

## **Vivaz lanza su 'Manifiesto' por la alimentación saludable ante el problema de salud pública que supone la obesidad**

- La mala alimentación es un problema de salud pública de primer orden, a la altura del tabaquismo. No en vano más de la mitad de la población española tiene sobrepeso u obesidad y 1 de cada 3 niños y adolescentes se encuentra en esta situación, y ello a pesar de que España tiene la fama de ser la cuna de la dieta mediterránea.
- Consciente de la importancia de seguir hábitos saludables como forma de prevenir enfermedades, VIVAZ, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora S.A , se compromete a promover unos principios por una alimentación saludable.
- Para elaborar este Manifiesto, VIVAZ se ha unido al prestigioso nutricionista Juan Revenga.
- Los compromisos proactivos de VIVAZ para lograr una alimentación saludable se basan en una divulgación veraz y rigurosa, basada siempre en la evidencia científica y apoyada en profesionales sanitarios, alertando de la proliferación de mitos, bulos sobre alimentación y dietas milagro; el fomento de un patrón de alimentación que promocióne el consumo de alimentos de origen vegetal y basado en productos sin procesar o mínimamente procesados.
- Consumir al menos 5 raciones diarias de alimentos vegetales frescos, comprar más como si estuviéramos en el mercado antes que en el supermercado, olvidarse de “perder kilos” y apostar por ganar (buenos) hábitos y comer de forma consciente los alimentos preparados en casa, son algunas de las recomendaciones básicas para lograr una alimentación saludable que recoge este Manifiesto.

**Madrid, 14 de junio de 2021.** Apnea del sueño, trastornos de la conducta alimentaria, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, patologías de hígado o de riñón, diabetes y osteoartritis son solo algunas de las consecuencias del sobrepeso y la obesidad: **una epidemia silenciosa** en el mundo desarrollado. La mala alimentación se ha convertido en un problema actual de salud pública que se ha multiplicado por tres desde el año 1975. Esta epidemia es hoy **el principal factor de riesgo de la salud de los españoles**, por delante del tabaquismo, y supone el 10% del gasto sanitario del país.

Consciente de esta problemática, [Vivaz](#), la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora S.A., ha elaborado y hecho público el '**Manifiesto Vivaz, por una alimentación saludable**', para lo

cual se ha aliado con **Juan Revenga**, uno de los nutricionistas más reputados de España. “La mala alimentación es un grave problema de salud global. Más de la mitad de la población de nuestro país tiene sobrepeso u obesidad, 1 de cada 3 en el caso de los niños, por lo que hemos querido **comprometernos con nuestros clientes y con la sociedad para difundir y actuar bajo una serie de principios por la alimentación saludable**. Creemos necesario concienciar a la sociedad sobre la importancia de mantener unos hábitos sanos de alimentación a lo largo de toda la vida; sensibilizar sobre la importancia de la buena alimentación para la prevención de enfermedades, y desterrar mitos sobre la alimentación ante el auge de las dietas milagro y los bulos en torno a los alimentos”, ha comentado **David Pérez Renovales, Director General de Vivaz**.

Según el ‘**Manifiesto Vivaz, por una alimentación saludable**’, entre los principales **obstáculos** para lograr una alimentación saludable se encuentran:

1. El **culto al peso y al concepto “dieta”**: esta tendencia en el llamado primer mundo suele estar detrás de no pocos trastornos de la conducta alimentaria.
2. El **paradigma nutriente-centrista**: se puede ejercer en dos sentidos. El primero, al argumentar que un producto carece de un ingrediente con mala reputación (azúcar, sal, grasas trans, aceite de palma), y el segundo, al poner en valor nutrientes o ingredientes con buena imagen entre los consumidores (proteínas, vitaminas, minerales). Es habitual que tales alegaciones se presenten en alimentos de escaso, nulo o incluso perjudicial perfil nutricional.
3. **Los ultraprocesados**: el 64% de los alimentos más vendidos en supermercados son ultra procesados, productos típicamente de alta densidad energética, grasas poco saludables y altos en azúcar y sal.
4. La existencia de **mitos** y consejos ancestrales contrarios a la ciencia: “Los alimentos con sello ecológico son, por definición, más sanos, seguros y respetuosos con el medioambiente”. “Los suplementos alimenticios son beneficiosos en nuestro entorno”.
5. **La súper oferta y demanda alimentaria**: queremos todo, todo el año, de todas partes del mundo y cada vez más cómodo.

Para **Juan Revenga**, nutricionista y asesor de **Vivaz** en la elaboración de este Manifiesto, se ha tenido en cuenta que “los **factores de riesgo modificables**, como una **alimentación inadecuada**, la **falta de actividad física y el tabaquismo**, están comúnmente asociadas a las enfermedades no transmisibles (ENTs), que actualmente causan el 70% de las muertes en todo el mundo”.

**Vivaz** ha querido hacer una llamada a la acción y ejercer de motor para que la suma de voluntades individuales haga que las cosas sean de otra manera. Algunos de los **compromisos proactivos** de la marca de salud de Línea Directa Aseguradora para lograr una alimentación adecuada entre la población son:

- **Promover hábitos de vida realmente saludables** y facilitar estrategias verdaderamente prácticas para su consecución.
- Comprometerse con un **estilo de divulgación veraz y riguroso**, por lo que Vivaz emitirá todas sus recomendaciones basadas en el máximo nivel de evidencia científica disponible.
- Observar de forma amplia las cuestiones alimentarias teniendo en cuenta **no solo los aspectos netamente fisiológicos**, sino **también los psicológicos, económicos, sociales y medioambientales**.

