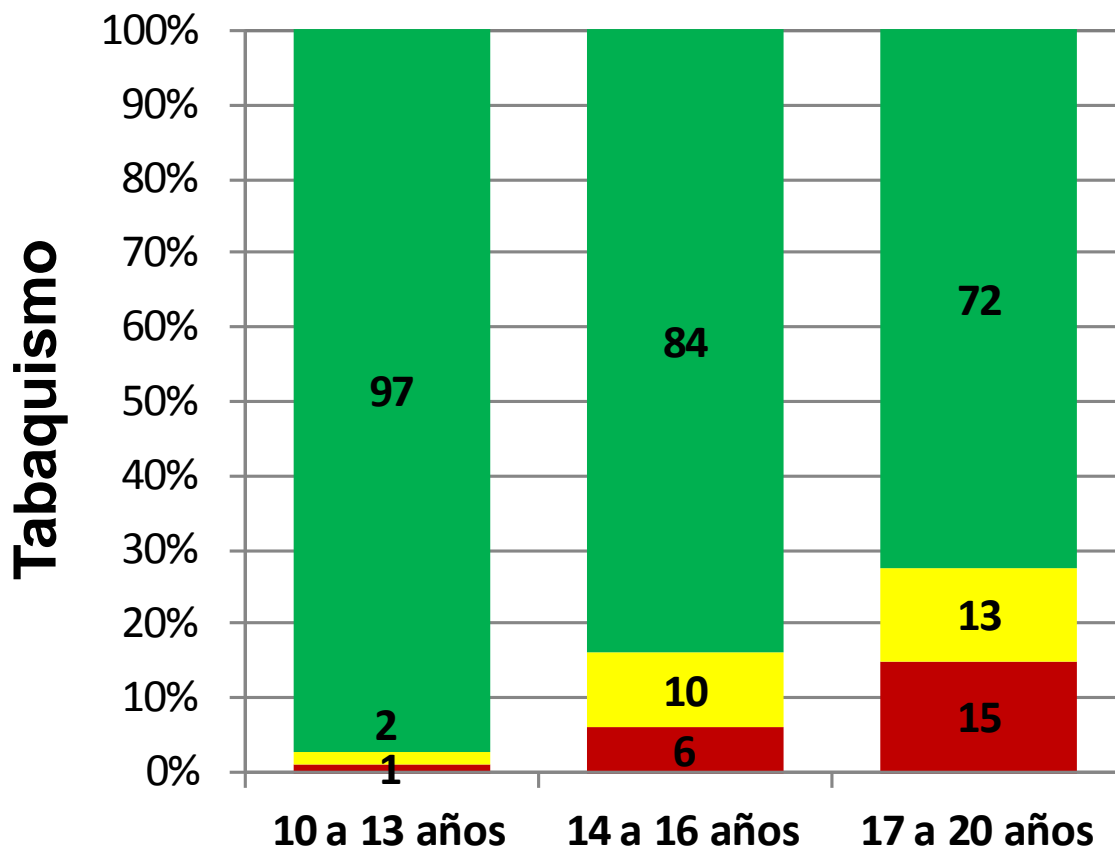


Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

3. Tabaquismo

*Evaluada a través del cuestionario
HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), OMS*

El hábito de fumar aumenta a mayor edad de los adolescentes



Cuestionario HBSC

No Fumador:

No fuma actualmente

Fumador:

Fuma ≤ 50 cigarrillos al mes

Fumador excesivo:

