

# La alimentación saludable en el trabajo, un reto que también ocupa al ISCIII

| 03/06/2019 |



El Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) ha acogido la **III Jornada La Alimentación Saludable en el Lugar de Trabajo**, organizada por la **Escuela Nacional de Medicina del Trabajo** del ISCIII con el objetivo de analizar y debatir la actualidad en torno a los programas de bienestar laboral y su impacto en la salud laboral, la productividad, la optimización de recursos médicos, la mejora de la prevención de la enfermedad y la promoción de la de la salud laboral.

La jornada, coorganizada por la **Sociedad española de Dietética y Ciencias de la Alimentación**, ha sido inaugurada por **Raquel Yotti**, directora del ISCIII; **Francisco Marqués**, del Instituto Nacional de Seguridad en el Trabajo; **Jesús Román Martínez**

**Álvarez**, de la Fundación Alimentación Saludable, y **María Jesús Terradillos**, directora de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo.

Entre los temas que se tratan en la jornada, destacan la lucha contra el sedentarismo en el trabajo, el cambio de estilos de vida desde un punto de vista psicológico, las iniciativas empresariales sobre nutrición saludable, y la influencia del estrés, los viajes, desplazamientos, cambios horarios, etc. También los entornos laborales que pueden facilitar cambios saludables, y la relevancia de la vigilancia rutinaria de la salud y de ciertos reconocimientos médicos.

La directora del ISCIII ha incidido en la inauguración en la relevancia del compromiso de los organismos públicos y de las empresas, y ha señalado: "El ritmo de vida muchas veces hace difícil llevar una alimentación saludable. Pero hay experiencias de éxito en los ámbitos de trabajo". Según ha recordado, el Instituto está implicado en diversos proyectos vinculados con la alimentación y la salud laboral: prevención de la obesidad, publicidad alimentaria, investigación sobre nutrición y obesidad... También ha recordado la colaboración con el Instituto Nacional de Seguridad en el Trabajo.

**"Las políticas de empresa para llevar a cabo una alimentación saludable en el trabajo son primordiales"**

La directora de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo destaca “la importancia de una dieta saludable para mantener un buen estado de salud y ayudar a prevenir un buen número de patologías, como las **enfermedades cardiovasculares**”. Según explica Terradillos, la actividad laboral “obliga a la mayoría de trabajadores a realizar una o varias comidas fuera de su domicilio, por lo que el uso de políticas de empresa para poder llevar a cabo una alimentación saludable en el lugar de trabajo se considera primordial. Hay que aprender a comer bien”, ha concluido.

El director del Instituto Nacional de Seguridad en el Trabajo ha pedido “cambiar el paso, velando por la seguridad pero también por la salud de los trabajadores”. En opinión de Marques, las empresas “son un escenario idóneo para el desarrollo de programas en pro de la salud laboral, porque supone una inversión: las que cuidan la salud de sus trabajadores son más **éticas y sostenibles**”. A su juicio, el cuidado de la alimentación no debe ser ajeno a la vocación empresarial: “Hay que entrar en el humanismo empresarial. Formamos a los médicos para una vocación social, una idea que debe integrarse más en la filosofía laboral y empresarial”.

Por su parte, Martínez Álvarez ha insistido en esta idea: “Cambiar un hábito en el trabajo tiene mucha repercusión social. Hay que seguir profundizando en la importancia de la nutrición y la alimentación en el trabajo porque estamos aún en una **fase muy primaria**”. El director de la Fundación Alimentación Saludable ha añadido: “Se habla de comer bien, pero no es lo que siempre nos encontramos: nos **falta un poco de práctica**”.

## El ISCIII, con la alimentación saludable

El ISCIII financia programas como la **Acción Estratégica en Salud**, que incluye entre sus prioridades temáticas la investigación en salud pública y salud laboral, con especial prioridad a las intervenciones sobre la nutrición. También coordina el proyecto europeo **CHRODIS PLUS** ([ver noticia](#)), que incluye la implantación de buenas prácticas para ayudar al desarrollo profesional personas con enfermedades crónicas. Por su parte, la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo incluye en su oferta de formación continuada cursos de nutrición en el ámbito laboral, que se suman a los conocimientos propios de los especialistas en Medicina del Trabajo, con el objetivo de impulsar la promoción de la salud en el ámbito laboral.