- Promover un patrón de alimentación en el que **se promocionará el consumo de alimentos de origen vegetal fresco** frente a los de origen animal, que además esté en consonancia con los intereses medioambientales.
- Dedicar una **especial atención a los trastornos de la conducta alimentaria** de gran relevancia en nuestro entorno.
- Ser un altavoz para **denunciar la proliferación de mitos relacionados con la dietética y la nutrición**.
- Resaltar la **importancia de los profesionales sanitarios** que debieran ser referentes en estas materias, tales como los profesionales de la nutrición humana y dietética y los profesionales de la psicología.
- Fomentar un **patrón de alimentación basado en alimentos frescos, sin procesar o mínimamente procesados**. Y lo hará promocionando aquellos alimentos que sean propios de cada temporada (en nuestro entorno) y, por tanto, de cercanía.
- Exaltar el **valor de “la cocina”** como eje central a la hora de transmitir unos adecuados hábitos dietéticos.
- Promover las **mejores prácticas de seguridad alimentaria**.
- Instar a las autoridades a **mejorar las actuales campañas para la promoción de hábitos de vida saludable** que se dirigen a la ciudadanía.
- Proponer el uso de aquella tecnología que ayude en la consecución de nuestras metas y en la toma de decisiones, como por ejemplo el uso de la App móvil #EICOCO.
- Prestar **especial atención** y protección en la alimentación de las **generaciones de menor edad y de las personas de edad avanzada**.

Además, el “Manifiesto Vivaz, por una Alimentación Saludable” contempla:

- No **poner el acento** en los nutrientes aislados, sino **en los alimentos**.
- No expresar recomendaciones dietéticas según las calorías, gramos ni en las raciones recomendadas, sino en base a la **calidad nutricional** y la **importancia relativa de cada grupo alimentario**.
- **No apelar al peso y la estética** como motores de los cambios dietéticos.
- **No impulsar la realización de dietas**.
- **Evitar recomendaciones** complacientes y **vacías de contenido**.

### Consejos por una alimentación saludable

El **Manifiesto** promovido por **Vivaz** también incluye algunas recomendaciones básicas para lograr una alimentación saludable, entre las que destacan:

- Incluir, como mínimo, 5 raciones de alimentos vegetales al día (entre frutas, verduras y hortalizas).
- Cocinar lo que comes.
- Comer de forma consciente.
- Beber agua cuando tengas sed.
- Huir de los ultraprocesados.
- Acudir más al mercado y no solo al supermercado.
- Olvidarse de “la pirámide de los alimentos” y usar guías de alimentación más actuales y válidas.
- Tomar como objetivo el ganar (buenos) hábitos y no centrarse en “perder kilos”.

## ¿Y qué va a hacer Vivaz?

El objetivo de **Vivaz** con este “Manifiesto por la alimentación saludable” es concienciar y difundir entre el conjunto de la sociedad buenas hábitos alimentarios, como uno de los pilares para tener una vida saludable. Para ello, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora asume los principios recogidos en el Manifiesto y los lleva a la práctica en todo lo que hace en este ámbito **con todos sus grupos de interés, principalmente empleados, clientes y sociedad en general**.

Con el objetivo de hacer llegar esos principios al conjunto de la ciudadanía, **Vivaz** los aplicará y difundirá en todo el contenido sobre alimentación y hábito saludables en sus canales en **redes sociales**, su **página web** y su **Apps**, así como en sus intervenciones y colaboraciones en **medios de comunicación**. Los asegurados de **Vivaz** podrán seguir, además, **programas de formación** impartidos por el nutricionista Juan Revega, entre otras acciones, y los más de 2.500 empleados del grupo Línea Directa Aseguradora S.A. ya tienen a su disposición, entre otras actividades, **webinars** sobre hábitos saludables.

### Sobre Vivaz

**Vivaz** es la marca del Ramo de Salud de **Línea Directa Aseguradora S.A.** Un seguro de salud innovador, fácil de gestionar y con una excelente relación calidad-precio, que se centra en el cuidado integral de la salud de sus asegurados. Cuenta con un cuadro médico formado por 30.000 profesionales y 1.000 centros sanitarios. Además, es el primer seguro de salud que recompensa a sus clientes por llevar un estilo más saludable con descuentos directos en la póliza, así como con otros regalos en su *marketplace*.

### Para más información:

**Departamento de Comunicación Externa**  
**Santiago Velázquez**  
Tel.: 682 196 953  
santiago.velazquez@vivaz.com

**Leticia Poveda**  
Tel.: 659 639 022  
[leticia.poveda@lineadirecta.es](mailto:leticia.poveda@lineadirecta.es)

**TresCom Comunicación**  
**Florita Vallcaneras**  
florita.vallcaneras@trescom.es  
Tel.: 914 115 868 / 627 811 799

**Isabel Gómez**  
[isabel.gomez@trescom.es](mailto:isabel.gomez@trescom.es)  
Tel.: 650 363 657