Fuma > 50 cigarrillos al mes



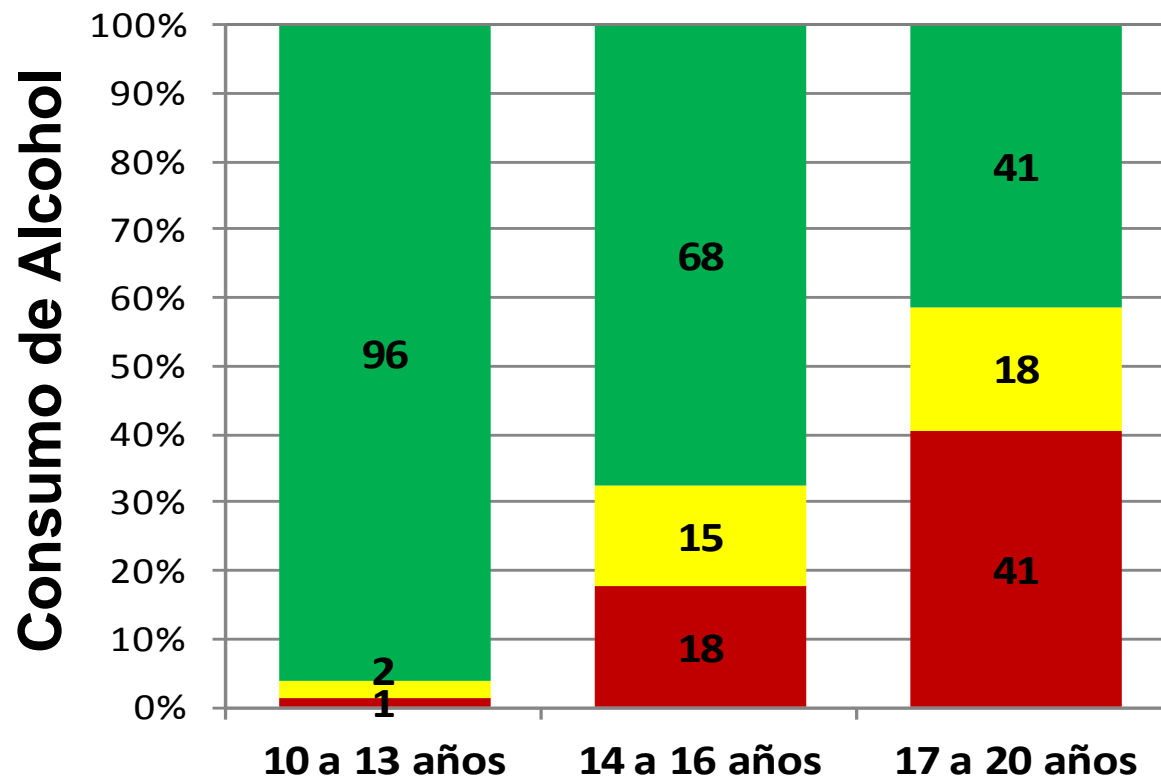


Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

4. Consumo de Alcohol

*Evaluada a través del cuestionario
HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), OMS*

Un 41% de jóvenes entre 17-20 años reporta consumo excesivo de alcohol



Cuestionario HBSC

No Bebedor:
No bebe o lo hace raramente y nunca se ha embriagado

Bebedor:
Bebe mensual o semanalmente y se ha embriagado ≤ 1 vez y toma < 2 tragos/vez

Bebedor excesivo:
Bebe diariamente, ó se ha embriagado ≥ 2 veces en su vida, ó toma ≥ 2 tragos/vez



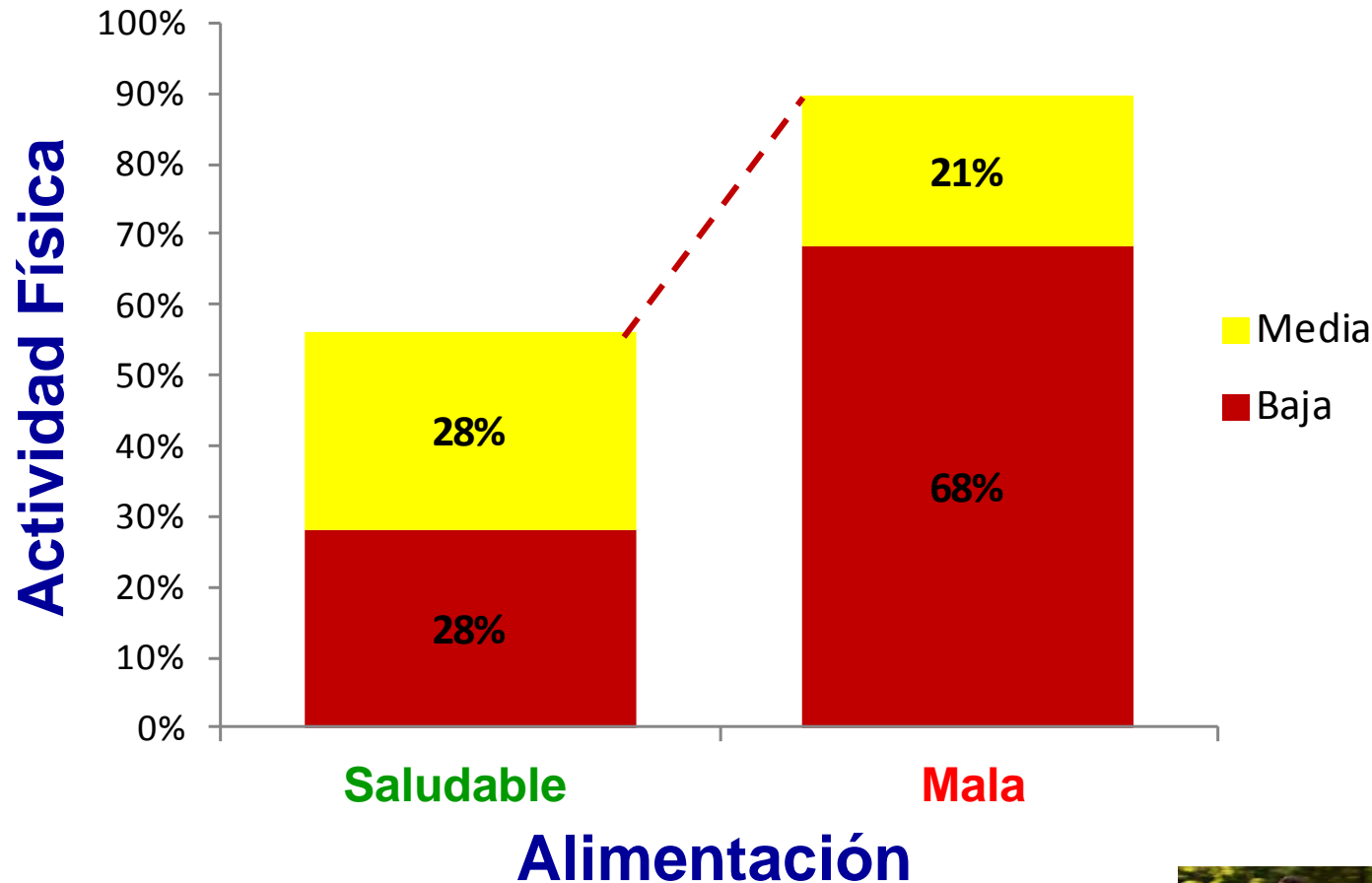


Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

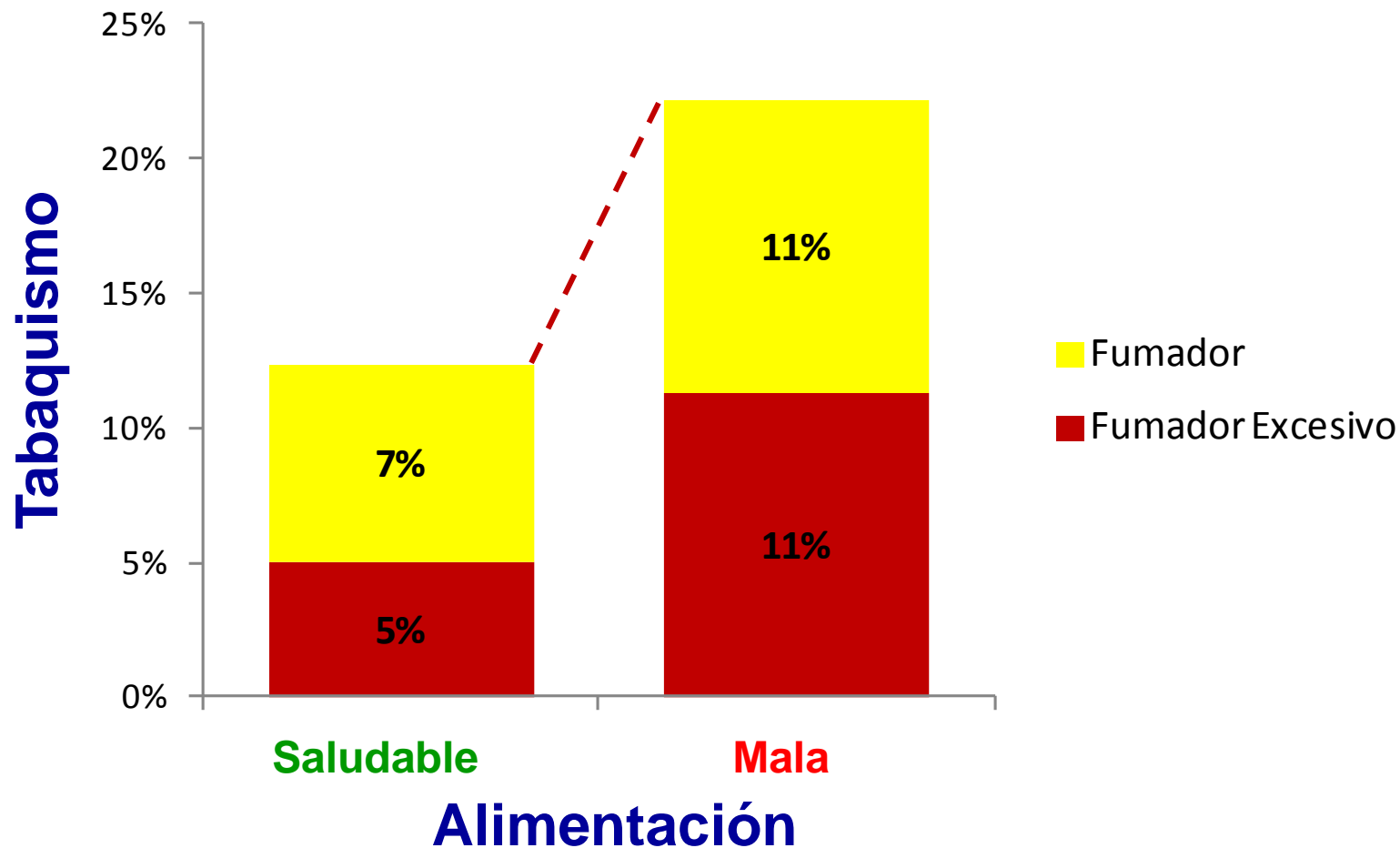
Estilos Saludables: Una Forma de Vida

Asociación entre alimentación saludable, actividad física y no fumar

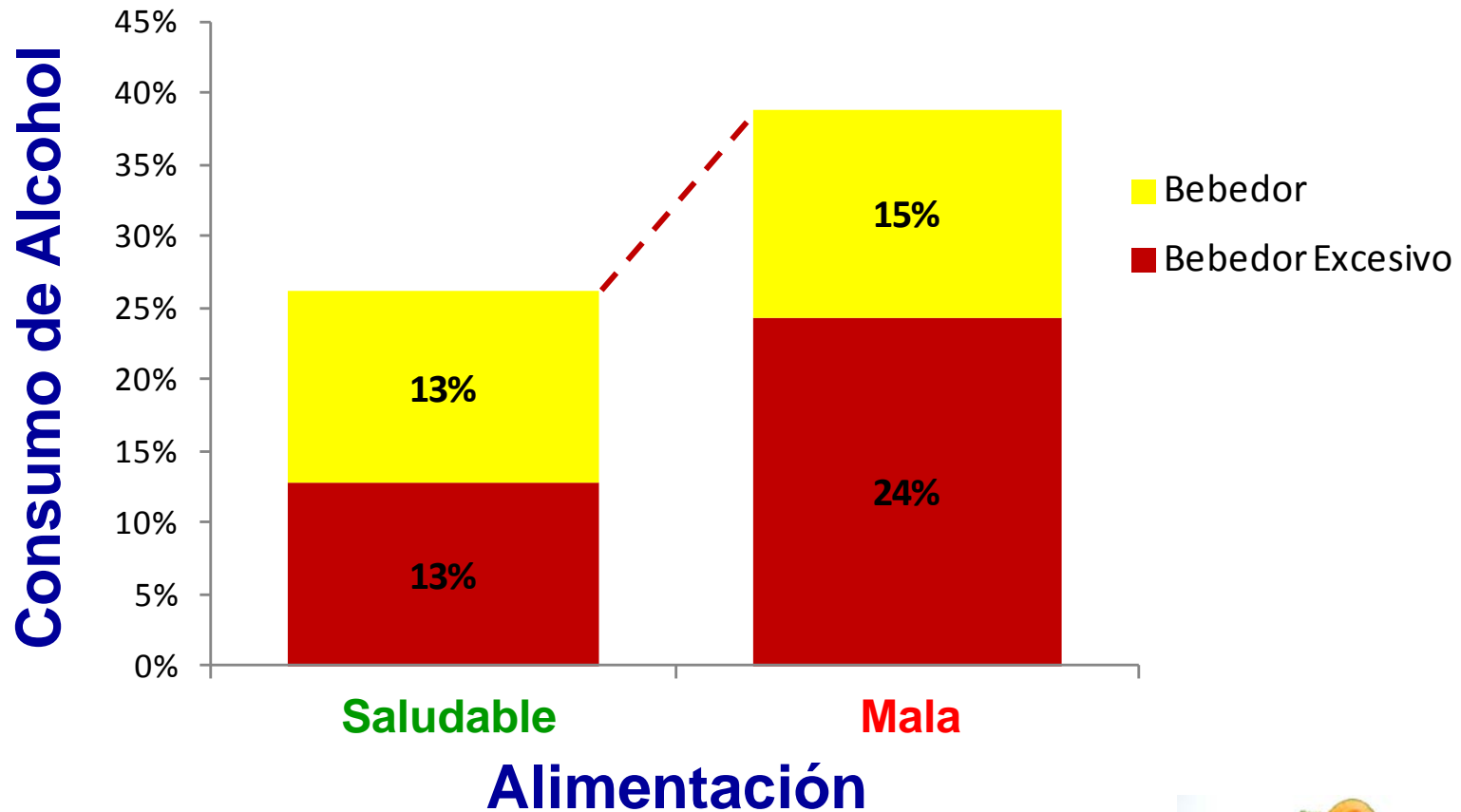
Asociación entre Alimentación y Actividad Física



Asociación entre Alimentación y Hábito de Fumar



Asociación entre Alimentación y Consumo de Alcohol





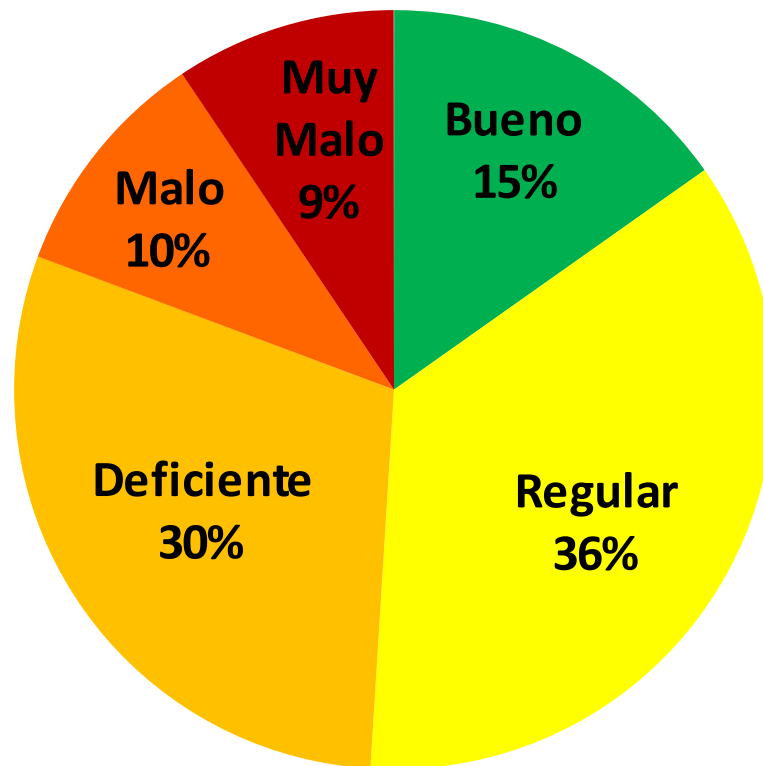
Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

5. Estilo de Vida Integral

Clasificación general de estilo de vida según respuestas sobre alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol

Solamente un **15%** de los adolescentes chilenos tiene un **estilo de vida saludable**

Mi Fitbook ;)
 de alimentate sano



Estilo de Vida Integral





Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

6. Hábitos de Alimentación y Descanso

Hábitos de Alimentación



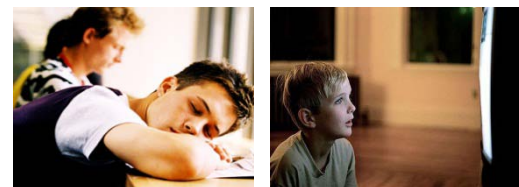
- **28%** declara que **almuerza y come**, siempre o casi siempre, **frente a la TV u otra pantalla electrónica**
- **46%** declara consumir habitualmente **colaciones no saludables** entre comidas
- Percepción personal de la propia alimentación:
 - Saludable: 11%** (sobrestimación, IAS = 4%)
 - Mala: 10%** (subestimación, IAS = 37%)



Hábitos de descanso



- Solamente **1 de cada 3** (35%) jóvenes declara **se siente descansado y con ánimo por las mañanas**
- Horas de recreación (tiempo libre) al día:
 - **39%** de los jóvenes declara tener **≥ 3 horas de recreación al día**
 - **16%** declara tener **< 1 hora al día de tiempo libre**
- **85%** declara pasar **> 2 horas diarias frente a una pantalla** en su tiempo libre





Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

Conclusiones

Resumen de Resultados **Mi Fitbook**



Los adolescentes chilenos de 10 a 20 años se caracterizan por:

- Solamente **15%** tienen un **buen estilo de vida global**:
 - Un bajo porcentaje (**4%**) se alimenta en forma saludable
 - La **mitad** no hace o practica poca actividad física, lo cual es peor en mujeres y a mayor edad
 - **16%** reporta fumar, lo que aumenta progresivamente con la edad
 - **Un tercio** consume alcohol y **41%** reporta beber excesivamente en edad de 18 a 20 años
- Frecuentemente **se alimentan frente a pantalla, comen colaciones no saludables, se recrean poco y amanecen cansados**
- **Baja conciencia** de estilo de vida poco saludable

Fortalezas de **Mi Fitbook**



- Programa Mi Fitbook se ofrece a los jóvenes chilenos con **acceso libre y gratuito**
- Tamaño muestral: **7722 usuarios**
- **Amplio rango etéreo** estudiado: 10 a 20 años
- Cuestionarios **validados**
- **Recolección simultánea de datos** de distintos componentes de estilo de vida
- Manejo individualizado de datos y análisis estadístico

Determinantes de Hábitos Saludables

Una Oportunidad para el Control de Enf. Crónicas



Estilos de vida saludable

Desde los factores psicosociales a la prevención



Bienestar psicológico se asocia a menor riesgo de enf. cardiovascular

Mi Fitbook ;)
 de alimentate sano



European Heart Journal (2010) 31, 1065–1070
doi:10.1093/eurheartj/ehp603

CLINICAL RESEARCH
Coronary heart disease



European Heart Journal
doi:10.1093/eurheartj/ehp203

CLINICAL RESEARCH

European Heart Journal Advance Access published July 4, 2011

Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey

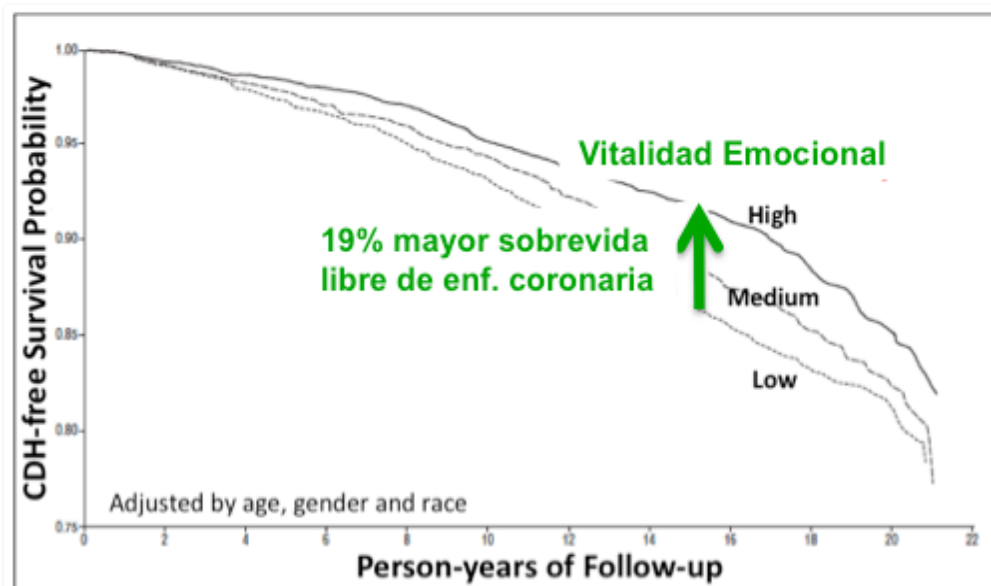
Karina W. Davidson*, Elizabeth Mostofsky, and William Whang

Department of Medicine, Center for Behavioral Cardiovascular Health, Columbia University Medical Center, 622 West 168th Street, PH9 Room 948, New York, NY 10032, USA

Heart health when life is satisfying: evidence from the Whitehall II cohort study

Julia K. Boehm^{1*}, Christopher Peterson², Mika Kivimaki³, and Laura D. Kubzansky¹

¹Department of Society, Human Development, and Health, Harvard School of Public Health, 677 Huntington Avenue, Boston, MA 02115, USA; ²Department of Psychology, University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109, USA; and ³Department of Epidemiology and Public Health, University College London, 1–19 Torrington Place, London WC1E 6T, UK



Bienestar como Tema Emergente

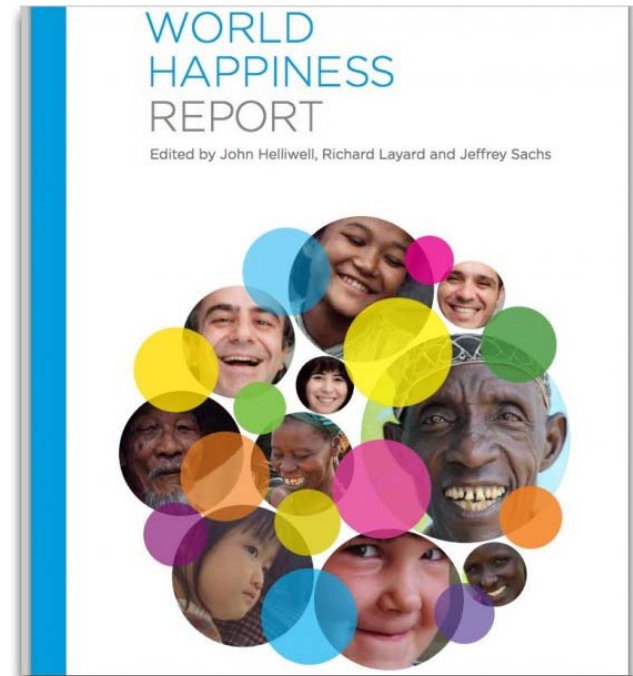
Mi Fitbook ;)
de alimentate sano

- ONU declara la necesidad de incorporar el bienestar en políticas públicas y como indicador del desarrollo de países



Resolución 65/309 (2012)

El bienestar debiera tener un papel más relevante en políticas públicas



United Nations – Columbia University

Salud en la Adolescencia



*“la salud en esta etapa de la vida implica mucho más que la mera ausencia de enfermedad... **Queremos que nuestros adolescentes sean saludables**, no sólo que estén libres de afecciones físicas, sean **optimistas y vitales**, y no simplemente libres de depresión, estén **estrechamente conectados con los demás**, no sólo sean parte de la multitud, **sean intelectualmente curiosos y decididos a triunfar**, no sólo que aprendan lo que se necesita para evitar el fracaso, y se muestren **apasionadamente comprometidos en actividades que les entusiasman**, no estén sólo ocupados con la rutina...*

Nuestra intención es definir, entender, medir y ver qué tan bien este concepto de salud positiva predice el bienestar físico, psicológico y social de los adolescentes en el futuro”.

M.E.P. Seligman

Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being (2011)

Misión y Perspectivas de CNMEC-UC

Mi Fitbook ;)
de alimentate sano

Fomentar **alimentación y hábitos saludables** basados el estilo de vida mediterráneo y el desarrollo de **bienestar psicológico** para la **prevención de las enfermedades crónicas**, primera causa de muerte en Chile y en países desarrollados



Agradecimientos



Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas UC

Dras. P. Arnaíz, S. Barja, M.I. Hodgson y T. Zubarew

Departamento de Pediatría, Medicina UC

Dra. C. Giacomani

Instituto de Sociología UC

Sebastián Balmaceda – Rodrigo Delpiano



Primer Reporte de Resultados Mi Fitbook

Usuarios registrados en Fitbook al 7 de noviembre de 2012

Dr. Attilio Rigotti R.
Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas UC
Diciembre 2012

Un programa de:



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



Con el apoyo de:

