



ENQUESTA NUTRICIONAL D'ANDORA

2017-2018

Avaluació de l'estat
nutricional de la població
d'Andorra (2017-2018)
i avaluació de les
tendències (2005-2018)

ENA2018



DIRECCIÓ

Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN)
Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona

Lluís Serra Majem
Lourdes Ribas Barba

COORDINACIÓ

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

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

TREBALL DE CAMP

Centre de Recerca Sociològica (CRES) de l'Institut d'Estudis
Andorrans (IEA)

Direcció:

Joan Micó Ibáñez

Coordinació i supervisió:

Núria Segués Daina
Meritxell Moya Reigosa

Enregistrament de dades:

Àlex Micó Ibáñez

Enquestadors:

Diana Salas Gómez
Jesús García Olivia
Rosa Panavera Arrià
Oksana Pshunokova
Brigitte Fonz Romero
Francisco Temprado del Salto
Marc Gil Pascual
Mónica Dicenta Boluda
Judith Fillet Codina
Josep Maria Agustín Herrero
Arantxa Roig Agramunt

ANÀLISI

Fundació per a la Investigació Nutricional

Lourdes Ribas Barba
Lluís Serra Majem

REDACCIÓ DE L'INFORME DE RESULTATS

Fundació per a la Investigació Nutricional

Lourdes Ribas Barba
Blanca Román Viñas
Lluís Serra Majem

Col·laboradors del treball de camp:

Elisenda Berloso Castells
Nadine Grau Marfany
Anna Usero Rabasa
Marina Espinosa Bayona
Andrés Yepes Florez

Manual de l'enquesta:

Lourdes Ribas Barba, Fundació per a la Investigació Nutricional
Gemma Salvador Castell, Departament de Salut, Generalitat
de Catalunya
Núria Segués Daina, Centre de Recerca Sociològica (CRES)
Meritxell Moya Reigosa, Centre de Recerca Sociològica (CRES)

Formació d'enquestadors:

Gemma Salvador Castell, Departament de Salut, Generalitat
de Catalunya
Lourdes Ribas Barba, Fundació per a la Investigació Nutricional
Núria Segués Daina, Centre de Recerca Sociològica (CRES)
Meritxell Moya Reigosa, Centre de Recerca Sociològica (CRES)

AGRAÏMENTS

Agraïm la gran col·laboració de totes les persones entrevistades que han fet possible la realització d'aquest estudi.

Com s'ha de referenciar aquest informe:

Ministeri de Salut. Enquesta nutricional d'Andorra 2017-2018. Avaluació de l'estat nutricional de la població d'Andorra 2017-2018 i avaluació de les tendències 2005-2018. Govern d'Andorra, 2019

Índex

Presentació	11
1. Introducció	12
1.1. Antecedents	13
1.2. Justificació	14
2. Objectius	16
3. Material i mètode	17
3.1. Mostra	17
3.2. Mètode d'enquesta alimentària	18
3.2.1. Recordatori de 24 hores	18
3.2.2. Registre dietètic	19
3.2.3. Qüestionari de freqüència de consum d'aliments	19
3.2.4. Aspectes tècnics de la recollida de les dades alimentàries	20
3.2.5. Taula de composició d'aliments	21
3.3. Qüestionaris	21
3.3.1. Qüestionari general	22
3.3.2. Avaluació dels estils de vida	22
3.4. Avaluació de l'estat nutricional: antropometria	23
3.5. Treball de camp de l'enquesta nutricional	24
3.6. Informatització de les dades	25
3.7. Depuració de dades, creació de noves variables i anàlisi estadística	25
3.7.1. Depuració de les dades	25
3.7.2. Creació de la variable de nivell socioeconòmic	26
3.7.3. Creació de les variables de grups d'aliments	26
3.7.4. Creació de les variables d'energia i nutrients	26
3.7.5. Creació de les variables del QFC en grams/dia	27
3.7.6. Creació de variables per a l'avaluació del consum d'alcohol	27
3.7.7. Antropometria. Prevalença d'excés de pes i obesitat	27
3.7.8. Tendències 1991-2005-2018	28
3.7.9. Grau de compliment de les guies alimentàries	28
4. Resultats	29
4.1. Mostra. Característiques sociodemogràfiques	29
4.2. Característiques generals dels hàbits alimentaris	34
4.3. Freqüència de consum d'aliments	44
4.4. Consum d'aliments	59
4.5. Consum d'energia i nutrients i distribució percentual de l'energia	67
4.6. Fonts alimentàries d'energia i nutrients	80
4.7. Adhesió al patró de la dieta mediterrània	86
4.8. Antropometria. Prevalença d'excés de pes i obesitat	88
4.9. Estils de vida i control de malalties cròniques	93
4.9.1. Activitat física	93
4.9.2. Tabac	100
4.9.3. Alcohol	102
4.9.4. Estat de salut, malalties cròniques, control dietètic i suplementos nutricionals	106

4.10. Coneixements i opinions	112
4.11. Interessos del consumidor en relació amb l'alimentació	114
4.12. Educació nutricional	116
4.13. Preferències alimentàries	116
4.14. Seguretat alimentària	118
4.15. Tendències 1991-2005-2018	120
4.15.1. Tendències en la freqüència i el consum d'aliments	120
4.15.2. Tendències en la ingesta de nutrients	123
4.15.3. Tendències en la prevalença d'excés de pes i d'obesitat	124
4.15.4. Tendències en l'activitat física	127
4.15.5. Tendències en els coneixements	128
4.16. Grau de compliment de les guies alimentàries de la SENC	129
4.17. Comparació amb altres estudis	133
4.17.1. Consum d'aliments	133
4.17.2. Prevalença d'obesitat	136
5. Conclusions i recomanacions alimentàries	139
5.1. Conclusions	139
5.2. Recomanacions	141
6. Agraïments	143
7. Bibliografia	144

Taules

4.1 Mostra. Característiques sociodemogràfiques

T.1. Distribució de la mostra de l'ENA 2018 per sexes i grups d'edat en relació amb la població d'Andorra del 2016	30
T.2. Distribució de la mostra de l'ENA 2018 i de la població d'Andorra del 2016 per parròquies	30
T.3. Nivell d'ingressos mensuals nets a la llar dels entrevistats	34

4.2. Característiques generals dels hàbits alimentaris

T.4. Freqüència (%) amb què la població acostuma a dinar o a sopar fora de casa per grups d'edat	35
--	----

4.3. Freqüència de consum d'aliments

T.5. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. Total	44
T.6. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. Homes	47
T.7. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. Dones	50
T.8. Tendències 2005-2018 en la freqüència de consum d'aliments	55

4.4. Consum d'aliments

T.9. Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per grups d'edat en el total de la mostra	60
T.10. Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per grups d'edat. Homes	61

T.11.	Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per grups d'edat. Dones	62
T.12.	Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per nivell socioeconòmic	65
T.13.	Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per nivell d'estudis.	66
4.5. Consum d'energia i nutrients i distribució percentual de l'energia		
T.14.	Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per grups d'edat en tota la mostra	69
T.15.	Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per grups d'edat. Homes.	70
T.16.	Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per grups d'edat. Dones	71
T.17.	Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per nivell socioeconòmic	72
T.18.	Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per nivell d'estudis.	73
T.19.	Distribució de la ingesta diària d'energia i nutrients en el total de la mostra (n=991)	74
T.20.	Distribució de la ingesta diària d'energia i nutrients i comparació amb el valor del requeriment mitjà d'alguns nutrients. Homes (n=527)	75
T.21.	Distribució de la ingesta diària d'energia i nutrients i comparació amb el valor del requeriment mitjà d'alguns nutrients. Dones (n=475).	77
T.22.	Tendències 2005-2018 en la ingesta d'energia i nutrients per sexes	79
4.6. Fonts alimentàries d'energia i nutrients		
T.23.	Fonts alimentàries d'energia i macronutrients. Percentatge de contribució de cada grup d'aliments	82
T.24.	Fonts alimentàries de minerals i vitamines. Percentatge de contribució de cada grup d'aliments	83
4.8. Antropometria. Prevalença d'excés de pes i obesitat		
T.25.	Pes en quilograms	88
T.26.	Talla en centímetres	89
T.27.	Índex de massa corporal en kg/m ²	89
T.28.	Perímetre de la cintura en centímetres	90
T.29.	Perímetre del maluc en centímetres	90
T.30.	Relació cintura/maluc	91
T.31.	Tipificació ponderal de la població d'Andorra segons els criteris de l'OMS (%)	92
T.32.	Distribució (%) de la població adulta d'Andorra segons l'índex cintura/maluc per sexe i edat.	92
T.33.	Distribució (%) de la població adulta d'Andorra segons el perímetre de la cintura per sexe i edat	93
4.9 Estils de vida i control de malalties cròniques		
Tabac		
T.34.	Distribució de la població segons hàbit tabàquic	100
Alcohol		
T.35.	Consum d'alcohol segons sexe i edat. Població de 12 a 75 anys.	103
T.36.	Consum d'alcohol segons sexe i edat. Població de 15 a 75 anys.	103
T.37.	Consum compulsiu d'alcohol. Distribució de la població segons la freqüència de consum, durant els darrers dotze mesos, de cinc o més begudes alcohòliques (si és home) o quatre o més (si és dona) en un període de dos hores.	104
T.38.	Consum d'alcohol segons nivell socioeconòmic i sexe. Percentatges estandarditzats per edat. Dades: ENA 2018 (15-74 anys) i ENSA 2011 (15-75 i més anys)	106
Estat de salut, malalties cròniques, control dietètic i suplementos nutricionals		
T.39.	Respostes dels entrevistats a diferents preguntes relacionades amb patologies cròniques.	108
T.40.	Respostes dels entrevistats a diferents preguntes relacionades amb l'obesitat	109
T.41.	Respostes dels entrevistats a diferents preguntes sobre consum de suplementos	111

4.10. Coneixements i opinions

- T.42. Població (%) que considera que cal disminuir o moderar el consum de diferents aliments per prevenir l'excés de colesterol a la sang. 112
- T.43. Distribució de la població (%) segons la seva opinió en relació amb l'efecte sobre la salut de diferents aliments. 113

4.11. Interessos del consumidor en relació amb l'alimentació***Informació de l'etiqueta dels aliments***

- T.44. Quan compra un producte envasat, quina és la informació que més consulta de l'etiqueta? . . . 114

Preocupació per qüestions relacionades amb l'alimentació

- T.45. Valoració de la preocupació o interès sobre diverses qüestions relacionades amb l'alimentació 115
- T.46. Preferències de mitjans per informar-se sobre qüestions d'alimentació 115

4.12. Educació nutricional

- T.47. Percentatge de població que recorda alguna de les accions de promoció de la salut a través de l'alimentació i l'activitat física. 116

4.13. Preferències alimentàries

- T.48. Aliments preferits per la població d'una llista de 27 ordenats pel percentatge obtingut en la primera opció. 117
- T.49. Aliments que menys agraden a la població d'una llista de 27 ordenats pel percentatge obtingut en la primera opció. 117

4.14. Seguretat alimentària

- T.50. Distribució de la població (%) segons la qualificació de la seguretat que hi ha a Andorra d'aquests aliments. 118
- T.51. Valoració de l'entrevistat (%) del risc que tenen sobre la salut diferents ítems relacionats amb l'alimentació 119
- T.52. Població (%) que respon afirmativament sobre diferents aspectes de la informació que rep de seguretat alimentària. 120

4.15. Tendències 1991-2005-2018***Tendències en la freqüència i el consum d'aliments***

- T.53. Tendències 1991-2005-2018 en el tipus de freqüència de consum d'aliments. 120
- T.54. Tendències 1991-2005-2018 en el consum de grups d'aliments. 122

Tendències en la ingesta de nutrients

- T.55. Tendències 1991-2005-2018 en la ingesta de lípids 123

Tendències en la prevalença d'excés de pes i d'obesitat

- T.56. Tendències 1991-2005-2018 en la tipificació ponderal de la població d'Andorra segons criteris de Garrow 125

Tendències en l'activitat física

- T.57. Tendències 1991-2005-2018 en el percentatge de població que fa activitat física en el temps de lleure per grups d'edat i sexe. 127

4.16. Grau de compliment de les guies alimentàries de la SENC

- T.58. Població (%) que compleix les recomanacions de les guies de la SENC per sexe i grups d'edat . 129
- T.59. Comparació del grau de compliment (%) de les recomanacions de les guies de la SENC en la població d'Andorra 2005-2018. 131

4.17. Comparació amb altres estudis**Consum d'aliments**

T.60. Comparació del consum d'aliments en g/persona/dia, dels estudis INCA 2006-2008 de França i ENA 2018 d'Andorra.	134
--	-----

Prevalença d'obesitat

T.61. Prevalença d'obesitat en la població dels estats de la Unió Europea 2014 i Andorra 2018, per sexe i grups d'edat	137
--	-----

Figures

4.1. Mostra. Característiques sociodemogràfiques

F.1. Lloc de naixement dels entrevistats	31
F.2. Nacionalitat dels entrevistats i de la població d'Andorra del 2016 de 12 a 75 anys	31
F.3. Distribució de la mostra segons el nombre de persones a la llar	32
F.4. Composició de la llar dels entrevistats i de la població d'Andorra.	32
F.5. Nivell d'estudis dels entrevistats	32
F.6. Situació laboral dels entrevistats	33
F.7. Nivell socioeconòmic i país de naixement dels entrevistats.	33

4.2. Característiques generals dels hàbits alimentaris

F.8. Població que fa habitualment els diferents àpats	34
F.9. Grups d'aliments que componen l'esmorzar habitual	36
F.10. Distribució de la població segons la qualitat de l'esmorzar per sexe i grups d'edat	36
F.11. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables.	37
F.12. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables per grup d'edat. Homes	37
F.13. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables per grup d'edat. Dones	37
F.14. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables segons el país de naixement de l'entrevistat.	38
F.15. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables segons el nivell socioeconòmic.	38
F.16. Temps dedicat habitualment als diferents àpats	38
F.17. Temps dedicat habitualment a cada àpat per sexe i grup d'edat	39
F.18. Població que fa sempre els àpats a casa	40
F.19. Població que fa sempre els àpats a casa els dies que treballa i els dies que no treballa, per sexe i grup d'edat	40
F.20. Distribució de la població segons la freqüència setmanal de consum de plats acompanyats de sofregit o plats a base de verdures fets a casa i saltats amb oli d'oliva	41

Tendències 2005-2018 en els hàbits alimentaris

F.21. Tendències 2005-2018 en els àpats que fa habitualment la població	41
F.22. Hàbit de menjar fora de casa. Tendències 2005-2018	42
F.23. Tendències 2005-2018 en els grups d'aliments que componen l'esmorzar habitual de la població.	42
F.24. Tendències 2005-2018 en la qualitat de l'esmorzar.	43
F.25. Tendències 2005-2018 en la composició habitual del dinar dels dies laborables	43
F.26. Tendències 2005-2018 en la composició habitual del sopar dels dies laborables	43

4.3. Freqüència de consum d'aliments

F.27. Qüestionari de freqüència de consum. Aliments amb un nombre més elevat de consumidors diaris per sexe	44
F.28. Qüestionari de freqüència de consum. Aliments amb un nombre més elevat de consumidors amb freqüència setmanal per sexe	53
F.29. Aliments amb diferències significatives entre sexes en la freqüència de consum i en el consum mitjà en g/persona/dia	53

4.4. Consum d'aliments

F.30. Consum d'aliments en la població de 12 a 75 anys, expressat com a percentatge de la ingesta total diària sense begudes (1.093 g/persona/dia)	59
F.31. Greix utilitzat per fregir, guisar i amanir	63
F.32. Consum d'aliments per sexes en g/persona/dia	64
F.33. Tendències 2005-2018 en el consum d'aliments a Andorra (g/persona/dia)	67

4.6. Fonts alimentàries d'energia i nutrients

F.34. Fonts alimentàries d'energia	84
F.35. Fonts alimentàries de proteïnes	84
F.36. Fonts alimentàries de lípids	85
F.37. Fonts alimentàries d'hidrats de carboni	85

4.7. Adhesió al patró de la dieta mediterrània

F.38. Aliments considerats imprescindibles o molt importants en la definició de la dieta mediterrània. ENA 2018.	87
F.39. Aliments considerats imprescindibles o molt importants en la definició de la dieta mediterrània. ENA 2005.	87
F.40. Comparació 2005-2018 de l'opinió de la població sobre si considera que segueix la dieta mediterrània	88

4.9. Estils de vida i control de malalties cròniques**Activitat física**

F.41. Percentatge de població segons el tipus d'activitat física en el treball per grups d'edat i sexe.	93
F.42. Percentatge de població segons els minuts que camina per anar i tornar de la feina o l'escola per grups d'edat i sexe	94
F.43. Percentatge de població segons el mitjà de transport habitual per grups d'edat i sexe	94
F.44. Percentatge de població segons el tipus d'activitat física en el temps de lleure per grups d'edat i sexe	95
F.45. Percentatge de població segons si fa exercici físic regularment per grups d'edat i sexe	95
F.46. Percentatge de població segons la freqüència de pràctica d'activitat física vigorosa de 20-30 minuts per grups d'edat i sexe	96
F.47. Percentatge de població segons estadis de canvi de Prochaska per grups d'edat i sexe.	96
F.48. Percentatge de població segons la intenció d'augmentar l'activitat física en el temps de lleure per grups d'edat i sexe	97
F.49. Percentatge de població segons modificació de l'activitat física en els darrers sis mesos per grups d'edat i sexe	97
F.50. Percentatge de població de 18 a 65 anys segons classificació del seu nivell d'activitat física amb el qüestionari IPAQ per grups d'edat i sexe	98
F.51. Tendències 2005-2018 en el percentatge de població de 18 a 65 anys segons classificació del nivell d'activitat física amb el qüestionari IPAQ per grups d'edat i sexe	99

Tabac

F.52. Tendències en el consum de tabac en la població de 15 i més anys per sexe a partir de l'ENA 2018 i les enquestes de salut realitzades des de 1991	101
F.53. Tendències 2011-2018 en el consum de tabac en la població de 15 a 74 anys per grups d'edat i sexe	101
F.54. Consum de tabac en la població de 15 a 74 anys segons nivell socioeconòmic i sexe. Percentatges estandarditzats per edat	102

Alcohol

F.55. Consum d'alcohol en la població de 15 a 74 anys per sexe i grups d'edat	104
F.56. Consum compulsiu d'alcohol. Distribució de la població segons la freqüència de consum en el darrer any de cinc o més begudes alcohòliques (si és home) o quatre o més (si és dona) en un període de dos hores per grups d'edat i sexe.	105
F.57. Tendències 2011-2018 en el consum d'alcohol en la població de 15 a 74 anys per grups d'edat i sexe	105

Malalties cròniques, control dietètic i suplementos nutricionals

F.58. Percepció de l'estat de salut en general	106
F.59. Percepció de l'estat de salut segons sexe i grup d'edat	107
F.60. Tendències 1991-2018 en la percepció de l'estat de salut segons sexe de la població de 15 anys i més.	107

4.11. Interessos dels consumidors en relació amb l'alimentació

F.61. Freqüència en què es dona prioritat als productes produïts a Andorra en la compra habitual per sexe i grups d'edat	114
--	-----

4.14. Seguretat alimentària

F.62. Població (%) que considera que els ítems següents comporten un risc molt alt per a la salut	119
F.63. Fonts d'informació sobre seguretat alimentària	120

4.15. Tendències 1991-2005-2018**Consum d'aliments**

F.64. Tendències 1991-2005-2018 en el consum d'aliments (g/dia).	123
--	-----

Prevalença d'obesitat

F.65. Tendència 1991-2005-2018 en el valor mitjà de l'IMC en la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Homes	124
F.66. Tendència 1991-2005-2018 en el valor mitjà de l'IMC en la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Dones	125
F.67. Tendència 1991-2005-2018 en la prevalença d'obesitat en la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Homes	126
F.68. Tendència 1991-2005-2018 en la prevalença d'obesitat en la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Dones	126

Activitat física

F.69. Tendència 1991-2005-2018 en el percentatge de població que fa activitat física en el lleure per grups d'edat. Homes.	127
F.70. Tendència 1991-2005-2018 en el percentatge de població que fa activitat física en el lleure per grups d'edat. Dones	127

Coneixements

F.71. Coneixements de la població: aliments dels quals cal disminuir el consum per prevenir l'excés de colesterol a la sang. ENA 2018	128
---	-----

F.72. Tendència 1991-2005-2018 en els coneixements de la població sobre els aliments dels quals cal disminuir el consum per prevenir l'excés de colesterol a la sang.	128
---	-----

4.16. Grau de compliment de les guies alimentàries de la SENC

F.73. Població que compleix les recomanacions de la SENC per grups d'edat. Homes	130
F.74. Població que compleix les recomanacions de la SENC per grups d'edat. Dones	130
F.75. Població que compleix les recomanacions de la SENC per grups d'edat.	131

4.17. Comparació amb altres estudis

Consum d'aliments

F.76. Comparació del consum mitjà d'aliments a Andorra i Espanya (g/persona/dia). Homes \geq 18 anys	133
F.77. Comparació del consum mitjà d'aliments a Andorra i Espanya (g/persona/dia). Dones \geq 18 anys	133
F.78. Adults que consumeixen almenys cinc racions al dia de fruita i verdures en els països de la UE i Andorra per sexes (2014)	135

Obesitat

F.79. Prevalença d'obesitat en la població adulta d'Europa 2014 (o darrer any amb informació). Dades autoreferides excepte Andorra	136
F.80. Prevalença d'obesitat a Europa i a Andorra per grups d'edat	138

Presentació

Tinc el plaer de presentar ***l'Enquesta nutricional d'Andorra 2017-2018: avaluació de l'estat nutricional de la població d'Andorra (2017-2018) i avaluació de les tendències (2005-2018)***. Aquest treball ens permet conèixer i analitzar els hàbits de consum d'aliments, d'alcohol i de tabac, així com els estils de vida de la població amb edats compreses entre 12 i 75 anys.

Amb referència a aquests hàbits que afecten la nostra salut, el benestar físic i mental, l'OMS els considera els principals factors de risc de les malalties cròniques o malalties no transmissibles, com són: afeccions cardiovasculars, diabetis, alguns tipus de càncer i malalties respiratòries cròniques, que malauradament presenten una alta prevalença entre la població. Conscients de la rellevància d'aquest assumpte i de la importància i l'impacte en les persones, entre els anys 2004 i 2005 es va dur a terme el primer estudi referent al consum d'aliments i als estils de vida de la població d'Andorra. Havent transcorregut una dècada des d'aquest primer informe, el Ministeri de Salut va iniciar la segona Enquesta nutricional d'Andorra 2017-2018, amb la col·laboració de la Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN) del Parc Científic de la Universitat de Barcelona i el Centre de Recerca Sociològica (CRES) de l'Institut d'Estudis Andorrans (IEA).

D'una banda, aquest estudi es basa en dades objectives a través d'una enquesta i dels pertinents estudis estadístics, que ens descriuen quins són els hàbits alimentaris, la pràctica d'activitat física i el consum d'alcohol i tabac de la població, i com han canviat al llarg del temps. D'altra banda, ens presenta les dades que permeten que el Govern valori quina és l'estratègia òptima per millorar les polítiques de salut dels ciutadans, pel fet que una gran part del que afecta la nostra salut succeeix en paral·lel al sistema d'atenció sanitària. Concretament, una alimentació saludable i suficient, el consum d'alcohol i de tabac i la pràctica regular d'activitat física tenen un gran impacte en la salut de les persones. Aquests hàbits diaris formen part de les decisions que cada dia prenen les persones i les famílies del país.

En definitiva, és important conèixer els hàbits de la població per millorar-los, donar suport i empoderar les persones perquè adoptin un estil de vida saludable i facilitar un entorn que propiciï la salut, afavoreixi un envelliment actiu i de qualitat, posposant el deteriorament i la possible dependència lligada a l'envelliment. A tall de conclusió, les dades d'aquesta enquesta ofereixen una visió objectiva de l'estat nutricional de la població i confio que seran útils per a tots els que treballen per millorar la salut i el benestar dels ciutadans.

Joan Martínez Benazet
Ministre de Salut

1. Introducció

En aquest document s'exposen els resultats de l'Enquesta nutricional d'Andorra 2017-2018 (ENA 2018), realitzada en una mostra representativa de la població resident a Andorra. Aquesta és la segona Enquesta nutricional d'Andorra, i s'ha dut a terme tretze anys després de la primera, l'ENA 2005. Aquest estudi permetrà conèixer la situació actual de l'estat nutricional de la població d'Andorra i avaluar-ne l'evolució des del 2005.

L'ENA 2018 és un estudi transversal dut a terme pel Ministeri de Salut, que ha estat dirigit i coordinat per la Fundació per a la Investigació Nutricional del Parc Científic de la Universitat de Barcelona, amb l'estreta coordinació i col·laboració de l'Àrea de Seguretat Alimentària i Entorn i l'Àrea de Prevenció, Promoció i Vigilància de la Salut del Ministeri de Salut. El Centre de Recerca Sociològica (CRES) de l'Institut d'Estudis Andorrans (IEA) ha estat l'encarregat de dur a terme el treball de camp.

Actualment, el grup de quatre malalties format per les malalties cardiovasculars, el càncer, la diabetis i les malalties respiratòries cròniques, junt amb els seus factors de risc lligats al comportament, expliquen la major part de malalties i morts que es poden prevenir a Europa (WHO Europe, 2013). Els principals factors de risc de mort prematura a Europa –fumar, dieta inadequada, sobrepès i obesitat, hipertensió, sedentarisme i excés de consum d'alcohol– estan relacionats amb els estils de vida i, per tant, són susceptibles de ser modificats (Muller, 2016). El seguiment continuat d'una dieta saludable junt amb una adequada pràctica d'activitat física ajuden a prevenir diverses malalties no transmissibles, altament prevalents. Uns mals hàbits alimentaris amb consums elevats d'aliments i begudes hipercalòrics, processats, rics en greixos saturats, sucres o sal, o un desequilibri entre ingesta i despesa calòrica, conseqüència d'una ingesta excessiva de calories o d'una reducció de la despesa energètica per manca d'activitat física, poden derivar en el desenvolupament de sobrepès i obesitat, els quals poden comportar efectes metabòlics adversos com hipertensió, hipertrigliceridèmia, hipercolesterolèmia i resistència a la insulina, i augmentar el risc de patir cardiopatia coronària, ictus isquèmic i diabetis tipus 2. L'augment de pes corporal també fa augmentar el risc de patir certs tipus de càncer. Segons el darrer informe del Fons Mundial d'Investigació sobre el Càncer (World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, 2018), hi ha catorze tipus de càncer que es relacionen amb el sobrepès o l'obesitat: esòfag, estómac, còlon, recte, fetge, vesícula biliar, pàncrees, mama, endometri, ovari, pròstata, ronyó, tiroide i mieloma múltiple. Els càncers de còlon, el de pit en dones postmenopàusiques i els càncers d'endometri també s'han associat causalment a la inactivitat física. Les taxes de mortalitat augmenten amb l'augment del sobrepès.

Un dels principals problemes actuals de salut pública és l'elevada i creixent prevalença de sobrepès i obesitat. Segons dades de l'OMS, la prevalença de sobrepès globalment en la població adulta de 18 anys i més el 2016 era del 39% en ambdós sexes, l'obesitat en homes era de l'11% i en dones del 15% (GHO, 2018; WHO-Europe, 2018), i el percentatge de població que no era prou activa, del 23%. Aquests percentatges encara eren més elevats en països d'ingressos elevats. Europa presenta un 59% de sobrepès (obesos 23,3%) i un 33% de població insuficientment activa (WHO-Europe, 2018).

Des de fa uns anys la mateixa OMS, instada pels Estats membres, va posar en marxa l'Estratègia mundial sobre alimentació, activitat física i salut per reduir la prevalença dels factors de risc de malalties no transmissibles. L'objectiu d'aquesta proposta era que els països participants desenvolupessin els seus propis plans i estratègies però que, quan fos possible, aprofitessin els plans i estructures ja existents per fer les dites modificacions.

Andorra és un dels països que es va sumar a aquesta estratègia de l'OMS. Va dur a terme la primera Enquesta nutricional l'any 2004-2005 amb l'objectiu de disposar d'unes dades inicials que permetessin valorar la situació real dels hàbits alimentaris, l'activitat física i la prevalença d'obesitat en la població, i poder desenvolupar posteriorment les actuacions necessàries. El coneixement periòdic de l'estat nutricional actual de la població –com menja i com han evolucionat els hàbits alimentaris– és bàsic per poder relacionar alimentació i malaltia. Tretze anys després es duu a terme aquesta segona enquesta, que ens permetrà avaluar l'estat actual en relació amb hàbits alimentaris, activitat física i obesitat, entre altres aspectes.

1.1. Antecedents

Com a antecedent més llunyà d'estudi alimentari en la població d'Andorra es troba la primera Enquesta nacional de salut d'Andorra, realitzada l'any 1991, que incloïa un apartat d'alimentació amb un qüestionari de freqüència de consum de 47 ítems i unes preguntes sobre coneixements i opinions relacionades amb l'alimentació. En l'enquesta es van obtenir mesures antropomètriques que van permetre valorar la prevalença d'obesitat. Tot i que aquesta enquesta no tenia com a objectiu principal la valoració de l'alimentació de la població, sí que va ser molt útil per fer una primera aproximació al consum habitual d'aliments de la població de 14 anys i més d'Andorra, i es confirmaven uns consums de carn, fruita i verdura adequats, un excessiu consum de productes làctics i un baix consum de fècules i cereals (Serra Majem, 1992; Prieto Ramos, 1994; Prieto, 1995).

Després de l'enquesta de 1991 ja trobem, com a antecedent més recent, la primera Enquesta nutricional d'Andorra, realitzada el 2004-2005 (ENA-2005) amb l'objectiu d'obtenir una anàlisi basal completa de la situació nutricional de la població que permetés als responsables del Ministeri de Salut conèixer els problemes existents i, d'aquesta manera, orientés la formulació d'objectius i la planificació de prioritats i estratègies per intervenir en la millora dels hàbits alimentaris i dels estils de vida de la comunitat (Ribas Barba, 2006).

Entre els resultats de l'ENA 2005 es destacava que els hàbits alimentaris i el consum d'energia i nutrients a Andorra dibuixaven un model de consum força favorable, propi dels països mediterranis, amb influències pirinenques, i que presentava importants diferències en funció de l'edat; en aquest sentit, els joves eren els qui més s'allunyaven d'aquest model d'alimentació saludable. Com a aspectes positius destacava l'increment del consum d'oli d'oliva, peix, fruita seca, llegums i verdures i hortalisses, així com la reducció del consum d'embotits. Destacava com a aspectes negatius la disminució del consum de pa i cereals, l'increment del consum de brioixeria i l'increment de l'obesitat en homes i dones, així com l'estil de vida sedentari.

Com a conclusió, les recomanacions alimentàries que es van fer l'any 2005 van ser:

A) Recomanacions alimentàries “positives”:

- Augmentar el consum de fruites, verdures i hortalisses, aspecte positiu de la dieta a Andorra que calia fomentar particularment en els més 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 com a greix d'elecció, tant en cru com per cuinar.
- Mantenir els trets tradicionals de la dieta mediterrània pirenaica, i recuperar plats, receptes i costums tradicionals de la cuina andorrana.

B) Recomanacions alimentàries “negatives”:

- Disminuir el consum de carn i embotits.
- Disminuir la ingesta de brioxeria.
- Substituir parcialment el consum de làctics sencers pels parcialment desnatats.

1.2. Justificació

En tot sistema de vigilància nutricional i alimentària –recurs imprescindible de tot programa comunitari d'intervenció nutricional o de seguretat alimentària–, les dades alimentàries i nutricionals són fonamentals en tot el procés d'intervenció o política sanitària, i periòdicament és necessari obtenir dades actualitzades per analitzar la situació actual, avaluar les estratègies que s'han dut a terme i poder-ne planificar de noves.

D'aquesta manera es poden conèixer els comportaments alimentaris i els estils de vida de la població d'Andorra, es poden identificar els problemes de salut associats al comportament alimentari, es poden definir les prioritats d'acció i els sectors poblacionals als quals han d'anar dirigits i es pot contribuir a la millora de l'estat de salut de la població d'Andorra mitjançant l'educació nutricional.

Un dels grans objectius dels estudis transversals poblacionals és l'avaluació de l'estat nutricional de la població en un moment determinat amb la finalitat d'obtenir les dades necessàries per poder desenvolupar polítiques alimentàries i nutricionals, les quals donaran lloc a campanyes educatives que incideixin en els hàbits de la població amb la finalitat de millorar els problemes nutricionals detectats en la població. L'avaluació de l'eficàcia d'aquestes polítiques i campanyes requerirà una nova avaluació de l'estat nutricional de la població al cap d'un temps determinat (5, 10, 15 anys). La utilització d'una metodologia similar i dels mateixos qüestionaris, revisats i més o menys ampliats, permetrà l'avaluació de les tendències en els hàbits alimentaris de la població.

Com a conseqüència dels resultats obtinguts en la primera Enquesta nutricional d'Andorra (ENA 2005), i seguint les recomanacions de les organitzacions internacionals, el Govern va aprovar, el 2007, l'Estratègia nacional per a la nutrició, l'esport i la salut (ENNES). Des que es va crear, entre altres accions, s'han elaborat i difós diversos materials d'informació i educació per fomentar hàbits d'alimentació saludable i la pràctica d'activitat física, i així prevenir el sedentarisme i l'obesitat detectats en l'ENA-2005 i fer-hi front. Exemples d'aquests materials són les piràmides de l'alimentació i de l'activitat física, que es van fer arribar a totes les llars d'Andorra, la guia Consells pràctics per menjar sa i mantenir-se actiu i la sèrie de consells pràctics, alimentació i activitat física “Quan ens fem grans”, “Per a infants i adolescents”, “Durant l'embaràs, l'alletament i la primera infància”. Un altre exemple d'activitats organitzades des de l'ENNES per promoure l'activitat física és la cursa del Dia de l'esport per a tothom, actualment Cursa Illa Carlemany.

L'avaluació dels hàbits alimentaris i de l'estat nutricional d'una població requereixen una metodologia específica i entrevistadors amb formació en dietètica i formació específica per a l'enquesta, cosa que fa que aquests estudis siguin difícils de realitzar, sobretot per l'elevat cost que suposa el treball de camp. Malgrat això, aquests estudis són del tot necessaris per conèixer l'estat nutricional de la població i poder planificar programes d'intervenció de manera coherent i d'acord amb les seves necessitats, així com per investigar les interrelacions de l'estat nutricional amb l'estat de salut de la població. També permeten fer estudis aproximatius de la dieta total per valorar l'exposició a additius i contaminants en el context de la seguretat alimentària. Aquest tipus d'enquestes, amb metodologies similars, realitzades amb una certa periodicitat permeten també valorar les tendències en un període de temps determinat i avaluar l'eficàcia de les intervencions dutes a terme (Serra Majem, 2006).

Tretze anys després de dur a terme l'ENA 2005, amb l'objectiu d'obtenir una anàlisi completa de la situació nutricional de la població com a recurs imprescindible de tot programa comunitari d'intervenció nutricional o de seguretat alimentària d'un sistema de vigilància nutricional i alimentària, s'ha considerat necessari realitzar una nova enquesta alimentària que inclogui també indicadors antropomètrics i d'estils de vida –pràctica d'activitat física, consum de tabac i d'alcohol, etc.– sobre una mostra representativa i prou àmplia de la població d'Andorra. Aquesta enquesta permet analitzar la situació actual i avaluar els canvis produïts des de l'enquesta anterior tant en els hàbits alimentaris i el consum d'aliments com en l'avaluació de l'estat antropomètric i els estils de vida de la població durant el període transcorregut.

2. Objectius

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 en relació amb l'alimentació i la nutrició.
6. Avaluar l'activitat física de la població.
7. Analitzar percepcions entorn de la seguretat alimentària.
8. Avaluar les tendències dels diversos apartats de l'estudi.
9. Avaluar els resultats assolits de l'ENNES.
10. Poder definir, sobre la base de l'evidència que presenta aquest estudi, les estratègies i línies d'acció futures que s'hauran de desenvolupar en matèria de política nutricional i hàbits de vida saludables.
11. Conèixer i avaluar les qüestions que més preocupen la població en relació amb els aliments i la seguretat alimentària.
12. Disposar d'informació per poder planificar, avaluar i corregir les polítiques de salut, alimentació i nutrició al Principat.

3. Material i mètode

L'Enquesta nutricional d'Andorra 2017-2018 (ENA 2018) correspon a un estudi transversal poblacional realitzat en una mostra representativa de la població d'Andorra de 12 a 75 anys.

Donat que l'objectiu principal de l'ENA 2018 era avaluar l'estat nutricional i els hàbits alimentaris de la població d'Andorra en el moment en què s'efectuava l'estudi i comparar-ne els resultats amb els obtinguts en l'enquesta anterior, realitzada en el període 2004-2005 (ENA 2005), l'enquesta es va dissenyar seguint una metodologia molt similar a la utilitzada llavors. S'hi va incloure, en part, el mateix tipus de preguntes i qüestionaris dietètics i l'avaluació antropomètrica, a fi d'assegurar-ne la comparabilitat que permetria analitzar les tendències dels darrers tretze anys. La metodologia utilitzada, donades les característiques de l'estudi, els objectius, la població a estudiar i els recursos, continua sent la metodologia d'elecció per a aquest tipus d'estudis (Serra Majem 2006; Aranceta, 2015a, 2015b) i segueix les recomanacions fixades per organismes nacionals (Aranceta, 2015c) i internacionals com l'EFSA (European Food Safety Authority, 2009, 2014), amb l'objectiu de buscar una estandardització de la metodologia dels estudis nutricionals poblacionals que permeti la comparabilitat dels resultats entre països (Rippin, 2017; 2018).

3.1. Mostra

Donada la impossibilitat d'obtenir la llista de les persones a entrevistar mitjançant un mostreig aleatori a partir de les dades del cens, com s'havia fet a l'ENA 2005, es va optar per fer servir un mètode de mostreig per quotes. Aquest mètode no utilitza tècniques d'assignació a l'atzar, i requereix el coneixement previ d'informació estadística sobre l'estructura de la població d'Andorra en els aspectes específics pels quals es vol que sigui representativa la mostra (edat, sexe, parròquia de residència, etc). Les dades disponibles permeten fer una descripció de l'estructura de tota la població mitjançant l'ús de quadrícules. A continuació, cal seguir les mateixes quotes –és a dir, percentatges– a l'hora de formar la mostra.

L'univers de l'estudi el van formar tots els habitants d'Andorra d'edats compreses entre 12 i 75 anys. Són tots els habitants d'aquestes edats residents a Andorra la població origen de la mostra, i la unitat de mostreig és l'individu. Amb aquest mètode s'exclouen les persones absents del país durant el treball de camp i la mostra que s'obté és més representativa de la població que viu i treballa a Andorra.

L'obtenció de la mostra i els treballs d'organització i realització del treball de camp de l'enquesta els ha dut a terme el Centre de Recerca Sociològica (CRES) de l'Institut d'Estudis Andorrans. L'equip del CRES, a través del mostreig per quotes, va confeccionar i va fer el seguiment de la mostra, proporcional al nombre d'habitants segons sexe, edat (quatre grups d'edat: de 12 a 24, de 25 a 44, de 45 a 64 i de 65 a 75 anys) i proporció de cada parròquia, tenint en consideració la representació dels nuclis urbans i les zones interurbanes i les zones de diferent poder adquisitiu de la població, amb la finalitat d'evitar ulteriors necessitats de ponderació. Com a població de referència es va fer servir el cens oficial de la població d'Andorra del 2016. La grandària de la mostra necessària es va estimar en 1.000 persones.

Tots els enquestadors van disposar d'un full de ruta específic en què s'indicaven una sèrie de carrers i edificis on calia dirigir-se per realitzar el treball de camp junt amb les instruccions del nombre de persones segons edat i sexe que s'havien d'obtenir. Aquest full es modificava periòdicament.

El treball de camp es va iniciar l'1 de juny del 2017 i es va acabar el 23 d'abril del 2018, i es van aconseguir un total de 1.002 entrevistes (527 homes i 475 dones).

3.2. Mètode d'enquesta alimentària

En aquest estudi s'han utilitzat tres mètodes diferents d'enquesta alimentària. El consum d'aliments i nutrients s'ha obtingut a partir d'un recordatori de 24 hores i dos registres dietètics; i per a l'avaluació dels hàbits alimentaris s'ha fet servir un qüestionari de freqüència de consum d'aliments. Aquesta metodologia és molt similar a la utilitzada en l'ENA 2005, en què també es van fer el recordatori de 24 hores i el mateix qüestionari de freqüència de consum d'aliments.

3.2.1. Recordatori de 24 hores

El recordatori de 24 hores té com objectiu recollir –al més detalladament possible– tota la informació sobre tot el que va menjar i beure la persona entrevistada el dia anterior a l'entrevista (o en les 24 hores precedents). L'entrevistador pregunta per tots els ingredients dels plats consumits –com estaven preparats?, quin greix es va utilitzar?, s'hi va afegir sal?, quina era la procedència?, quina era la marca del producte?, etc.– per definir exactament les característiques de cada aliment consumit i fer una estimació tan acurada com sigui possible de la quantitat neta ingerida de cada aliment i beguda. És el mètode ideal per a estudis poblacionals d'avaluació de l'estat nutricional donat que, administrat per dietistes o entrevistadors molt ben preparats, és ràpid d'aplicar –fet que comporta un cost més baix i molesta poc l'entrevistat–, no modifica la dieta de l'entrevistat, es pot fer servir amb persones amb baix nivell educatiu i té un elevat índex de resposta (Serra Majem, 2003; 2006, 2007). Com a inconvenient –igual que altres mètodes–, depèn de la memòria de l'entrevistat i té el problema de la possible infradeclaració d'aliments o de les quantitats ingerides (Salvador Castell, 2015; Castro Quezada, 2015). Grans estudis epidemiològics com l'NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) dels EUA l'han fet servir en les seves repetides edicions. També és el mètode d'elecció d'EFSA en les recomanacions que fa per aconseguir l'estandardització de metodologies d'estudis nutricionals nacionals que els han de permetre poder fer comparacions entre països de consum de tòxics, additius, etc.

En aquest estudi, i sobre la totalitat de la mostra, es va fer un recordatori de 24 hores. Amb la finalitat d'evitar la influència estacional en la dieta i poder recollir la variabilitat de la dieta, les entrevistes es van repartir uniformement al llarg dels gairebé onze mesos de durada del treball de camp. També es va tenir en compte la realització de les entrevistes de manera uniforme per tot el territori durant el període del treball de camp. Donat que el consum d'aliments no sols difereix per l'estacionalitat, sinó que també difereix depenent del dia de la setmana (si és

festiu, si és laborable, si es menja a casa o fora, etc.), es van fer entrevistes tots els dies de la setmana, festius inclosos. D'aquesta manera s'assegurava també recollir informació sobre consum de begudes alcohòliques i d'altres aliments de consum més freqüent en dies festius.

Com a mesures de referència per estimar la grandària de les racions i els volums consumits es van utilitzar les mesures casolanes –plats, gots, culleres, etc.– pròpies de la llar de cada persona entrevistada on es feia l'entrevista. Per cada aliment es recollia l'hora de la ingesta, l'àpat en què es prenia –esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i entre hores– i on es menjava –casa, escola, feina...–, a més de la descripció del plat, la descripció de l'aliment, la marca i la descripció de la ració. L'entrevistador codificava els aliments segons una llista d'aliments preparada a partir dels aliments presents en les taules de composició d'aliments escollides per a l'estudi, i dels aliments utilitzats en anteriors enquestes realitzades pel mateix equip investigador. Aquesta llista es va anar completant amb nous aliments durant el treball de camp, i es van obtenir un total de 731 aliments.

Un sol recordatori de 24 hores en estudis poblacionals permet estimar la ingesta actual, mentre que la realització de dos o més recordatoris permet estimar la dieta habitual. En el cas de l'ENA 2005 es va fer servir un recordatori de 24 hores per a tots els participants en l'estudi i un segon recordatori en el 35% de la mostra, que va servir per ajustar les dades nutricionals d'energia i nutrients de tota la mostra per la variabilitat intraindividual mitjançant mètodes estadístics. En aquest estudi s'ha optat per obtenir informació de la ingesta de tres dies diferents fent servir un recordatori de 24 hores i dos registres dietètics. L'elecció de fer un recordatori de 24 hores i dos registres en lloc de tres recordatoris obeeix al fet que la informació que proporciona el registre dietètic –sota la supervisió d'entrevistadors ben entrenats– és molt similar a l'obtinguda amb el recordatori de 24 hores i d'aquesta manera s'estalvia una visita de l'entrevistador al domicili de l'entrevistat i es redueix el cost del treball de camp. Per altra banda, l'obtenció de la ingesta de tres dies en lloc de la d'un sol dia dona molta més informació de la variabilitat d'aliments que consumeix l'individu, i no cal fer l'ajust de la variabilitat intraindividual. A més, les dades de consum d'aliments que s'obtenen són de molta utilitat per a altres tipus d'estudis, com pot ser la valoració d'ingestes d'altres substàncies presents en els aliments com ara els additius i els tòxics.

3.2.2. Registre dietètic

El registre dietètic té com a objectiu obtenir informació detallada del que l'entrevistat consumeix al llarg d'un, dos o més dies. La informació la recull el mateix entrevistat en un formulari obert en què va apuntant els aliments i begudes que consumeix a mesura que els pren. Prèviament l'entrevistador li haurà ensenyat com ha de recollir la informació i especificar tots els detalls de preparació, quantitat, etc. Té l'avantatge que no depèn de la memòria, ja que recull la informació en el mateix moment, però té com a inconvenient que requereix una col·laboració molt bona de l'entrevistat i que la persona tingui un cert nivell d'estudis. Per altra banda, la persona pot modificar la dieta o referir aliments o quantitats que creu que són més correctes (Ortega, 2015). En el moment de fer l'entrevista inicial, l'entrevistador explica a l'entrevistat quan ha de fer els registres i com els ha de fer. A més, sovint li lliura documentació amb fotografies d'aliments i plats cuinats per facilitar la quantificació de les racions. Posteriorment, quan l'entrevistador recull els registres, els revisa i els completa amb l'entrevistat, i seguidament els codifica igual que fa amb el recordatori de 24 hores.

3.2.3. Questionari de freqüència de consum d'aliments

L'objectiu dels qüestionaris de freqüència de consum és estimar els hàbits de consum d'una llista d'aliments en un període de referència determinat. Habitualment fan referència al darrer any, als darrers sis mesos, etc. De qüestionaris de freqüència de consum d'aliments n'hi ha de molt variats. Tots tenen en comú una llista tancada d'aliments –més o menys llarga– que varia segons els objectius de l'estudi (si es vol estudiar l'alimentació en general o la ingesta d'un sol nutrient, etc.) i la població que es vol estudiar, i un apartat de freqüències de consum que pot ser tancat si es fixen les possibles respostes (mai, 3-4 cops al dia, 1-2 cops al dia...), de manera que es respongui amb una creueta, o obert, en què s'ha d'especificar amb un número les vegades que es consumeix

al dia o al mes o a l'any... A més, poden incorporar una ració estàndard o demanar a l'entrevistat que defineixi la seva ració habitual –qüestionari quantitatiu– i permeten fer estimacions de la ingesta diària dels aliments (g/dia) i també de la ingesta d'energia i de nutrients (Pérez Rodrigo, 2015).

Sovint s'analitzen distribuint els individus en categories de consum baix, mitjà i alt de determinats aliments, basades, per exemple, en els valors dels terçils. Es tracta d'un mètode barat, simple i ràpid. En general, la precisió o reproductibilitat d'aquests qüestionaris és baixa i la seva validesa augmenta quan la seva finalitat es limita a explorar determinats aliments o nutrients.

En aquest estudi s'ha utilitzat el mateix qüestionari que es va fer servir a l'ENA 2005, en el qual es preguntava sobre la freqüència de consum. Disposava de 81 ítems alimentaris, als quals s'han afegit les begudes energètiques, les begudes isotòniques i les begudes refrescants light/diet. El període de temps al qual es feia referència era el darrer any i per cada ítem alimentari l'enquestador preguntava a l'entrevistat si habitualment consumia o no aquell aliment o algun dels aliments representats en l'ítem; en cas afirmatiu, li sol·licitava el nombre de vegades que el prenia al dia o a la setmana o al mes i també quantificava la grandària de la ració habitual pròpia d'aquella persona que estava entrevistant. Per a l'estimació de la ració també es van utilitzar les mesures casolanes pròpies del domicili.

3.2.4. Aspectes tècnics de la recollida de les dades alimentàries

El paper dels enquestadors en les enquestes nutricionals és de gran importància, ja que quan fan recordatoris de 24 hores o registres dietètics tenen la responsabilitat d'aconseguir el màxim d'informació sobre què ha menjat la persona per no oblidar aliments, begudes o ingredients d'un plat i poder fer l'estimació correcta de les quantitats ingerides. L'entrevistador ha d'estar molt familiaritzat amb pesos, volums, mesures casolanes, pesos dels aliments en cru i cuit, i ha de saber quin és el pes de la porció que es menja i de la que no es menja (ossos, pell, restes al plat). A més, ha de conèixer les receptes i tècniques culinàries de la zona per poder preguntar a l'entrevistat pels ingredients del plat que ha menjat i intentar que no n'oblidi cap, i també ha de conèixer els hàbits de la zona; si en una determinada zona geogràfica és costum prendre un tipus de beguda o aliment que no es pren en altres zones o en certs moments del dia, etc. Ha de saber quines són les racions habituals de consum dels aliments en aquella zona/població determinada com a informació de base que li permetrà estimar la grandària de la ració de l'entrevistat basant-se en la descripció que li dona, si és més gran o més petita que la ració estàndard o habitual... L'entrevistador ha de saber cuinar, estar familiaritzat amb la compra d'aliments, etc. Tot plegat encaminat a recollir el màxim d'informació en el moment de les entrevistes que li permeti fer la correcta codificació dels aliments i fer una estimació de les racions consumides tan acurada com sigui possible. Els oblits d'aliments o begudes ingerits, però que no es reporten durant l'entrevista, igual que les estimacions errònies de les quantitats ingerides, comporten –ja que habitualment es tracta d'infraestimacions– no únicament un gramatge inferior de l'aliment i, per extensió, del grup d'aliments al qual pertany, sinó una disminució, tant de la ingesta energètica com de la ingesta de determinats nutrients, i en analitzar el risc d'ingestes inadequades d'energia i nutrients, es faran estimacions superiors de persones amb risc d'ingestes inadequades de determinats nutrients.

La qüestió de la codificació dels aliments també és molt important i requereix uns coneixements determinats. Els codis van lligats a aliments de la taula de composició escollida per fer la transformació en energia i nutrients. Les taules de composició tenen un nombre limitat d'aliments, i sovint l'enquestador es troba que ha d'escollir un codi però l'aliment que hauria d'escollir no existeix en la llista. Llavors ha de seleccionar el codi de l'aliment que més s'assembla en composició nutricional al consumit o bé afegir un codi nou a la llista.

Per això els enquestadors ideals per a aquestes enquestes són els dietistes-nutricionistes, tot i que sovint no es disposa d'aquest personal. Tant si els enquestadors són dietistes-nutricionistes com si no ho són, tots hauran de fer un seminari de formació en què, entre altres aspectes, s'insistirà sobretot, i es practicarà, la qüestió dels pesos i els volums dels aliments. Aquesta formació exhaustiva s'ha de fer també extensiva a la resta de personal involucrat en la realització del treball de camp, revisió de dades, informatització, coordinació, etc.

En aquest estudi, al llarg del treball de camp hi han participat onze enquestadors que prèviament havien rebut la formació corresponent.

Com s'ha comentat, amb la finalitat d'evitar estimacions esbiaixades de la ingesta per la variabilitat estacional, les entrevistes es van repartir homogèniament durant els quasi onze mesos de treball de camp i, amb la finalitat d'evitar estimacions de la ingesta esbiaixades per la variabilitat diària, es van repartir homogèniament les entrevistes entre tots els dies de la setmana: de dilluns a diumenge, festius inclosos.

Als menors de 13 anys se'ls va fer l'entrevista amb l'ajuda del pare o la mare. Així mateix, a les persones discapacitades –amb problemes mentals o de parla, audició, etc.– o persones amb problemes de memòria, per fer l'entrevista es va demanar col·laboració a la persona que les cuidava.

Per estimar els volums i les racions es van fer servir les mesures casolanes utilitzades en el propi domicili de l'entrevistat i se'n va anotar el volum.

3.2.5. Taula de composició d'aliments

Per a l'estimació de la ingesta d'energia i nutrients a partir dels recordatoris de 24 hores i dels registres dietètics, es va utilitzar la mateixa taula de composició que es va fer servir a l'ENA 2005: la Taula de composició d'aliments, elaborada pel Centre d'Ensenyament Superior en Nutrició i Dietètica de la Universitat de Barcelona (Cesnid, 2002). La Taula és el resultat d'una recopilació elaborada de dades existents que van ser objecte de tractament i selecció amb la finalitat d'oferir valors tan fiables com fos possible; això és, dades corresponents a aliments del mercat espanyol. Conté dades d'un total de 698 aliments i especifica 33 nutrients, el còmput calòric i la porció comestible. Els nutrients analitzats en aquest estudi són tots els disponibles a la Taula de composició: energia, aigua, proteïna total, proteïna vegetal, proteïna animal, lípids totals, àcids grassos saturats, monoinsaturats i poliinsaturats, colesterol, hidrats de carboni, sucres digestibles, polisacàrids, fibra, etanol, sodi, potassi, calci, magnesi, fòsfor, ferro, zenc, vitamina A total, retinoids, carotenoids, vitamines D, E, B1, B2, niacina, vitamina B6, folats, vitamina B12 i vitamina C.

Un dels problemes de les taules de composició és que no tenen tots els aliments que hi voldríem trobar i no estan actualitzades, ja que constantment apareixen nous aliments al mercat que no hi són presents. La llista final d'aliments utilitzada per codificar els recordatoris i registres va donar un total de 731 aliments, alguns dels quals no eren presents a la Taula de composició, que es va completar amb la composició d'aquests aliments, obtinguda a partir d'altres taules de composició o d'informació del fabricant.

3.3. Qüestionaris

Els diferents qüestionaris utilitzats en l'Enquesta nutricional es van distribuir en dos entrevistes. La primera incloïa el recordatori de 24 hores, el qüestionari general, els qüestionaris d'activitat física i l'avaluació antropomètrica. A més, en la primera entrevista l'enquestador havia de facilitar a l'entrevistat els formularis i les indicacions per fer els dos registres.

La segona entrevista incloïa el qüestionari de freqüència de consum d'aliments i el qüestionari de freqüència de consum de begudes alcohòliques. Si l'entrevistador considerava que podia haver-hi problemes per fer una segona entrevista, es passaven tots els qüestionaris en la primera. En la segona entrevista es recollien i revisaven els registres dietètics i, en el cas que la persona entrevistada no tingués fets els dos registres, l'entrevistador intentava fer, en aquell mateix moment, un segon recordatori de 24 hores.

3.3.1. Qüestionari general

El qüestionari general, a més de recollir la informació general de tipus sociodemogràfic (data de naixement, població de residència, relació familiar amb el cap de família, nivell d'estudis, professió, treball, etc.), incloïa els apartats següents: hàbits alimentaris (àpats que fa habitualment, aliments que componen l'esmorzar habitual, durada dels àpats principals, freqüència amb què es dina o sopa fora de casa, consum de suplementos i complexos vitamínics, aliments enriquits, tipus de greix que s'utilitza habitualment per fregir, guisar i amanir els aliments), control de malalties cròniques (diabetis, hipercolesterolèmia, obesitat, seguiment de dietes, etc.), consum de tabac, consum d'alcohol, activitat física, coneixements i opinions sobre nutrició, interessos del consumidor en relació amb l'alimentació, educació nutricional i preferències alimentàries, a més d'un apartat sobre seguretat alimentària.

El qüestionari és molt similar al de l'ENA 2005. Es va suprimir alguna pregunta de seguretat alimentària i s'hi van afegir o es van reformular algunes preguntes (educació nutricional, alcohol).

3.3.2. Avaluació dels estils de vida

Els estils de vida que es van incloure a l'enquesta són l'activitat física i el consum de tabac i d'alcohol.



Activitat física

L'activitat física es va valorar mitjançant diverses preguntes adaptades de les utilitzades en el programa CINDI de l'Organització Mundial de la Salut. S'interrogava sobre les hores dedicades a caminar en els desplaçaments a la feina i en el temps de lleure, les hores de pràctica d'activitat física, el nombre de pisos que es pugen caminant al dia, el tipus d'activitat realitzada a la feina, etc.

En el qüestionari també es demanava per l'actitud de l'individu envers una modificació de la seva conducta en relació amb la pràctica d'activitat física. El model transteòric desenvolupat per Prochaska permet classificar els individus segons el seu estat de propensió al canvi en diferents estadis: precontemplació, decisió, acció i manteniment. L'estadi de precontemplació és un estadi estàtic: gent que no fa exercici i no té intenció de fer-ne. Els estadis de decisió, acció i manteniment són estadis dinàmics: decisió comprèn la gent que no fa exercici però començarà a fer-ne en 30 dies, acció es refereix a la gent que fa exercici des de fa menys de sis mesos, i manteniment inclou la gent que fa exercici des de fa més de sis mesos.

En l'entrevista també es va utilitzar el qüestionari internacional d'activitat física (IPAQ). L'IPAQ és un qüestionari desenvolupat per experts internacionals amb la finalitat d'unificar el mètode d'avaluació de l'activitat física en estudis epidemiològics. Aquest qüestionari ja ha estat validat en diferents llengües en nombrosos països. És un qüestionari que recull informació sobre tota l'activitat física realitzada la setmana prèvia. Avalua tots els àmbits de l'activitat física: en el treball, en els transports, en el temps de lleure, a casa, i també les hores que s'està assegut. Permet classificar els individus, segons els nivells d'activitat física, en insuficientment actius, suficientment actius i altament actius, segons assoleixin les recomanacions actuals sobre activitat física. Hi ha fins a vuit versions diferents del qüestionari en funció de la seva longitud i el fet que sigui autoadministrat o per entrevista. En aquest estudi s'ha fet servir la versió curta autoadministrada en l'idioma de l'entrevistat. El qüestionari es va entregar a tots els entrevistats de 18 a 65 anys, abans de fer cap pregunta sobre la seva activitat física, i se'ls va demanar que el llegissin atentament, el responguessin i el retornessin a l'entrevistador abans de continuar l'entrevista.



Tabac

La classificació de l'hàbit tabàquic s'ha fet seguint els criteris utilitzats habitualment i que emanen de les normes de catalogació promogudes per l'Organització Mundial de la Salut:

- **Fumador actual:** la persona que fuma diàriament o ocasionalment en el moment de l'enquesta.
- **No fumador:** la persona que no ha fumat mai o que no va arribar a fumar diàriament durant sis mesos o més en el passat.
- **Exfumador:** la persona que no fuma actualment, però que ho va fer diàriament durant sis mesos o més en el passat.

També es va preguntar sobre l'edat d'inici de l'hàbit, el nombre de cigarretes per dia consumides, el nombre de fumadors a la llar i les hores de contacte amb fumadors a la feina o estudi fora de casa.



Consum d'alcohol

El consum d'alcohol es va obtenir a partir del recordatori de 24 hores i mitjançant un qüestionari específic de freqüència de consum de tipus semiquantitatiu de tretze ítems de begudes alcohòliques en el que fa referència al darrer any. Es demanava el consum de cada un dels tretze ítems per separat en dies laborables (de diumenge nit a divendres tarda) i festius (de divendres nit a diumenge tarda). En aquest estudi s'hi ha afegit una pregunta sobre consum compulsiu d'alcohol (freqüència de consum de 4-5 begudes amb alcohol en un període de dos hores).

3.4. Avaluació de l'estat nutricional: antropometria

Una part important dels estudis d'avaluació de l'estat nutricional és l'avaluació antropomètrica dels entrevistats que permeti estimar les prevalències de primor i d'excés de pes i obesitat de la població per sexes i grups d'edat. L'obtenció d'aquesta informació és fàcil i alhora és molt valuosa. L'obesitat és una malaltia crònica de prevalença elevada, i és un factor de risc molt important en el desenvolupament d'altres malalties: cardiovasculars, diabetis, càncer, etc.

L'obesitat es defineix com una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per a la salut. Ara bé, la distribució d'aquest excés de greix en el cos és molt important i fa que es diferenciïn dos tipus d'obesitat: l'obesitat abdominovisceral o també denominada androide, amb cúmul de greix en la meitat superior del cos, i l'obesitat gluteofemoral o ginoide, caracteritzada pel cúmul de greix en glutis, malucs, cuixes i en la meitat inferior del cos. De totes dos, l'obesitat abdominal és la que s'associa amb un augment del risc de malalties metabòliques (diabetis tipus 2, arteriosclerosi, etc.).

L'indicador clàssicament utilitzat en la detecció de l'obesitat és l'índex de massa corporal (IMC) el qual es basa en el pes i la talla (pes en kg/talla² en metres) i utilitza com a punt de tall indicatiu d'obesitat el valor $IMC \geq 30$ kg/m² i, per al sobrepès, $IMC \geq 25$ kg/m².

Donat que l'IMC no distingeix el tipus d'obesitat i que l'augment de l'IMC, amb menys freqüència, també pot ser degut a altres causes com l'augment de la massa muscular en esportistes o el cúmul de líquids (edemes) en certes patologies, també es fan servir altres mesures antropomètriques que reflecteixen l'adipositat abdominal.

Les més utilitzades com a predictors de risc de malalties cardiovasculars en adults són la relació cintura-maluc o, més recentment, el perímetre de la cintura. Tant per a l'índex de cintura/maluc com per al perímetre de la cintura no hi ha uns punts de tall definits que es puguin generalitzar globalment, donat que el valor del punt de tall associat al factor de risc varia en les diferents poblacions, ètnies, edats i sexe. Tot i així, actualment es considera que el mesurament del perímetre de la cintura és un mètode simple i pràctic per identificar persones amb sobrepès que tenen un risc associat de patir malalties degut a la presència de greix abdominal.

Per això, igual que en l'ENA 2005, durant l'entrevista es van mesurar el pes, la talla i els perímetres de cintura i maluc. A part, també es va demanar el pes i la talla autoreferits. Molts estudis fan servir les mesures de talla i pes autoreferit en lloc de prendre les mesures, si bé aquests valors no acostumen a ser precisos donat que hi ha qui infradeclara el pes real o diu que mesura més del que realment fa d'alçada.

El mesurament directe del pes es va fer mitjançant bàscules electròniques de bany portàtils model Tefal estandaritzades i ben calibrades que mesuren el pes en quilograms amb una precisió de ± 100 g. Es pesava l'individu amb el mínim de roba possible i descalç. Per mesurar la talla en centímetres es van fer servir tallímetres portàtils inextensibles model KaWe amb una precisió de $\pm 0,1$ cm; amb l'individu descalç, en bipedestació, amb els peus junts pels talons, talons, natges i part mitjana de l'esquena tocant la paret i amb el cap situat en el pla de Frankfurt. Per mesurar els perímetres de cintura i maluc es van fer servir cintes mètriques de roba inextensibles model KaWe d'1 mm de precisió. Les mesures es preien sense roba o amb el mínim possible. La circumferència de la cintura es mesurava a nivell del punt mitjà de la distància entre el marge del costat inferior i la cresta ilíaca a nivell de la línia axil·lar mitjana, paral·lel al terra, i la del maluc en el punt de màxim perímetre sobre les natges, en els trocànters.

3.5. Treball de camp de l'enquesta nutricional

Com s'ha comentat, l'organització i realització del treball de camp va anar a càrrec del Centre de Recerca Sociològica (CRES). El 19 i 20 d'abril del 2017 va tenir lloc el Seminari de formació d'enquestadors a la seu del CRES, a Sant Julià de Lòria. En el seminari hi van participar prop de vint persones entre aspirants a enquestadors i el personal del CRES que havia de tenir relació amb l'enquesta. Es van repassar tots els apartats de l'enquesta. Es va ensenyar com s'havia de contactar amb les persones a entrevistar, es van ensenyar els diferents qüestionaris dietètics i es van provar, es van fer tallers pràctics d'antropometria i d'identificació de pesos i volums, es va practicar amb aliments en cru i en cuit... També es va aprofundir en l'entrevista dietètica, en la manera més correcta de fer el qüestionari de freqüència de consum d'aliments, el recordatori de 24 hores i els registres, per obtenir el màxim d'informació, al més detalladament possible, sense influir en les respostes. Així mateix, es va ensenyar i practicar com s'havien de desglossar les receptes i com s'havien de codificar correctament els plats i els aliments consumits. Al final del seminari els aspirants coneixien perfectament els objectius i la metodologia de l'estudi i s'havien familiaritzat amb tots els aspectes de l'entrevista. A tots ells es va insistir que fessin pràctiques a casa de pesos i volums d'aliments, i fessin diverses entrevistes de prova a fi de familiaritzar-se amb tots els apartats de l'entrevista i agafar agilitat amb les preguntes, la presa de mesures antropomètriques, la codificació i quantificació d'aliments, etc. La revisió d'aquestes entrevistes de prova va servir per fer la selecció dels entrevistadors.

A l'inici del treball de camp es va lliurar a cada enquestador el carnet identificatiu junt amb tot el material necessari perquè duguessin a terme la seva feina: un dossier amb les instruccions del treball de camp i codis d'aliments, de plats, de poblacions, etc., qüestionaris, material per a l'antropometria –tallímetre, bàscula de bany i cinta mètrica–, indicacions per saber a qui havien d'entrevistar, etc.

El treball de camp es va iniciar l'1 de juny del 2017 i es va acabar el 23 d'abril del 2018. Les enquestes es van dur a terme, sempre que va ser possible, al domicili de l'entrevistat. A l'inici de l'entrevista es donava un full informatiu i es feia signar el consentiment informat a l'entrevistat i, en el cas dels menors, es demanava que el

signessin els pares o els seus responsables. Del total de 1.002 persones entrevistades, el 46,5% (n=466) va fer un recordatori i dos registres dietètics, un 7,8% (n=78) va realitzar dos recordatoris de 24 hores, i un 45,7% tan sols van fer un recordatori de 24 hores.

Cada enquestador s'organitzava les visites als domicilis indicats i concertava les entrevistes segons la disponibilitat de les persones a entrevistar. En la planificació i realització del treball de camp, l'enquestador havia de tenir en compte que les enquestes s'havien de repartir uniformement al llarg dels onze mesos en cada parròquia.

Entre la realització de la primera i la segona entrevista havia de transcórrer un mínim de cinc dies i un màxim de quinze. En el moment de concretar els dos dies en què l'entrevistat havia de fer els registres, s'havia de tenir en compte que en cada entrevistat no es repetís el mateix dia de la setmana (ni el dia de la setmana que es va fer el recordatori de 24 hores). En el conjunt de tots els entrevistats s'havia de vigilar que hi hagués representació dels set dies de la setmana, tant per als recordatoris de 24 hores com per als registres.

Durant el treball de camp, el CRES va fer el control telefònic d'un 20% de les entrevistes de tots els enquestadors, per verificar la veracitat de les dades i la realització correcta de les entrevistes efectuades.

3.6. Informatització de les dades

Els mateixos enquestadors s'encarregaven de codificar els qüestionaris després de les entrevistes i els entregaven a les coordinadores del treball de camp del CRES, que feien la revisió completa. Un cop acceptats els qüestionaris com a correctes, eren informatitzats al CRES en diferents arxius preparats exclusivament per informatitzar aquesta enquesta. Ells mateixos revisaven les dades informatitzades i van entregar les bases de dades en format Excel i de base de dades d'SPSS a la coordinadora de l'estudi.

3.7. Depuració de dades, creació de noves variables i anàlisi estadística

L'anàlisi estadística s'ha dut a terme mitjançant el programa informàtic SPSS per a Windows, versió 19.0.

3.7.1. Depuració de les dades

En tota informatització de dades, per més acurada que sigui, sempre hi ha errors de lectura o transcripció, de quantitats falses o improbables, d'inversions numèriques dels dígitos, de quantitats entrades dos vegades, etc. Així doncs, per aconseguir tenir la informació correcta, cal revisar totes les fases en què es pugui haver donat algun problema.

En el moment del lliurament de les bases de dades es van revisar els codis identificatius per assegurar que no faltés cap part de les enquestes i que no hi hagués duplicats, i es van revisar les diferents variables del qüestionari i l'antropometria. Pel que fa a la revisió del recordatori i dels registres dietètics, es va fer una revisió per codi d'aliment, per assegurar que el codi corresponia a l'aliment que s'havia consumit, i es va fer també una revisió de les quantitats ingerides més elevades i més baixes.

Posteriorment es van revisar les noves variables creades a partir de les variables inicials com, per exemple, grups d'aliments, a fi de detectar quantitats falses o improbables, abans de fer la transformació de consum d'aliments a ingesta d'energia i nutrients.

3.7.2. Creació de la variable de nivell socioeconòmic

Per a la creació de la variable de nivell socioeconòmic es va fer servir la variable que recollia l'ocupació de l'entrevistat o la del cap de família en el cas de menors, mestressa de casa, etc., codificada d'acord amb els deu grups de classificació d'ocupacions per al mercat laboral andorrà.

Classificació d'ocupacions per al mercat laboral andorrà:

- Grup 1:** Directius i alts càrrecs (d'administracions públiques i d'empreses privades).
- Grup 2:** Professionals, tècnics i similars.
- Grup 3:** Propietaris i gerents (d'hoteleria, comerç i agricultura).
- Grup 4:** Comandaments intermedis.
- Grup 5:** Personal administratiu i similars (coll blanc).
- Grup 6:** Comerciants, venedors i similars.
- Grup 7:** Personal dels serveis de restauració, personals.
- Grup 8:** Treballadors qualificats i semiqualicats d'indústria, construcció, agricultura...
- Grup 9:** Treballadors no qualificats.
- Grup 10:** Altres.

El nivell socioeconòmic es va definir de la manera següent:

- **Nivell alt = grups 1, 2 i 3**
- **Nivell mitjà = grups 4 i 5**
- **Nivell baix = grups 6, 7, 8, 9 i 10**

3.7.3. Creació de les variables de grups d'aliments

A partir de les dades del recordatori i dels dos registres es va crear un arxiu en el qual, per cada individu, depenent del nombre de recordatoris i registres efectuats, es calculava:

- **si l'individu havia fet els tres qüestionaris, la mitjana de tots tres,**
- **si únicament disposava de dos, la mitjana dels dos valors, i**
- **si sols disposava del recordatori de 24 hores, el valor d'aquest.**

El nou arxiu és el que es va utilitzar per agrupar els aliments en els diferents grups d'aliments, tenint en compte si els gramatges dels aliments estaven calculats en cru o cuit; per exemple, la pasta bullida es passava a crua. També es valorava el tipus de preparació, si l'aliment era cuinat. Per exemple, el lluç fregit s'agrupava en els corresponents grups d'aliments, separant la part de peix i la de l'oli absorbit en fregir-lo.

3.7.4. Creació de les variables d'energia i nutrients

Les dades de consum d'aliments del recordatori de 24 hores i dels registres es van creuar amb les dades de la base de dades de la Taula de composició d'aliments per crear els arxius corresponents d'ingesta d'energia i nutrients del recordatori i de cada registre per separat, així com l'arxiu corresponent per als càlculs de les fonts alimentàries d'energia i nutrients.

Per a l'anàlisi de la ingesta d'energia i nutrients es va fer servir l'arxiu creat a partir de la mitjana de les dades dels tres qüestionaris –recordatori de 24 h i dos registres– o la mitjana de dos si sols s'havien fet dos qüestionaris, o bé el valor del recordatori de 24 hores si únicament es disposava d'aquesta dada.

3.7.5. Creació de les variables del qüestionari de freqüència de consum en grams/dia

A partir de les variables de tipus de freqüència de consum (mai, dia, setmana, mes), les variables de freqüència de consum i la ració habitual de consum de l'aliment, es va calcular la variable grams/dia de tots els aliments del qüestionari de freqüència de consum.

Aquestes variables s'han utilitzat per valorar el compliment de les guies de la SENC 2018.

3.7.6. Creació de variables per a l'avaluació del consum d'alcohol

A partir de les dades del qüestionari específic de consum de begudes alcohòliques en el darrer any –tipus de freqüència de consum (diària, setmanal, mensual) i freqüència de consum o nombre de vegades que s'havia consumit cada beguda, juntament amb la quantitat en mil·lilitres corresponent a la ració estàndard especificada en el qüestionari i la seva gradació alcohòlica–, es va calcular el consum diari de grams d'alcohol. Per altra banda, també es va calcular el nombre setmanal d'unitats de beguda estàndard consumides (UBE). (Aquesta mesura equival al consum de 10 g d'alcohol.)

La classificació de la població segons el consum d'alcohol es va fer en tres categories:

- **No bevedor:** consum = 0 UBE
- **Bevedor moderat:** consum setmanal en homes <28 UBE i en dones <17 UBE
- **Bevedor de risc:** Homes: consum \geq 28 UBE/setmana o consum \geq 1 cop/mes de cinc o més begudes amb alcohol en 2 hores.
Dones: consum \geq 17 UBE/setmana o consum \geq 1 cop/mes de quatre o més begudes amb alcohol en 2 hores.

3.7.7. Antropometria. Prevalença d'excés de pes i obesitat

Es presenta la distribució en percentils per sexe i grups d'edat de les diferents variables antropomètriques mesurades (pes, talla, perímetre de cintura i perímetre de maluc) i les de nova creació (IMC i índex cintura/maluc):

- **A partir del pes en quilograms i la talla en metres es va calcular l'índex de massa corporal (IMC) pes/talla² en kg/m².**
- **També es va crear la relació cintura/maluc.**

IMC: la tipificació ponderal de la població a partir de 18 anys s'ha fet mitjançant els criteris de l'OMS segons el valor de l'IMC (kg/m²):

IMC <18,5 Primor

IMC \geq 18,5 i IMC <25,0 Normopès

IMC \geq 25,0 i IMC <30,0 Excés de pes

IMC \geq 30,0 Obesitat

Per a la valoració de l'obesitat abdominal i el consegüent risc de complicacions metabòliques s'analitza la distribució de la població segons el valor de l'índex cintura/maluc i el del perímetre de la cintura.

Índex cintura/maluc. Com a punts de tall indicatius d'acumulació de greix abdominal i consegüent factor de risc per a la salut, s'han utilitzat els valors utilitzats a l'ENA-2015 de: ICC \geq 1,0 en homes i ICC \geq 0,9 en dones.

Perímetre de la cintura. Els valors dels punts de tall utilitzats com a indicatius de risc metabòlic són (WHO, 2011): PC \geq 102 cm en homes i PC \geq 88 cm en dones

3.7.8. Tendències 1991-2005-2018

S'analitzen les tendències 1991-2005-2018 de les variables que han seguit una mateixa metodologia d'anàlisi i són totalment comparables. Inclou variables de freqüència de consum d'aliments, prevalença d'excés de pes i obesitat, activitat física i coneixements sobre alimentació.

3.7.9. Grau de compliment de les guies alimentàries

Com a guia alimentària de referència s'ha agafat la publicada recentment per la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC 2018). El grau de compliment s'avalua a partir de les dades de la freqüència de consum i analitza el percentatge de població que compleix cada una de les recomanacions fetes de cada grup alimentari.

4. Resultats

4.1 Mostra. Característiques sociodemogràfiques

Mostra

La mostra de l'Enquesta nutricional d'Andorra (ENA 2018) té una grandària de 1.002 persones d'edats compreses entre 12 i 75 anys, de les quals 527 (52,6%) són homes i 475 (47,4%) són dones. La distribució de la mostra per sexes i grups d'edat i per parròquies es presenta a les taules 1 i 2, respectivament. En comparar la mostra obtinguda amb la distribució de la població d'Andorra segons les dades del Departament d'Estadística de població d'Andorra del 31 de desembre del 2016 (taula 1), s'observa que són molt similars i es pot afirmar que la mostra és representativa de la població d'Andorra de 12 a 75 anys segons la seva distribució per edat i sexe.

Taula 1. Distribució de la mostra de l'ENA 2018 per sexes i grups d'edat en relació a la població d'Andorra del 2016

Sexe	Grup d'edat	Mostra ENA 2018		Població d'Andorra 2016*	
	anys	n	%	n	%
Homes	12 a 24	83	15,7	5.482	16,4
	25 a 44	195	37,0	12.236	36,6
	45 a 64	200	38,0	12.413	37,1
	65 a 75	49	9,3	3.295	9,9
	Total	527	100,0	33.426	100,0
Dones	12 a 24	72	15,2	4.939	15,7
	25 a 44	191	40,2	12.081	38,4
	45 a 64	173	36,4	11.314	36,0
	65 a 75	39	8,2	3.099	9,9
	Total	475	100,0	31.433	100,0
Total	12 a 24	155	15,5	10.421	16,1
	25 a 44	386	38,5	24.317	37,5
	45 a 64	373	37,2	23.727	36,6
	65 a 75	88	8,8	6.394	9,9
	Total	1002	100,0	64.859	100,0

* Font: Departament d'Estadística, 2017

La distribució de les persones entrevistades per parròquies és equiparable a la de la població d'Andorra del 2016 (taula 2).

Taula 2. Distribució de la mostra de l'ENA 2018 i de la població d'Andorra del 2016 per parròquies

Parròquia	Mostra ENA 2018		Població d'Andorra 2016*	
	n	%	n	%
Canillo	62	6,2	3.665	5,7
Encamp	209	20,9	10.344	15,9
Ordino	37	3,7	3.877	6,0
La Massana	93	9,3	8.806	13,6
Andorra la Vella	278	27,7	18.451	28,4
Sant Julià de Lòria	131	13,1	7.858	12,1
Escaldes-Engordany	192	19,2	11.858	18,3
Total	1002	100,0	64.859	100,0

* Font: Departament d'Estadística, 2017

Característiques sociodemogràfiques

Lloc de naixement i nacionalitat

La figura 1 mostra on van néixer els entrevistats: el 31,9% va néixer a Andorra, el 36,4% a Espanya, el 14,7% a Portugal, el 2,9% a França i el 14,1% en altres països. Els nascuts a Espanya van néixer majoritàriament a Catalunya (20,2%; principalment a Barcelona, un 10,7%, i a Lleida, un 6,8%). Pel que fa a altres països, destaquen els entrevistats d'origen llatinoamericà (8,1%), principalment de l'Argentina, el Brasil, Xile i el Perú.

A la figura 2 es compara la distribució dels entrevistats per nacionalitat i la de la població d'Andorra el 31 de desembre del 2016. En la mostra de l'enquesta s'observa una representació més baixa de la nacionalitat andorrana i francesa i una representació més elevada de l'espanyola (figura 2).

Situació de fet i característiques familiars

En el moment de l'entrevista, el 30,3% de les persones eren solteres, el 56,5% estaven casades o emparellades, el 10,0% estaven separades o divorciades i el 3,3% eren vídues. El 64% de les persones entrevistades eren el cap de família o la persona principal de la llar, el 21,7% eren la parella del cap de família, l'11,9% eren el fill/filla del cap de família i el 2,5% restant corresponia a altres relacions de parentiu amb el cap de família (pare/mare, germà, net...). En la figura 3 s'observa la distribució de la mostra segons el nombre de persones a la llar. El 18,5% de

Figura 1. Lloc de naixement dels entrevistats

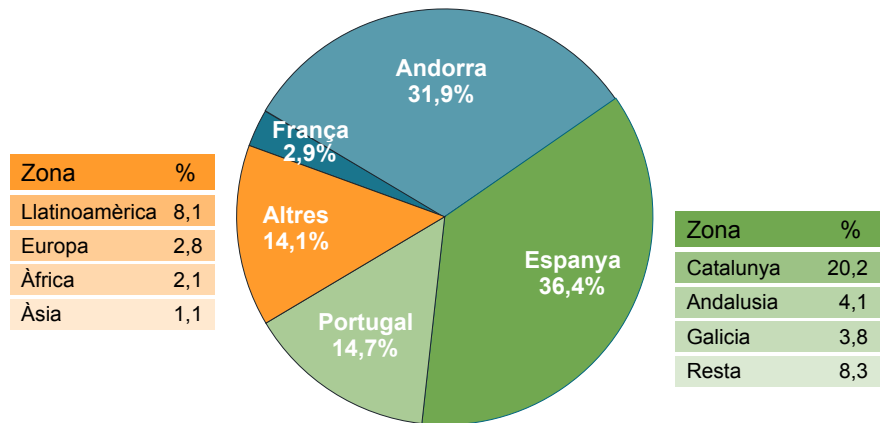
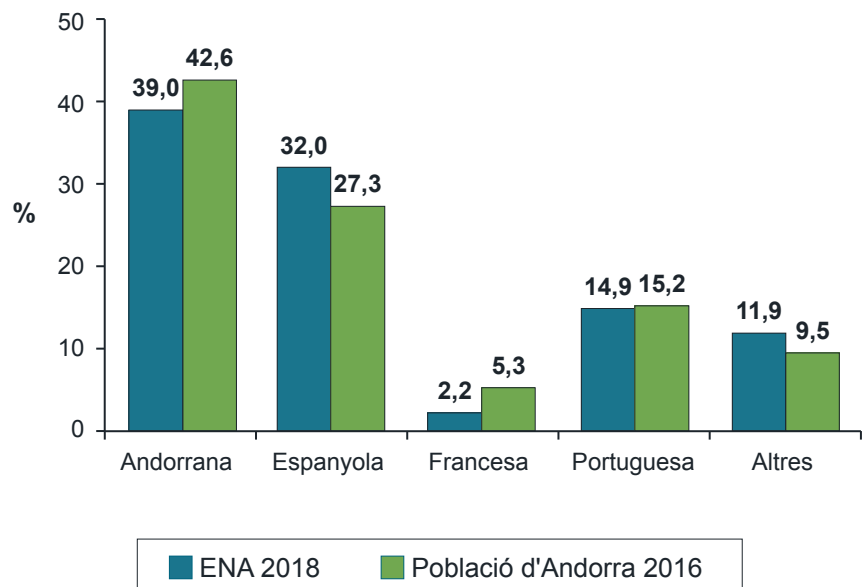


Figura 2. Nacionalitat dels entrevistats i de la població d'Andorra del 2016 de 12 a 75 anys



Font: Departament d'Estadística, 2017

les persones entrevistades viuen soles (de les quals el 59,5% són homes), el 34,4% viuen amb una altra persona, el 25% viuen en una llar de tres persones i el 22,1% en una llar de quatre o més persones.

La figura 4 mostra la distribució dels entrevistats segons el tipus de composició de la llar i es compara amb la distribució de la població d'Andorra del 2017. A la mostra s'observa una representació més baixa de llars unipersonals (18,5% vs. 29% a Andorra) i una representació més elevada de famílies monoparentals (8,7% vs. 4,2% a Andorra).

El 12,2% de les llars tenen almenys un menor de 6 anys; el 22,4% tenen un (15,9%) o més d'un (6,3%) nois/noies de 6 a 15 anys. El 12,8% tenen una o dos persones de 65 o més anys.

Estudis, ocupació i nivell socioeconòmic

La figura 5 mostra el nivell d'estudis obtingut pels entrevistats: un 26% té estudis primaris i un altre 26%, estudis universitaris (l'11% de grau mitjà i el 15% de grau superior), el 29% té estudis secundaris i el 17% ha estudiat formació professional. Del 2,4% dels entrevistats que no han cursat mai estudis, l'1,1% sap llegir i escriure, mentre que l'1,3% restant no en sap. Les dades per sexes són força similars.

Pel que fa a la situació laboral dels entrevistats, el 81% treballa (però un 1,4% està de baixa fa més de tres mesos). El 19% que no treballa inclou els estudiants (7,6%), els jubilats (7,5%), els que es dediquen a les tasques de la llar (1,5%), els incapacitats o amb invalidesa permanent (1%) i els aturats (1,6%:

Figura 3. Distribució de la mostra segons el nombre de persones a la llar

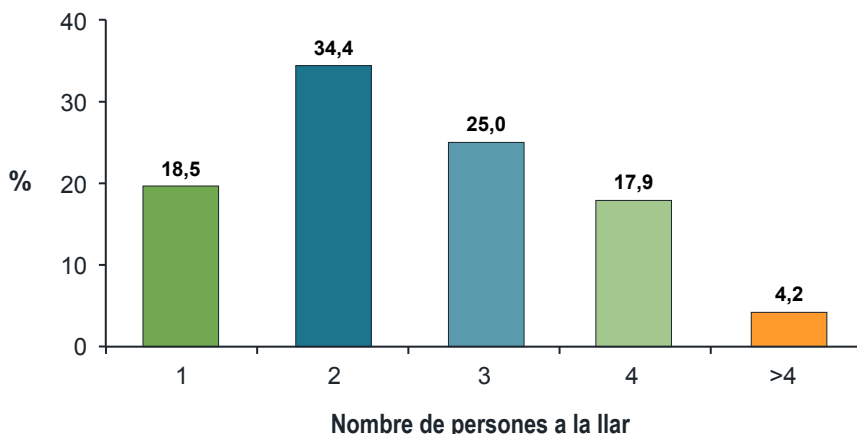
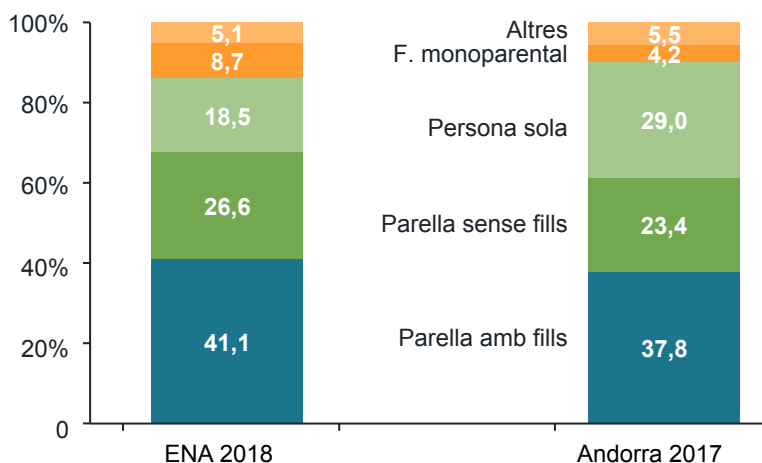
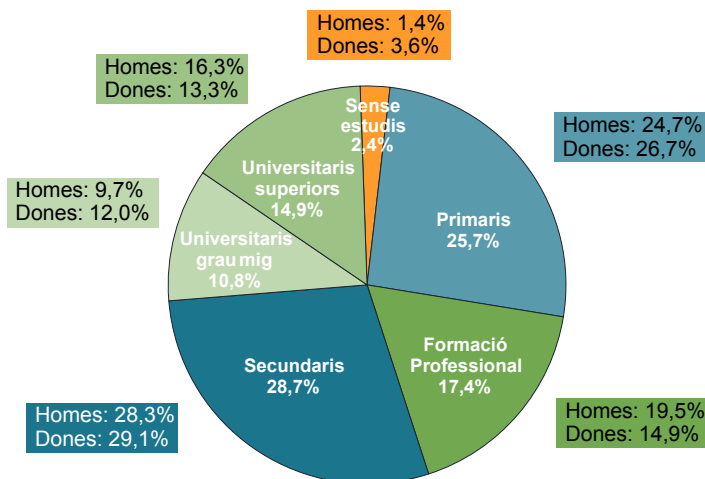


Figura 4. Composició de la llar dels entrevistats i de la població d'Andorra



Font: Departament d'Estadística, 2017

Figura 5. Nivell d'estudis dels entrevistats



el 0,2% amb subsidi o prestació i l'1,4% sense) (figura 6). La distribució de la situació laboral per sexes és molt similar.

El 52,3% dels que treballen fa jornada partida, mentre que el 26,4% fa jornada contínua (matins: 17,1%, tardes: 6,9%, nits: 1,6%, altres: 0,8%), el 8,2% fa torns, l'1,9% altres jornades i l'11,2% no té un horari concret. La major part dels que treballen –66,6%– ho fa cinc dies per setmana, mentre que un 28,8% treballa sis dies per setmana i un 2,4% treballa cada dia; la resta (2,2%) treballa entre dos i quatre dies per setmana.

A partir de l'ocupació de l'entrevistat o del cap de família en el cas de menors i mestresses de casa, s'ha creat la variable de nivell socioeconòmic. A la figura 7 es mostra la distribució dels entrevistats segons el país d'origen i el nivell socioeconòmic. El 57,7% de la població es classifica en el nivell baix, el 20,2% en el mitjà i el 22,1% en el nivell alt. S'observen diferències entre les diferents procedències, amb una proporció més elevada de persones de nivell socioeconòmic baix entre els nascuts a Portugal (84,4%) i els nascuts en altres països (72,3%).

A l'entrevista es va preguntar als entrevistats si coneixien quin era el nivell d'ingressos nets mensuals a la llar/família. Aquesta pregunta va tenir un elevat nombre de no respostes (36,3%). A la taula 3 es mostren els percentatges corresponents a cada franja d'ingressos per a tota la mostra, i s'exclouen els 363 que no van respondre.

Figura 6. Situació laboral dels entrevistats

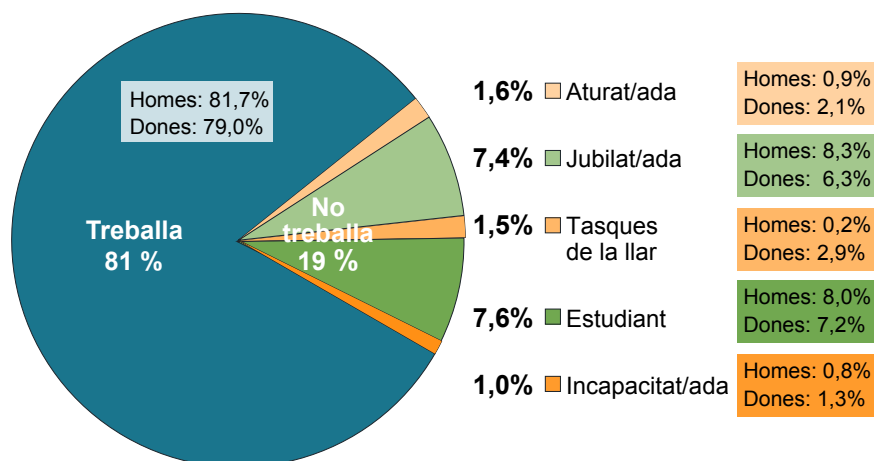
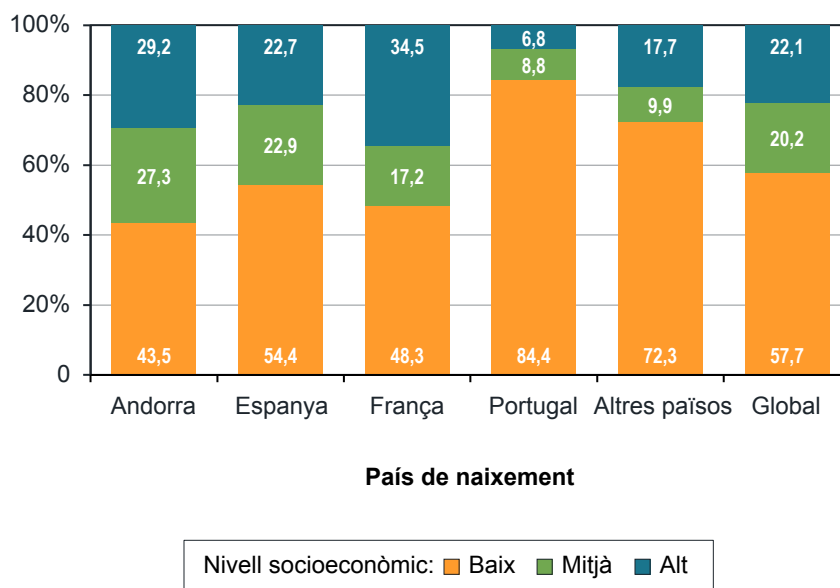


Figura 7. Nivell socioeconòmic i lloc de naixement dels entrevistats



Taula 3. Nivell d'ingressos mensuals nets a la llar dels entrevistats

Ingressos mensuals	n	%	% Sense - No consta	% Acumulat
≤ 900 €	21	2,1	3,3	3,3
901-1.300 €	61	6,1	9,5	12,8
1.301-1.500 €	60	6,0	9,4	22,2
1.501-2.000 €	133	13,3	20,8	43,0
2.001-3.000 €	226	22,6	35,4	78,4
3.001-4.000 €	79	7,9	12,4	90,8
4.001-6.000 €	47	4,7	7,4	98,1
> 6.000 €	12	1,2	1,9	100,0
No Consta	363	36,2		
Total	1.002	100,0		

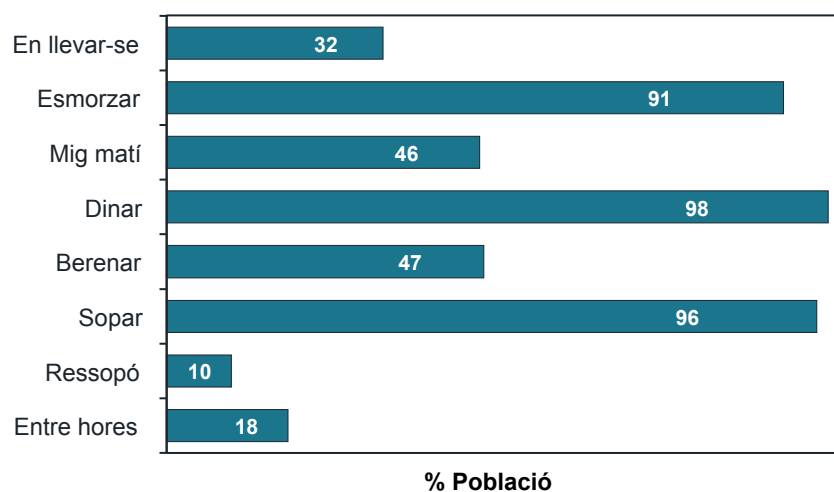
4.2. Característiques generals dels hàbits alimentaris

A continuació s'analitzen algunes variables que ens informen sobre els hàbits alimentaris amb relació a quan, com, què i on menja la població habitualment.

Àpats habituals

L'anàlisi dels àpats que fa la població habitualment es presenta a la figura 8. Els tres àpats considerats com a principals –dinar, sopar i esmorzar– obtenen uns bons percentatges d'acompliment: 98%, 96% i 91%, respectivament. L'esmorzar augmenta a 97% quan es valoren junts els àpats "en llevar-se" i "esmorzar". El percentatge de població que fa els tres àpats principals diàriament és del 91%, un 8% en fa dos i un 1% sols fa un d'aquests àpats. Quasi la meitat de la població pren alguna cosa a mig matí (46%), percentatge similar al de les persones que tenen per costum berenar (47%); el 10% fa rissopó i un 18% té per costum menjar entre hores. De mitjana la població fa 4,3 àpats al dia.

A la taula 4 es poden valorar els hàbits de dinar o sopar fora de casa. El grup d'edat dels més joves (12-24 anys) obté els percentatges més elevats de dinar o sopar fora de casa, amb una freqüència superior a un cop per setmana a la cafeteria de la feina o el menjador escolar (31%), en restaurants (15%), a casa de familiars o amics (14%) i en restaurants de menjar ràpid (12%). El 19% dels entrevistats de 25-44 anys, l'11% dels de 12-24 anys i el 15% dels de 45-64 anys fan servir la carmanyola per menjar a la feina almenys un cop per setmana. En general, l'hàbit de dinar o sopar fora de casa disminueix amb l'edat.

Figura 8. Població que fa habitualment diferents àpats

Taula 4. Freqüència amb què la població acostuma a dinar o sopar fora de casa per grups d'edat

Grup d'edat (anys)	Freqüència	Casa d'amics o familiars	Bar	Menjar ràpid	Restaurant	Cafeteria feina o Menjador Escolar	Feina Menjar Propi	Feina Menjar Preparat
12-24	Mai	27,1	74,8	38,1	29,7	67,1	88,4	96,1
	≤ 1 vegada al mes	31,0	10,3	28,4	31,6	1,3	0,0	0,0
	> 1 mes - 1 setmana	27,7	12,3	21,3	23,9	0,6	0,6	0,0
	> 1 vegada a la setmana	14,2	2,6	12,3	14,8	31,0	11,0	3,9
25-44	Mai	23,3	68,7	42,7	21,2	81,9	79,0	93,8
	≤ 1 vegada al mes	31,3	14,2	24,1	26,2	1,6	0,5	0,8
	> 1 mes - 1 setmana	37,3	10,4	24,6	37,6	1,6	1,3	1,3
	> 1 vegada a la setmana	8,0	6,7	8,5	15,0	15,0	19,2	4,1
45-64	Mai	31,9	75,6	57,4	21,2	88,5	84,2	95,4
	≤ 1 vegada al mes	41,6	11,3	22,3	36,2	0,8	0,5	0,0
	> 1 mes - 1 setmana	21,2	7,5	15,5	33,0	0,5	0,5	0,3
	> 1 vegada a la setmana	5,4	5,6	4,8	9,7	10,2	14,7	4,3
65-75	Mai	27,3	92,0	83,0	27,3	97,7	100,0	100,0
	≤ 1 vegada al mes	51,1	3,4	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0
	> 1 mes - 1 setmana	18,2	2,3	6,8	25,0	0,0	0,0	0,0
	> 1 vegada a la setmana	3,4	2,3	2,3	8,0	2,3	0,0	0,0
Total	Mai	27,4	74,3	51,0	23,1	83,4	84,2	95,3
	≤ 1 vegada al mes	36,8	11,6	22,7	31,9	1,1	0,4	0,3
	> 1 mes - 1 setmana	28,1	8,9	19,2	32,6	0,9	0,8	0,6
	> 1 vegada a la setmana	7,6	5,3	7,2	12,4	14,6	14,6	3,8

L'esmorzar

Els aliments que es consumeixen amb més freqüència en l'esmorzar són el cafè i el te (78%), els làctics (72%) i els cereals (70%), seguits dels sucres –que engloben, a més del sucre, la mel, les mermelades i el cacau– (54%) i la fruita (46%), els cànrics i peixos (49%), els olis i greixos (41,5%) i la brioxeria, consumida per un 32%. En l'apartat d'altres aliments apareixen les begudes vegetals consumides com a substitut de la llet (begudes de civada, soia, ametlla, arròs) (figura 9).

L'anàlisi de la qualitat de l'esmorzar per sexes i grups d'edat es mostra a la figura 10. Per qualitat òptima entendrem l'esmorzar amb aliments dels tres grups: làctics, cereals i fruita; regular quan només hi són presents dos dels tres grups; dolenta quan només es consumeixen aliments d'un dels tres grups i molt dolenta quan a l'esmorzar habitual no hi ha cap component d'aquests grups d'aliments. En el conjunt de la mostra, el 26,8% dels entrevistats fa un esmorzar de qualitat òptima; el 41,6%, de qualitat regular; el 24,3%, de qualitat dolenta i el 7,3%, de qualitat molt dolenta. Per sexes, les dones esmorzen millor que els homes: el 29% fa un esmorzar de qualitat òptima i el 46%, regular, mentre que en els homes aquests percentatges són del 25% i el 38%, respectivament. Per grups d'edat, el que fa un esmorzar de millor qualitat són les dones més grans (el 44% de qualitat òptima), seguit del grup de joves de 12 a 24 anys (qualitat òptima: els nois un 41% i les noies un 32%). Els que esmorzen pitjor són els homes de més de 24 anys, el 40% dels quals fan esmorzars de qualitat dolenta o molt dolenta.

Figura 9. Grups d'aliments que componen l'esmorzar habitual

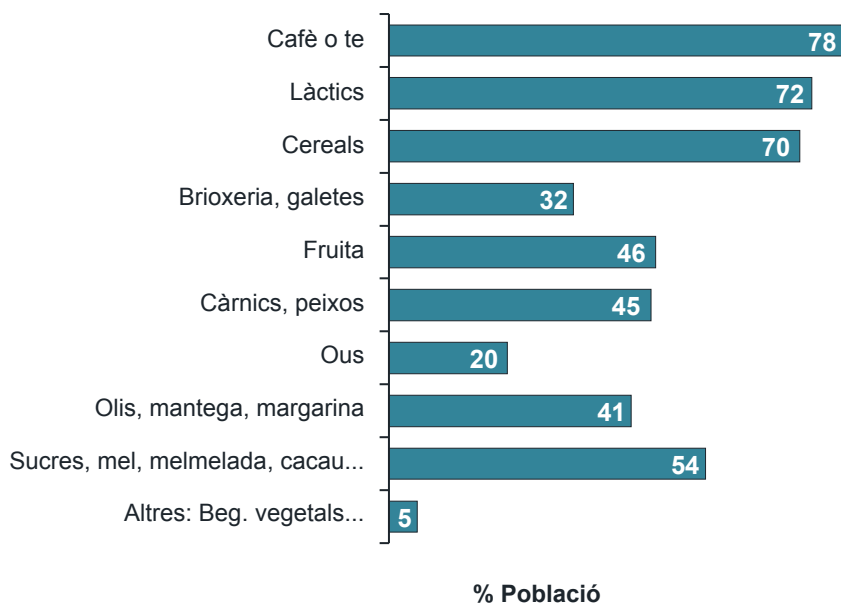
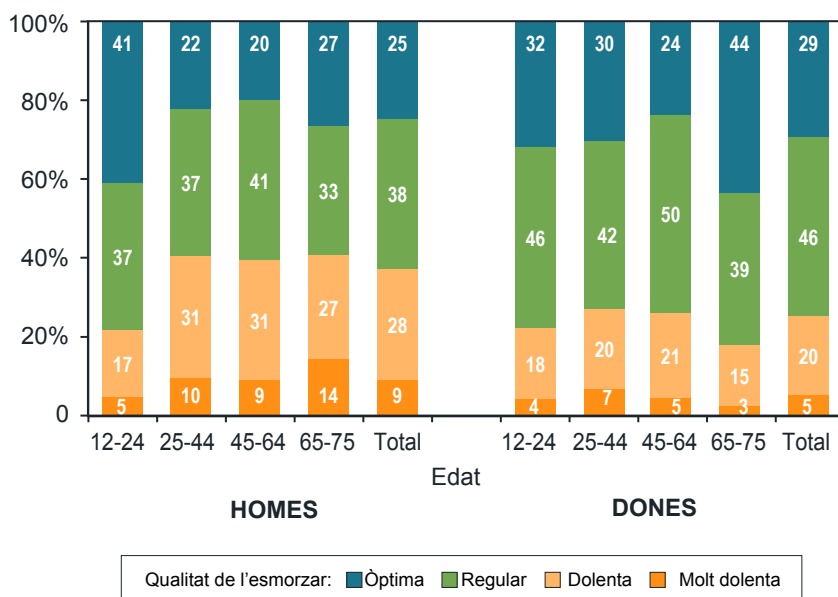


Figura 10. Distribució de la població segons la quantitat de l'esmorzar per sexes i grups d'edat



Característiques dels àpats

Format dels àpats

El format més freqüent del dinar dels dies laborables és el "plat únic i postres" (39%), seguit del "plat únic" sol (27%) i dels "dos plats i postres" (25%). Al sopar es mantenen els mateixos formats, si bé varien una mica els percentatges en favor dels "plats únics". S'observen uns percentatges del 41%, el 32% i el 15%, respectivament (figura 11). En la distribució per sexes s'observen diferències en els percentatges, si bé es mantenen els formats del dinar i sopar mencionats a excepció del dinar dels homes, en el qual el format de "dos plats i postres" passa a segona posició amb un 29% (figures 12 i 13). En general, el format de "dos plats i postres" és més habitual en homes que en dones; per grups d'edat és de destacar que aquest format ocupa la primera posició en el dinar dels homes més joves i més grans (40%) i també en les dones de 65 anys i més (44%). En el sopar de les dones destaquen percentatges superiors als dels homes en el format de "plat únic".

Figura 11. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables

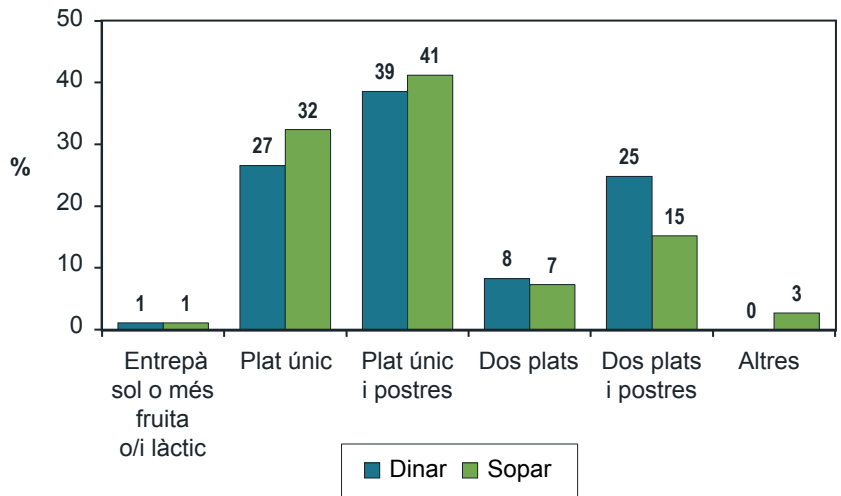


Figura 12. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables per grup d'edat. HOMES

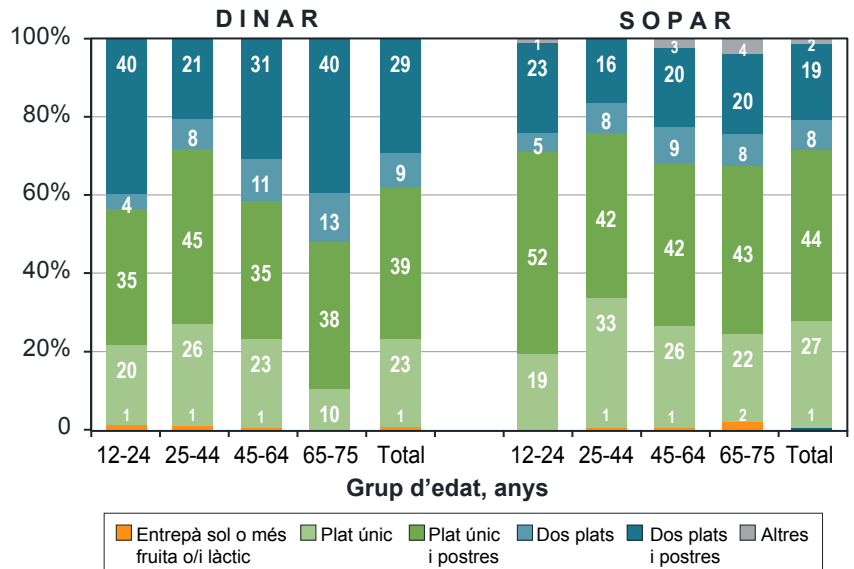
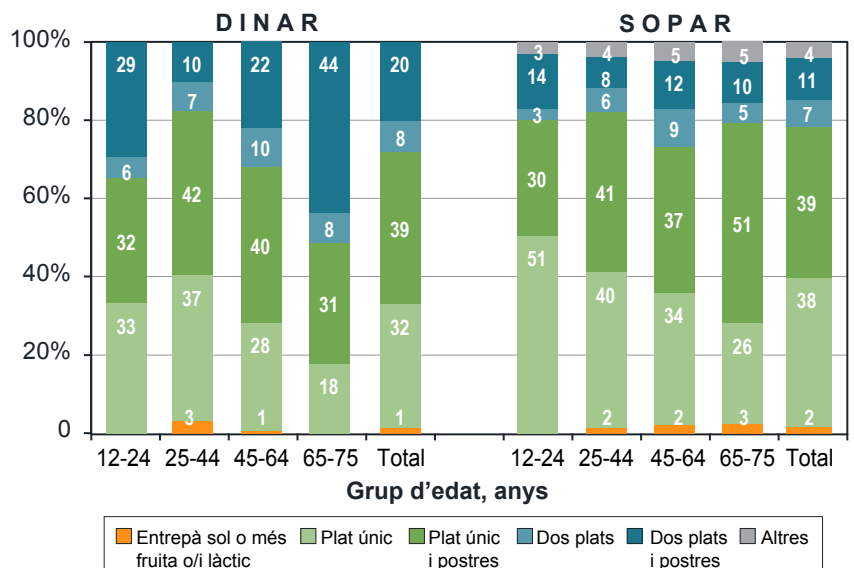


Figura 13. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables per grup d'edat. DONES



Són diversos els aspectes que poden influir en el desenvolupament dels hàbits alimentaris de les persones entre ells trobem el país d'origen, els costums propis de la família, les creences religioses, el tipus de feina i els horaris de feina i descans, el lloc on es viu i treballa (zona rural / ciutat), el tipus de treball, el poder adquisitiu, l'accessibilitat als aliments, etc. A les figures 14 i 15 es presenta la composició habitual del dinar i del sopar dels dies laborables segons el país d'origen de l'entrevistat i segons el nivell socioeconòmic.

A la figura 14 es poden observar diferències entre els diversos països d'origen si bé el "plat únic" i el "plat únic i postres" són els formats més freqüents. És de destacar que els entrevistats d'origen andorrà són els que tenen percentatges superiors del format "dos plats" i "dos plats i postres" (42% al dinar i 29% al sopar), seguits dels d'origen espanyol (36% al dinar i 25% al sopar), dels d'altres països (25% al dinar i 18% al sopar) i dels d'origen francès (24% i 21%) i portuguès (17% i 10%).

La comparació de la composició dels àpats principals en funció del nivell socioeconòmic mostra una tendència a l'increment del percentatge corresponent a la població que habitualment fa servir el format "dos plats" o "dos plats i postres" en millorar el nivell socioeconòmic, tant en el dinar com en el sopar (figura 15).

Durada dels àpats

En la figura 16 es presenta la distribució de les persones que fan cada àpat segons el temps que habitualment hi dediquen. Hi ha un 18% de la població que destina menys de 10 minuts a l'esmorzar, i un 13% i un 12% que dediquen menys de 20 minuts al dinar i al sopar,

Figura 14. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables segons el país de naixement de l'entrevistat

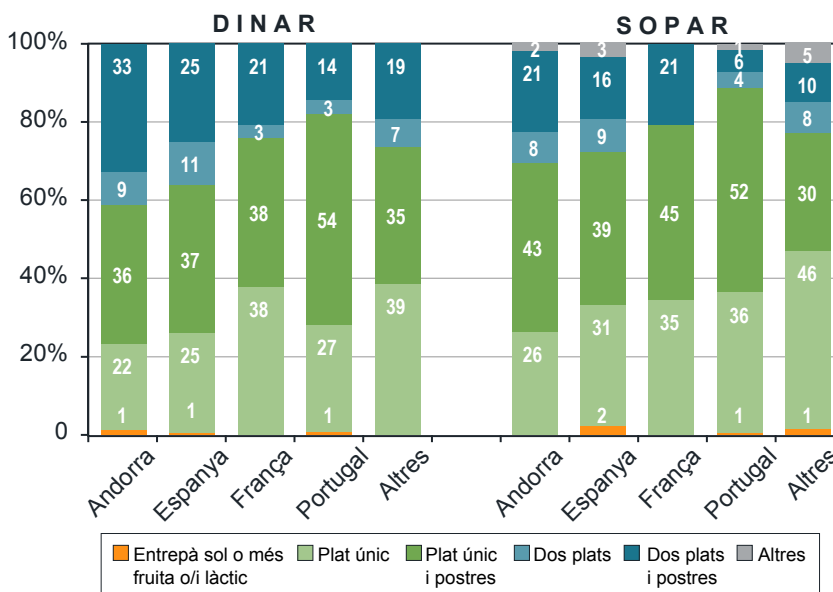


Figura 15. Composició habitual del dinar i sopar dels dies laborables segons el nivell socioeconòmic

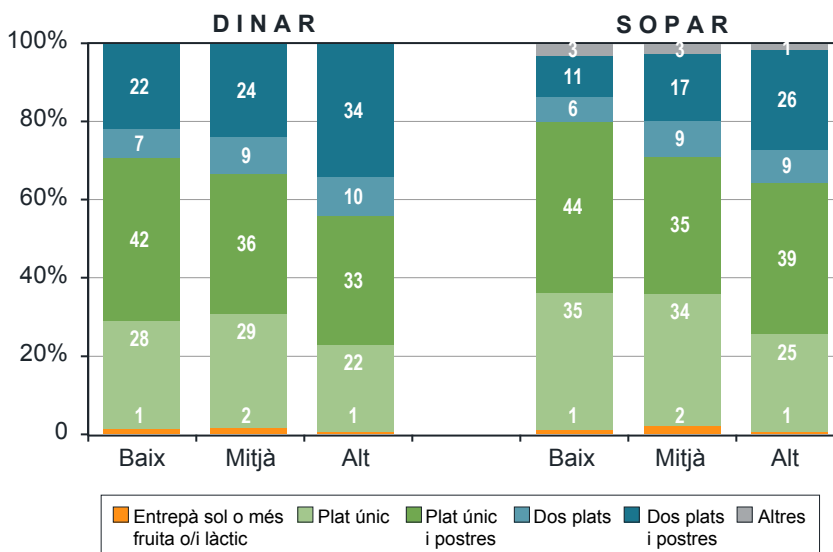
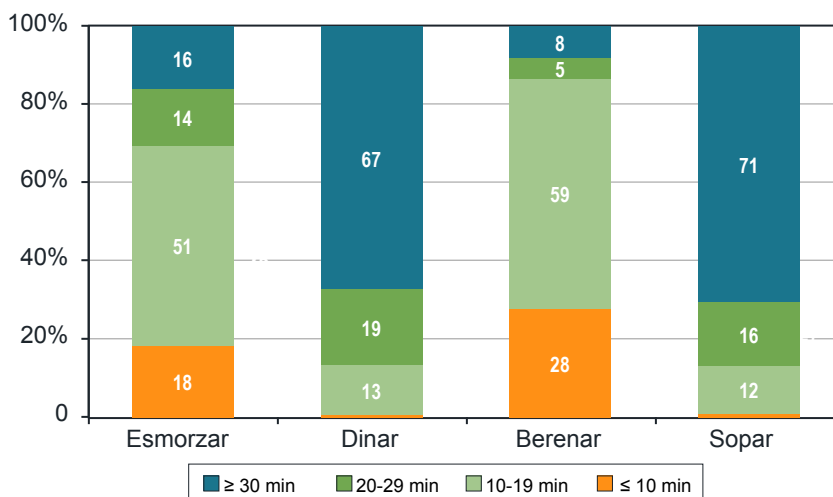
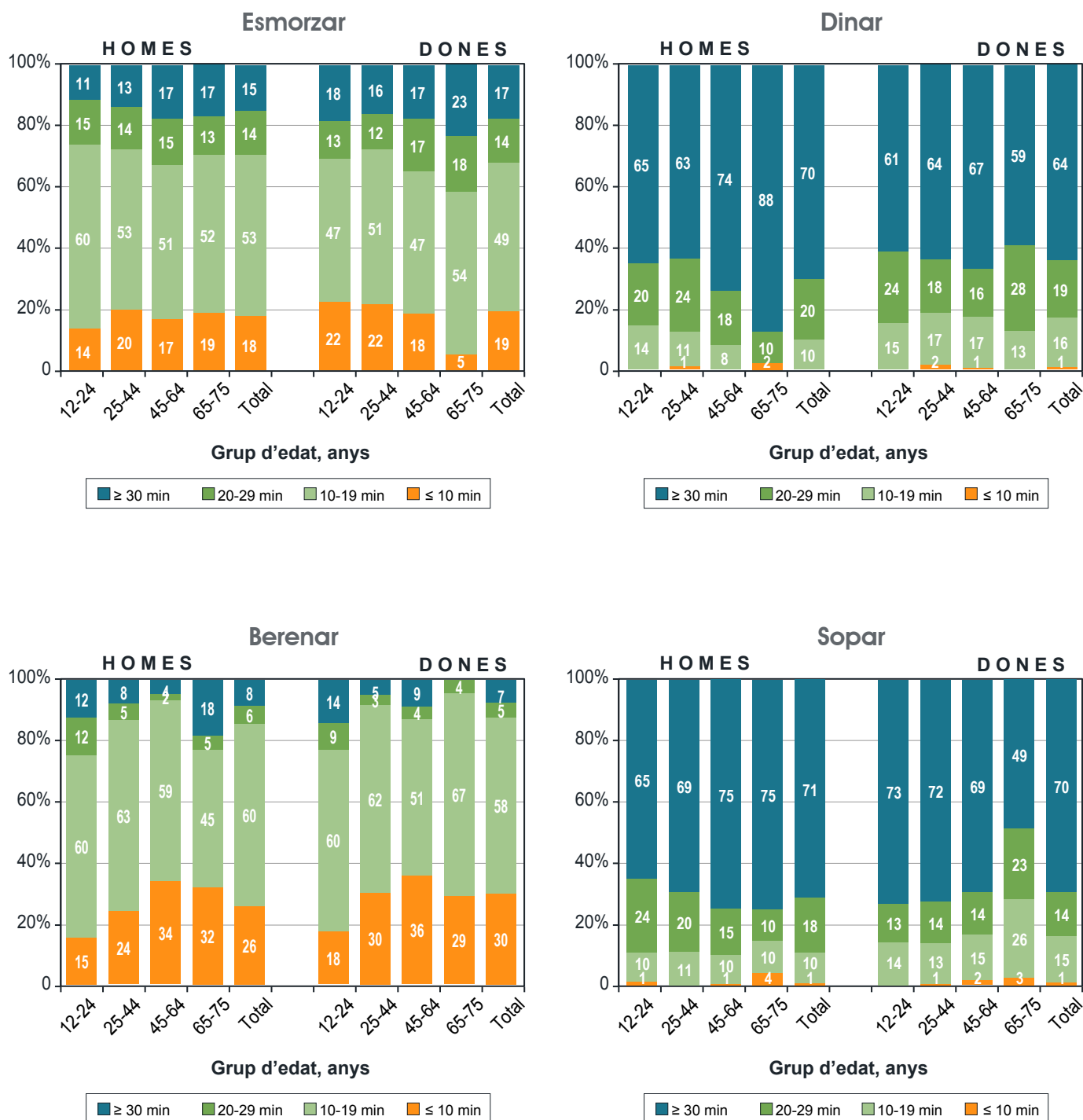


Figura 16. Temps dedicat habitualment als diferents àpats



respectivament. En general, els resultats per sexe i grups d'edat són força similars (figura 17), a excepció de les dones de més edat (65-75 anys), que destinen més temps a l'esmorzar (únicament un 5% de les dones grans que esmorzen dediquen menys de 10 minuts a esmorzar) i menys temps al sopar (el 28% hi dedica menys de 20 minuts). Els homes de més edat són els que destinen més temps al dinar: un 88% hi dedica mitja hora o més.

Figura 17. Temps dedicat habitualment a cada àpat per sexe i grup d'edat



Lloc on es fan els àpats

El percentatge de població que fa sempre els àpats a casa varia en funció de si és dia laborable o dia que no es treballa. L'esmorzar dels dies que es treballa, amb un 82%, i el sopar, amb un 78%, són els àpats que es fan a casa amb més freqüència, mentre que únicament el 54% dels entrevistats refereix que dina sempre a casa els dies que treballa. Aquest darrer percentatge augmenta al 66% els dies que no es treballa (figura 18).

Figura 18. Població que fa sempre els àpats a casa

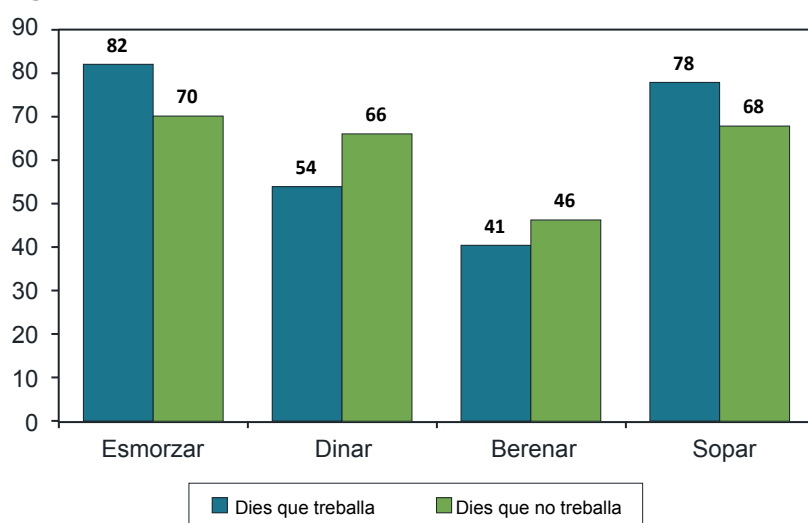
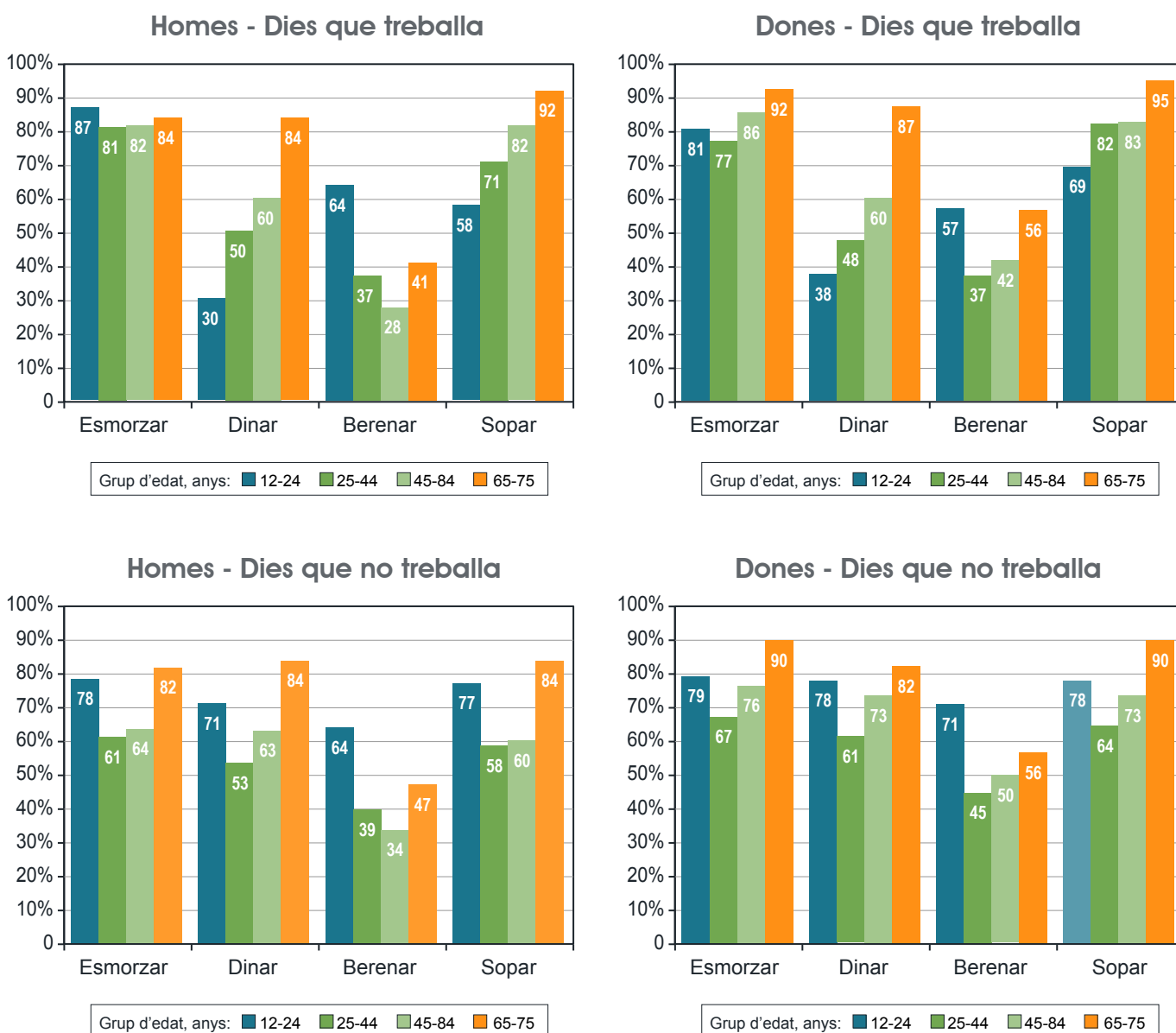


Figura 19. Població que fa sempre els àpats a casa els dies que treballa i els dies que no treballa, per sexe i grup d'edat

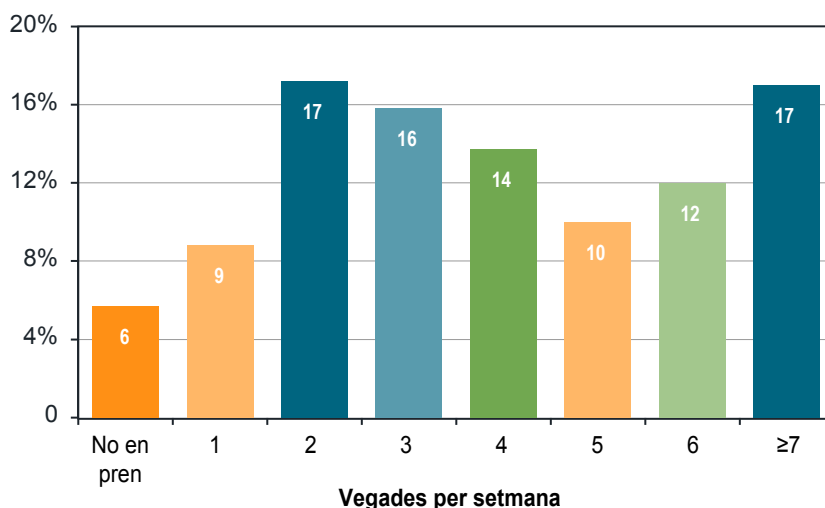


La comparació per sexes i per grups d'edat dels percentatges de població que fa sempre els àpats a casa (figura 19) mostra un patró similar en els dos sexes. Els homes i dones més grans són els que obtenen percentatges més alts en tots els àpats. En general, les dones obtenen percentatges més elevats que els homes en tots els àpats dels dies que no treballen i en el sopar dels dies que treballen.

Fora dels àpats principals, un 13% de la població pren tapes regularment.

Pel que fa al consum de plats elaborats amb sofregits o plats a base de verdures, fets a casa, i saltats amb oli d'oliva, un 6% refereix que no en pren, un 26% en pren una o dos vegades per setmana, un 40% en pren de 3 a 5 vegades per setmana i un 29%, 6 o més vegades per setmana (figura 20).

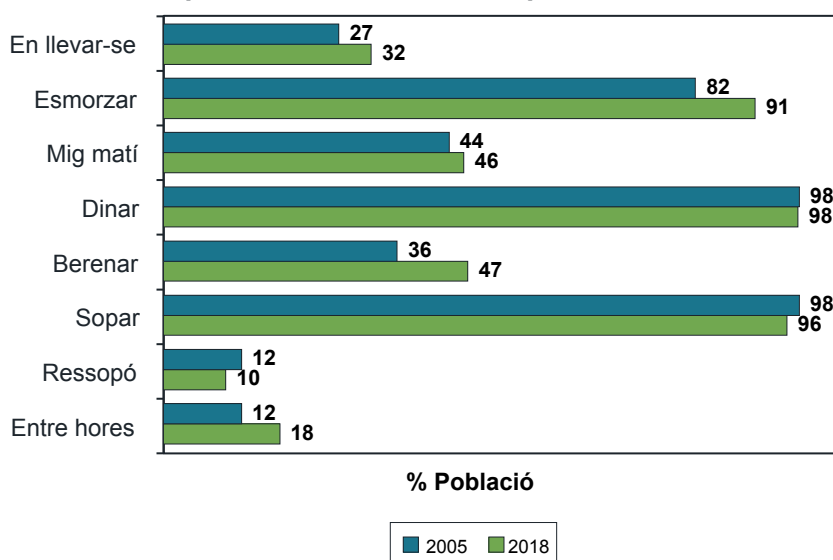
Figura 20. Distribució de la població segons la freqüència setmanal de consum de plats acompanyats de sofregit o plats a base de verdures fets a casa i saltats amb oli d'oliva



Tendències 2005-2018 en els hàbits alimentaris

A la figura 21 es pot observar un increment en els percentatges de realització dels diferents àpats a excepció del sopar i del ressopó. És de destacar l'increment del percentatge de l'esmorzar, que passa de 82 a 91%, amb petits augments també dels àpats "en llevar-se" i "mig matí". L'hàbit de berenar també augmenta i passa del 36% al 47%, i l'hàbit de picar entre hores també (del 12% passa al 18%).

Figura 21. Tendències 2005-2018 en els àpats que fa habitualment la població



En l'hàbit de dinar o sopar fora de casa també s'observen diferències importants. En general, en relació amb el 2005 la gent menja menys fora de casa. En la figura 22 es pot observar com han disminuït els percentatges corresponents a la població que dina o sopa més d'un cop al mes en cases d'amics o familiars, bars, establiments de menjar ràpid i restaurants, i com augmenten els percentatges de població que habitualment no hi dina o sopa mai. Destaca la davallada de freqüentació dels restaurants. Únicament ha augmentat la freqüentació de la cafeteria de la feina (> 1 cop per setmana), que ha passat del 8% al 15%.

Cada cop més, les persones que treballen mengen a la feina utilitzant la cafeteria o bé l'office/menjadore de la feina per menjar el dinar propi preparat a casa o comprat preparat. La davallada en els percentatges de freqüentació dels diversos tipus d'establiments s'ha donat en tots els grups d'edat, també en els més joves, que són els que partien de freqüències més elevades, a excepció de la freqüentació de més d'un cop per setmana de la cafeteria de la feina o menjador escolar, que, en aquest grup d'edat, ha augmentat del 14% al 31%.

Pel que fa als aliments consumits a l'esmorzar, s'observa un increment del percentatge de consumidors de tots els aliments; destaca la fruita, que passa del 31 al 46%, i també augmenten la brioixeria (del 25 al 32%) i els aliments proteïnics (càrnics, peixos i ous). S'observa una lleugera reducció del consum de làctics –del 77 al 72%– i de sucres –del 56 al 54%– (figura 23). Aquests canvis es tradueixen en una millora en la qualitat de l'esmorzar (figura 24), en què passa del 17 al 25% el percentatge de persones que

Figura 22. Hàbit de menjar fora de casa. Tendències 2005-2018

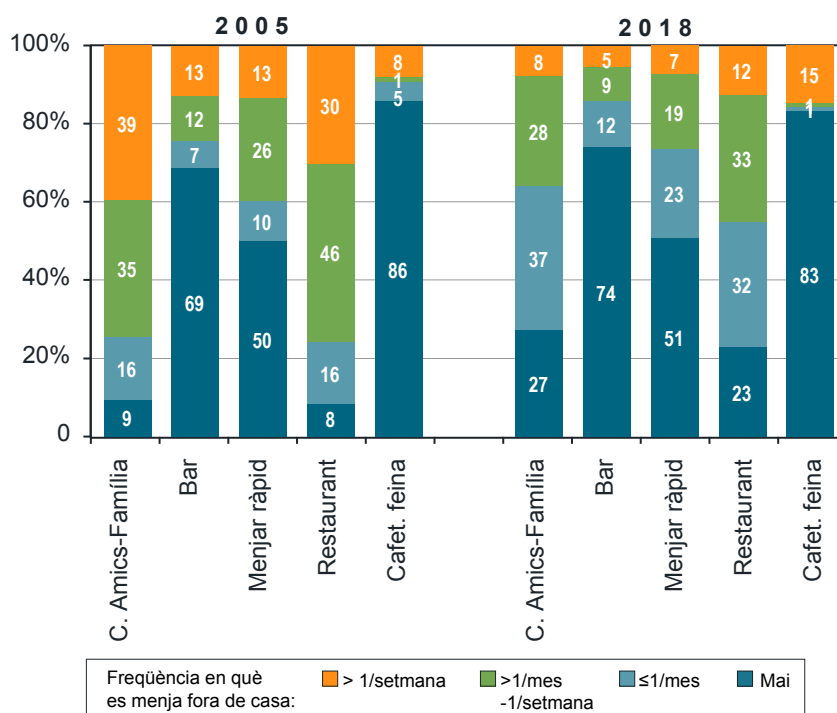
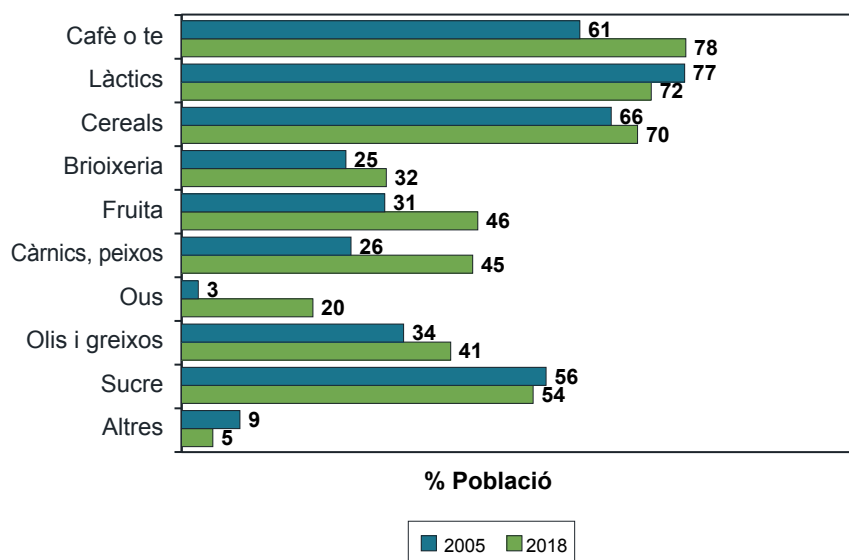


Figura 23. Tendències 2005-2018 en els grups d'aliments que componen l'esmorzar habitual la població



fa un esmorzar de qualitat òptima i es redueix el percentatge dels que fan un esmorzar de qualitat dolenta o molt dolenta (del 37% es passa al 31%).

La composició habitual del dinar i sopar en aquests anys ha canviat notablement, tal com es pot observar a les figures 25 i 26. Des del 2005 s'ha anat abandonant l'hàbit de menjar "dos plats" o "dos plats i postres". El percentatge de consumidors d'aquest tipus d'àpat en el dinar ha passat del 60% al 33% i en el sopar, del 41% al 22%. Com a conseqüència, han augmentat els percentatges de menjar sobretot "plat únic", fet que pot donar lloc a un consum més baix de postres, de fruita.

Figura 24. Tendències 2005-2018 en la qualitat de l'esmorzar

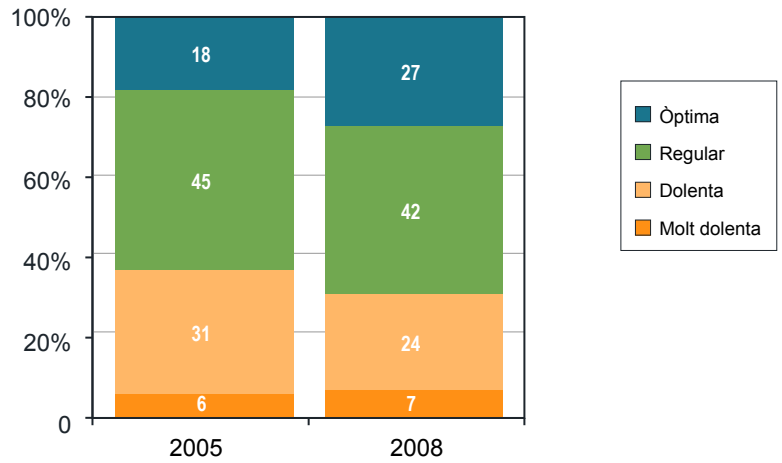


Figura 25. Tendències 2005-2008 en la composició del dinar dels dies laborables

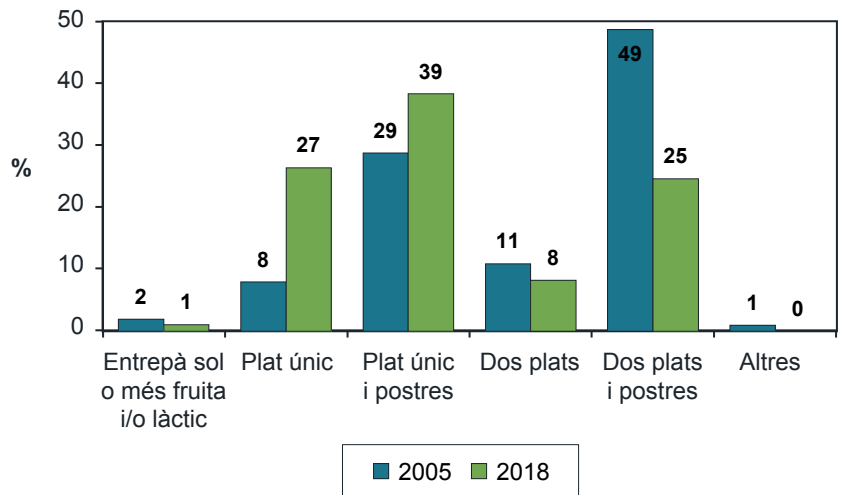
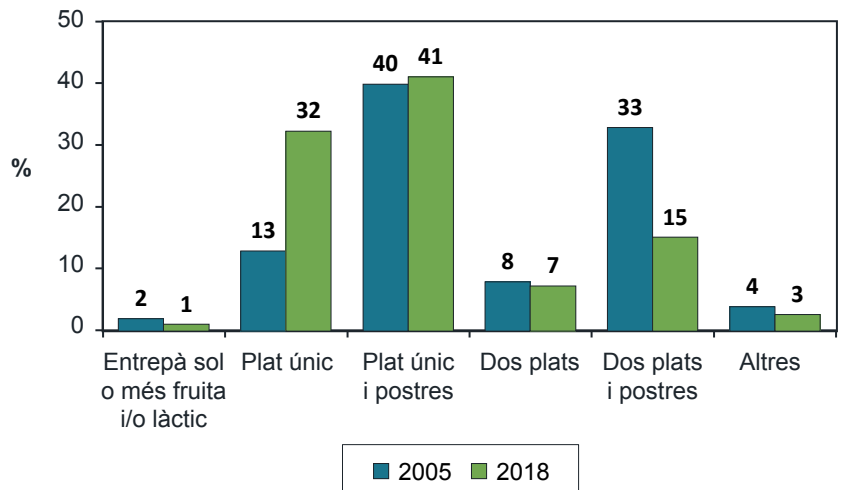


Figura 26. Tendències 2005-2008 en la composició del sopar dels dies laborables

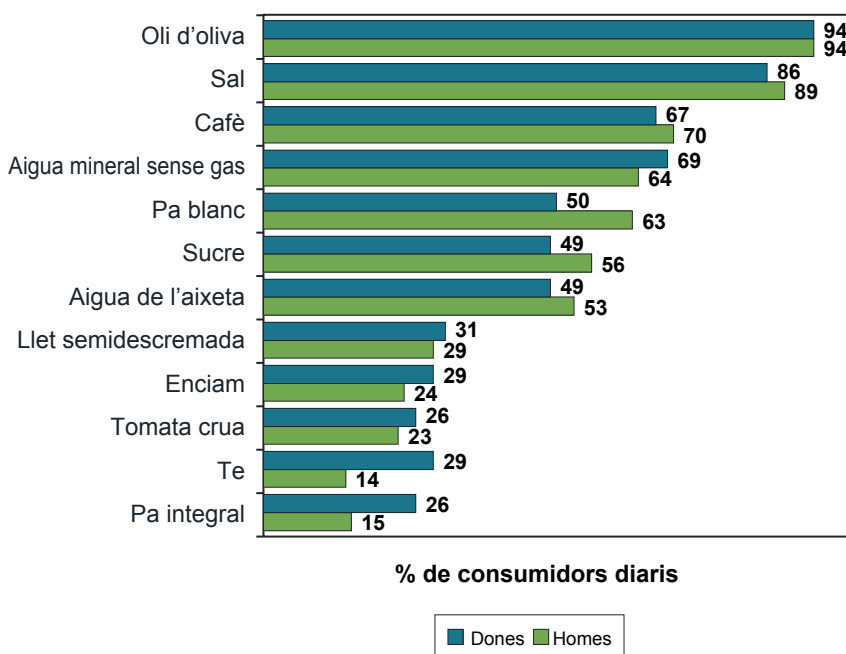


4.3. Freqüència de consum d'aliments

En les taules 5, 6 i 7 es presenta la distribució de la mostra total i de cada sexe, en funció del tipus de consum de cada un dels 84 ítems del qüestionari de freqüència de consum. Aquest qüestionari fa referència al consum habitual dels aliments en el darrer any. La informació que apareix per a cada aliment és: percentatge de població que no consumeix l'aliment; percentatge de població que consumeix diàriament l'aliment junt amb la mitjana del nombre de racions que consumeixen els consumidors diaris. Aquestes dos columnes referents al consum diari es repeteixen per a les persones que consumeixen l'aliment alguna vegada per setmana i per a les que el consumeixen alguna vegada al mes. Les dos darreres columnes de les taules corresponen a la mitjana de la grandària de les racions habituals de l'aliment facilitades pels consumidors (g/ració); la darrera columna correspon al consum mitjà diari de l'aliment en tota la mostra (g/dia).

Els aliments amb un nombre més elevat de consumidors diaris són l'oli d'oliva (93,9%), la sal (87,5%), el cafè (68,4%), l'aigua mineral (66,1%), el pa blanc (56,6%), el sucre (52,7%), l'aigua de l'aixeta (51%), la llet semidescremada (29,9%), l'enciam (26,7%), la tomata (24,2%), el te (21,1%) i el pa integral (20,2%) (taula 5). A la figura 27 es mostren els percentatges dels consumidors diaris d'aquests aliments en cada sexe.

Figura 27. Qüestionari de freqüència de consum. Aliments amb major nombre de consumidors diaris per sexe



Taula 5. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. TOTAL

Aliment	Població que no consumeix l'aliment (%)	Població que consumeix l'aliment						Quantitat Consum	
		Diàriament		Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes		Ració habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=990)
		%	Nre. de racions en els consumidors Mitjana	%	Nre. de racions en els consumidors Mitjana	%	Nre. de racions en els consumidors Mitjana		
1 Pa blanc	18,2	56,6	1,3	24,7	2,9	0,5	2,0	67,1	54,2
2 Pa integral	51,7	20,2	1,2	24,7	2,5	3,3	1,6	65,4	21,6
3 Pasta	4,4	1,2	1,1	89,9	2,1	4,4	1,8	108,8	31,4
4 Arròs	4,5	4,2	1,1	83,1	2,0	8,1	1,8	97,5	28,0
5 Cereals esmorzar dolços	80,0	7,2	1,0	11,6	2,3	1,2	1,8	51,7	5,9
6 Cereals esmorzar sense sucre	83,4	6,6	1,0	9,6	2,5	0,4	1,5	52,4	5,3
7 Patates bullides, vapor, etc.	7,5	1,8	1,0	84,3	2,1	6,4	2,1	131,2	35,6
8 Patates fregides	42,9	0,4	1,0	39,2	1,7	17,5	1,7	91,3	9,9
9 Patates xips	61,1	1,0	1,0	24,4	1,6	13,4	1,5	44,1	3,4

Taula 5 continuació. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. TOTAL

Aliment	Població que consumeix l'aliment								Quantitat Consum	Consum
	Diàriament			Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes				
	Població que no consumeix l'aliment	Població amb consum diari	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum setmanal	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum mensual	Nre. de racions en els consumidors			
								%	%	Mitjana
10	Llegums	5,8	3,5	1,0	82,8	2,2	7,9	2,0	136,4	16,0
11	Carn de bou o vedella	11,0	1,9	1,0	78,5	2,0	8,6	2,0	143,3	36,2
12	Carn de porc	23,1	0,7	1,1	64,9	1,8	11,2	1,8	121,8	21,7
13	Pernil	16,9	10,1	1,1	66,6	2,3	6,5	2,2	60,2	19,8
14	Embotits	37,6	3,8	1,1	46,9	2,1	11,7	1,9	58,4	11,0
15	Fetge	80,3	0,0	1,0	6,8	1,3	12,9	1,3	90,9	1,6
16	Altres vísceres	91,9	0,0	0,0	1,7	1,4	6,4	1,2	93,8	0,6
17	Carn d'aviram	4,1	3,6	1,0	87,2	2,4	5,1	1,9	141,1	47,5
18	Conill i carn de caça	55,4	0,0	0,0	23,1	1,4	21,5	1,5	136,1	7,6
19	Carn de xai, cabrit	47,9	0,0	0,0	18,2	1,3	33,9	1,5	135,8	6,9
20	Ous	4,6	3,4	1,0	85,9	2,3	6,1	2,0	85,8	27,6
21	Peix de riu	74,7	0,1	2,0	10,5	1,5	14,6	1,3	134,2	4,1
22	Peix blanc de mar	16,1	0,8	1,0	67,7	1,8	15,5	1,9	128,6	24,8
23	Peix blau de mar	13,1	1,3	1,0	68,1	2,0	17,5	1,9	115,4	24,1
24	Pop, calamar, sípia	35,8	0,1	1,0	27,6	1,4	36,6	1,5	109,2	7,7
25	Marisc: mol·luscs	47,4	0,1	1,0	17,4	1,3	35,2	1,5	98,9	4,7
26	Marisc: crustacis	38,7	0,1	1,0	16,5	1,3	44,7	1,5	94,0	5,0
27	Pomes	19,5	14,6	1,0	59,0	2,4	6,9	1,8	151,2	53,9
28	Peres	39,5	4,4	1,0	46,0	2,0	10,1	1,7	139,5	17,9
29	Taronges, mandarines, kiwis	13,8	21,1	1,1	59,2	2,5	5,9	1,8	156,3	58,0
30	Plàtans	14,0	14,2	1,1	64,0	2,3	7,7	1,9	138,0	51,0
31	Maduixots, cireres...	21,9	9,8	1,0	57,9	2,1	10,4	1,6	114,0	10,5
32	Meló, síndria	12,9	11,6	1,0	66,7	2,3	8,8	1,6	175,6	20,7
33	Altres fruites	33,9	4,6	1,1	49,7	2,1	11,7	1,6	136,7	9,4
34	Sucs de fruita comercials	58,8	10,7	1,1	26,3	2,4	4,2	1,5	206,3	44,3
35	Melmelada, fruita en conserva	60,8	6,1	1,0	25,4	1,9	7,8	1,6	35,0	4,5
36	Enciam o amanides verdes	7,2	26,7	1,0	64,5	2,9	1,6	2,1	91,7	50,3
37	Verdures cuites	10,4	11,9	1,0	73,2	2,6	4,4	2,3	130,0	51,8
38	Tomàquet cru	11,8	24,2	1,0	62,1	2,7	1,8	1,7	94,4	46,6
39	Tomàquet fregit	35,4	1,0	1,0	54,3	2,0	9,3	1,8	47,3	8,6
40	Cebes o pebrots crus	31,6	13,0	1,0	52,0	2,4	3,3	1,9	54,5	17,1
41	Cebes o pebrots cuits	23,9	5,2	1,2	65,1	2,3	5,9	2,0	54,2	14,9
42	Pastanagues	13,2	9,6	1,1	69,4	2,3	7,8	2,0	69,4	23,0
43	Altres hortalisses	29,2	3,9	1,0	58,8	2,1	8,1	2,0	106,9	22,6
44	Llet sencera	77,9	15,9	1,1	5,6	2,9	0,7	1,1	165,1	32,4
45	Llet semidescremada	60,0	29,9	1,1	9,1	2,7	1,0	1,8	195,5	72,8
46	Llet descremada	81,1	12,4	1,1	5,7	3,2	0,8	1,5	208,7	35,4

Taula 5 continuació. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. TOTAL

Aliment	Població que no consumeix l'aliment	Població que consumeix l'aliment						Quantitat Consum	Ració habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=990)
		Diàriament		Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes				
		Població amb consum diari	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum setmanal	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum mensual	Nre. de racions en els consumidors	Mitjana	Mitjana	
		%	Mitjana	%	Mitjana	%	Mitjana	Mitjana	Mitjana	
47 Flams, natilles, postres làctiques	61,3	2,8	1,1	28,5	2,1	7,4	1,6	119,7	14,3	
48 logurts sencers	47,6	14,6	1,1	35,6	2,6	2,1	1,7	123,6	36,1	
49 logurts descremats	71,2	9,2	1,1	18,7	2,6	0,9	1,6	123,3	21,2	
50 Altres llets acidificades	82,6	2,9	1,0	11,8	2,4	2,6	2,0	96,9	7,1	
51 Nata, crema de llet	70,7	0,3	3,3	18,6	1,5	10,4	1,6	63,9	3,3	
52 Formatge fresc	47,3	2,9	1,1	40,3	2,0	9,5	1,9	68,2	10,8	
53 Formatges cremosos	57,1	1,6	1,0	31,2	2,0	10,1	1,7	58,5	7,3	
54 Formatge semisec	31,8	4,5	1,0	53,5	2,1	10,1	1,8	57,4	12,8	
55 Formatge sec	50,7	4,1	1,0	37,4	2,0	7,8	1,7	54,1	8,7	
56 Mantega	60,3	6,5	1,0	27,2	1,9	6,1	1,6	21,9	3,3	
57 Margarina	83,2	1,3	1,1	11,2	1,7	4,2	1,3	19,5	0,9	
58 Oli d'oliva	0,9	93,9	1,9	5,2	3,4	0,0	0,0	13,7	22,2	
59 Oli de gira-sol	66,8	7,6	1,2	21,1	2,2	4,5	1,6	16,7	2,7	
60 Altres olis	96,4	0,4	1,0	1,7	2,8	1,5	1,5	12,4	0,1	
61 Olives	32,0	6,0	1,1	47,6	2,1	14,4	2,1	34,0	7,7	
62 Maionesa	59,5	0,9	1,2	25,3	1,7	14,3	1,6	22,3	1,9	
63 Llard	96,3	0,2	1,0	1,5	1,5	2,0	1,3	27,9	0,1	
64 Quètxup, mostassa	59,6	1,0	1,1	26,0	1,8	13,4	1,5	20,1	1,7	
65 Sal	7,7	87,5	2,0	4,5	3,3	0,3	1,0	3,7	5,4	
66 Fruita seca grassa	31,2	13,8	1,0	42,5	2,4	12,4	1,7	33,3	9,8	
67 Sucre	35,7	52,7	1,5	10,9	2,5	0,7	1,6	8,5	6,8	
68 Mel	49,7	9,1	1,1	27,8	2,0	13,4	1,5	16,0	3,0	
69 Brioxeria	51,6	8,1	1,1	30,3	2,1	10,0	1,9	90,0	16,5	
70 Pastissos	63,8	0,6	1,0	15,7	1,6	19,9	1,4	109,6	5,6	
71 Galetes	48,3	9,1	1,1	36,5	2,2	6,2	1,8	49,0	9,9	
72 Caramels i llaminadures	72,0	3,4	1,2	17,0	2,1	7,6	1,5	31,6	3,0	
73 Xocolata	34,6	10,8	1,1	44,3	2,2	10,2	1,8	35,5	9,0	
74 Begudes energètiques	86,6	1,2	1,3	8,8	2,0	3,4	1,6	272,8	11,0	
75 Begudes isotòniques	85,4	0,8	1,5	10,7	2,1	3,1	1,7	286,2	12,7	
76 Begudes light	77,2	3,9	1,5	15,6	2,2	3,3	1,7	287,5	32,2	
77 Begudes ref. sense gas	80,8	2,2	1,0	13,5	2,1	3,4	1,7	302,3	19,4	
78 Begudes ref. amb gas	65,9	6,2	1,3	23,4	2,2	4,5	1,8	303,2	46,7	
79 Aigua de l'aixeta	40,0	51,0	2,3	8,3	2,9	0,7	4,0	236,9	292,4	
80 Aigua mineral sense gas	21,8	66,1	2,4	11,2	2,9	0,9	2,2	247,8	382,4	
81 Aigua mineral amb gas	84,1	3,8	2,0	8,4	2,0	3,6	2,0	236,0	24,4	
82 Cafè	21,7	68,4	1,4	8,4	3,0	1,5	1,8	97,0	94,3	
83 Te	50,1	21,0	1,2	25,4	2,4	3,5	2,0	204,4	71,3	
84 Altres	85,6	6,8	1,3	7,2	2,5	0,5	2,4	169,9	18,4	

Taula 6. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. HOMES

Aliment	Població que consumeix l'aliment							Quantitat Consum	Consum
	Diàriament			Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes			
	Població que no consumeix l'aliment	Població amb consum diari	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum setmanal	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum mensual	Nre. de racions en els consumidors	Ració habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=521)
	%	%	Mitjana	%	Mitjana	%	Mitjana	Mitjana	Mitjana
1 Pa blanc	12,3	62,6	1,3	24,8	2,8	0,4	2,0	71,2	64,4
2 Pa integral	58,3	15,4	1,3	22,6	2,5	3,6	1,4	70,3	19,6
3 Pasta	3,1	1,3	1,1	90,4	2,2	5,2	1,7	109,5	33,6
4 Arròs	5,0	4,4	1,1	82,5	2,1	8,1	1,7	98,9	29,3
5 Cereals esmorzar dolços	78,9	7,7	1,0	12,5	2,3	1,0	2,0	54,8	6,6
6 Cereals esmorzar sense sucre	84,5	5,6	1,0	9,4	2,3	0,6	1,7	52,8	4,6
7 Patates bullides, vapor, etc.	6,7	1,3	1,0	85,4	2,0	6,5	2,0	134,5	35,2
8 Patates fregides	35,9	0,6	1,0	48,0	1,6	15,5	1,7	92,4	11,6
9 Patates xips	58,5	0,8	1,0	28,0	1,6	12,7	1,5	45,7	3,9
10 Llegums	5,0	2,9	1,0	86,2	2,3	6,0	1,8	136,6	16,5
11 Carn de bou o vedella	8,1	2,5	1,0	83,5	2,1	6,0	1,8	147,0	41,2
12 Carn de porc	19,8	1,0	1,2	70,2	1,8	9,0	1,8	123,4	24,1
13 Pernil	15,4	11,7	1,1	67,0	2,2	6,0	2,3	63,7	22,0
14 Embotits	30,9	4,4	1,0	51,2	2,1	13,4	1,8	61,5	12,8
15 Fetge	78,5	0,0	1,0	6,7	1,3	14,8	1,2	94,8	1,7
16 Altres vísceres	89,8	0,0	0,0	1,7	1,4	8,4	1,2	92,5	0,6
17 Carn d'aviram	2,3	3,5	1,1	90,2	2,4	4,0	1,8	143,1	49,5
18 Conill i carn de caça	53,9	0,0	0,0	23,8	1,4	22,3	1,4	137,5	7,7
19 Carn de xai, cabrit	43,2	0,0	0,0	21,1	1,4	35,7	1,6	137,6	8,1
20 Ous	5,2	3,5	1,0	85,8	2,4	5,6	2,3	90,0	29,5
21 Peix de riu	73,5	0,0	0,0	11,9	1,7	14,6	1,3	132,6	4,4
22 Peix blanc de mar	15,5	0,2	1,0	67,8	1,9	16,5	1,8	129,0	24,5
23 Peix blau de mar	12,5	1,0	1,0	70,6	2,0	15,9	2,0	114,6	24,6
24 Pop, calamar, sípia	35,1	0,2	1,0	28,2	1,3	36,5	1,6	109,8	7,7
25 Marisc: mol·luscs	46,4	0,0	0,0	17,3	1,3	36,3	1,6	104,0	4,9
26 Marisc: crustacis	36,9	0,0	0,0	17,9	1,3	45,3	1,5	96,0	5,3
27 Pomes	20,9	13,8	1,0	58,7	2,4	6,5	1,9	149,5	52,9
28 Peres	41,8	4,2	1,0	43,2	2,0	10,7	1,7	136,2	16,8
29 Taronges, mandarines, kiwis	14,0	19,6	1,0	59,7	2,6	6,7	1,7	154,9	55,4
30 Plàtans	11,9	14,0	1,0	67,9	2,4	6,1	2,0	136,4	53,2
31 Maduixots, cireres...	24,0	8,4	1,0	58,7	2,1	8,8	1,5	111,9	9,8
32 Meló, síndria	12,7	9,8	1,0	68,7	2,3	8,8	1,5	174,5	19,7
33 Altres fruites	36,5	4,6	1,1	46,4	2,1	12,5	1,5	134,6	8,8

■ Diferències entre sexes en el tipus de freqüència de consum: $p < 0,05$
■ Diferències entre sexes en la grandària de la ració habitual: $p < 0,05$
■ Diferències entre sexes en la mitjana de consum en tota la mostra: $p < 0,05$

Taula 6 continuació. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. HOMES

Aliment	Població que no consumeix l'aliment	Població que consumeix l'aliment						Quantitat habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=521)	
		Diàriament		Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes				
		Població amb consum diari	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum setmanal	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum mensual	Nre. de racions en els consumidors			
		%	Mitjana	%	Mitjana	%	Mitjana			
34	Sucs de fruita comercials	57,0	11,1	1,1	27,8	2,4	4,0	1,5	208,8	46,2
35	Melmelada, fruita en conserva	67,6	4,8	1,0	20,7	1,8	6,9	1,4	37,6	3,8
36	Enciam o amanides verdes	8,8	24,4	1,0	65,3	2,9	1,5	1,9	93,9	49,9
37	Verdures cuites	11,3	7,7	1,1	76,2	2,4	4,8	2,3	127,7	44,6
38	Tomàquet cru	11,3	22,8	1,0	63,9	2,7	1,9	1,5	96,1	46,1
39	Tomàquet fregit	33,8	1,2	1,0	56,8	2,0	8,3	1,9	48,3	9,0
40	Cebes o pebrots crus	32,6	11,5	1,0	52,8	2,4	3,1	2,0	56,3	16,3
41	Cebes o pebrots cuits	22,6	4,4	1,3	67,4	2,3	5,6	1,8	56,8	15,8
42	Pastanagues	14,0	7,5	1,1	68,9	2,2	9,6	2,0	71,1	21,5
43	Altres hortalisses	32,6	2,7	1,0	54,5	2,0	10,2	2,1	108,6	20,2
44	Llet sencera	73,9	18,4	1,1	7,1	2,8	0,6	1,3	163,8	37,8
45	Llet semidescremada	60,3	29,0	1,1	9,4	2,8	1,3	1,6	196,2	70,9
46	Llet descremada	83,3	10,4	1,1	5,8	2,7	0,6	1,3	218,0	30,7
47	Flams, natilles, postres làctiques	56,2	2,9	1,0	31,9	2,1	9,0	1,7	118,4	15,4
48	logurts sencers	42,8	15,0	1,1	39,5	2,5	2,7	1,9	123,1	38,1
49	logurts descremats	75,6	7,1	1,2	16,5	2,8	0,8	1,5	123,8	18,4
50	Altres llets acidificades	82,9	2,9	1,0	11,7	2,5	2,5	2,2	95,6	7,1
51	Nata, crema de llet	70,8	0,4	4,5	18,8	1,6	10,0	1,6	63,5	3,7
52	Formatge fresc	52,6	2,5	1,2	36,7	2,1	8,3	1,7	70,0	10,6
53	Formatges cremosos	55,7	1,5	1,0	31,7	2,1	11,1	1,7	60,2	8,1
54	Formatge semisec	31,3	4,8	1,0	53,9	2,2	10,0	1,8	58,1	13,7
55	Formatge sec	48,2	4,6	1,0	39,7	2,1	7,5	1,8	56,6	9,9
56	Mantega	61,4	6,5	1,0	26,3	1,9	5,8	1,5	21,9	3,2
57	Margarina	84,5	1,0	1,0	9,8	1,7	4,8	1,3	19,9	0,8
58	Oli d'oliva	1,5	94,2	1,9	4,2	3,3	0,0	0,0	13,6	22,0
59	Oli de gira-sol	65,1	8,4	1,3	23,0	2,3	3,5	1,6	17,1	3,0
60	Altres olis	95,6	0,2	1,0	2,3	2,7	1,9	1,7	11,4	0,1
61	Olives	31,1	5,0	1,0	50,9	2,0	13,1	1,8	35,3	7,8
62	Maionesa	58,2	1,5	1,1	27,4	1,8	12,9	1,6	22,4	2,2
63	Llard	95,4	0,4	1,0	2,1	1,5	2,1	1,1	28,2	0,2
64	Quètxup, mostassa	52,4	1,7	1,1	30,5	1,8	15,4	1,6	20,0	2,0
65	Sal	6,9	88,9	2,0	4,0	2,7	0,2	1,0	3,7	5,7
66	Fruita seca grassa	31,9	12,1	1,0	43,0	2,4	13,1	1,6	33,7	9,3

■ Diferències entre sexes en el tipus de freqüència de consum: p<0,05

■ Diferències entre sexes en la grandària de la ració habitual: p<0,05

■ Diferències entre sexes en la mitjana de consum en tota la mostra: p<0,05

Taula 6 continuació. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. HOMES

Aliment	Població que no consumeix l'aliment	Població que consumeix l'aliment						Quantitat Consum		
		Diàriament			Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes		Ració habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=521)
		Població amb consum diari	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum setmanal	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum mensual	Nre. de racions en els consumidors			
		%	Mitjana	%	Mitjana	%	Mitjana	Mitjana	Mitjana	
67	Sucre	33,6	56,4	1,4	9,4	2,5	0,6	1,3	8,6	6,8
68	Mel	49,9	7,3	1,1	28,2	2,0	14,6	1,4	15,7	2,6
69	Brioixeria	50,7	8,4	1,1	30,7	2,2	10,2	1,9	88,5	17,0
70	Pastissos	64,7	1,0	1,0	15,2	1,7	19,2	1,5	108,9	5,7
71	Galetes	50,9	9,2	1,1	34,2	2,1	5,8	2,0	50,5	10,1
72	Caramels i lllaminadures	73,5	3,5	1,1	16,3	2,0	6,7	1,5	33,8	3,0
73	Xocolata	38,2	9,0	1,1	42,4	2,2	10,4	1,8	37,1	8,5
74	Begudes energètiques	81,0	1,5	1,4	13,4	2,0	4,0	1,6	264,7	15,8
75	Begudes isotòniques	81,4	1,2	1,7	14,6	2,2	2,9	2,0	282,1	17,6
76	Begudes light	77,2	4,4	1,6	16,3	2,3	2,1	1,8	279,3	36,8
77	Begudes ref. sense gas	79,1	1,9	1,1	16,1	2,1	2,9	1,6	298,4	20,6
78	Begudes ref. amb gas	61,4	7,1	1,4	27,8	2,3	3,6	1,8	301,7	56,2
79	Aigua de l'aixeta	36,5	53,0	2,3	9,8	2,9	0,8	5,5	235,7	293,6
80	Aigua mineral sense gas	23,8	63,7	2,2	11,5	3,0	1,0	3,0	250,7	350,3
81	Aigua mineral amb gas	82,9	3,6	1,7	9,6	2,1	3,8	2,4	248,4	23,2
82	Cafè	20,2	69,7	1,5	8,6	3,2	1,5	2,0	100,5	103,0
83	Te	59,9	14,0	1,2	21,7	2,2	4,4	2,1	202,0	49,1
84	Altres	88,1	4,8	1,2	6,5	2,1	0,6	2,3	172,1	12,9

■ Diferències entre sexes en el tipus de freqüència de consum: $p < 0,05$

■ Diferències entre sexes en la grandària de la ració habitual: $p < 0,05$

■ Diferències entre sexes en la mitjana de consum en tota la mostra: $p < 0,05$

Taula 7. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. DONES

Aliment	Població que consumeix l'aliment							Quantitat	Consum
	Diàriament			Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes			
	Població que no consumeix l'aliment	Població amb consum diari	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum setmanal	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum mensual	Nre. de racions en els consumidors	Ració habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=469)
	%	%	Mitjana	%	Mitjana	%	Mitjana	Mitjana	Mitjana
1 Pa blanc	24,7	49,9	1,2	24,7	3,0	0,6	2,0	61,8	43,0
2 Pa integral	44,3	25,6	1,2	27,1	2,5	3,0	1,8	61,3	23,9
3 Pasta	6,0	1,1	1,0	89,3	2,0	3,6	2,1	108,0	29,0
4 Arròs	4,1	4,1	1,2	83,8	1,9	8,1	1,9	95,9	26,5
5 Cereals esmorzar dolços	81,2	6,6	1,0	10,7	2,3	1,5	1,6	48,0	5,0
6 Cereals esmorzar sense sucre	82,3	7,7	1,0	9,8	2,6	0,2	1,0	52,0	6,1
7 Patates bullides, vapor, etc.	8,3	2,3	1,0	83,2	2,1	6,2	2,3	127,4	36,1
8 Patates fregides	50,7	0,2	1,0	29,4	1,7	19,6	1,7	89,6	8,0
9 Patates xips	64,0	1,3	1,0	20,5	1,6	14,3	1,5	42,1	2,9
10 Llegums	6,6	4,3	1,1	79,1	2,1	10,0	2,1	136,2	15,4
11 Carn de bou o vedella	14,3	1,3	1,0	72,9	1,9	11,5	2,2	139,0	30,6
12 Carn de porc	26,9	0,4	1,0	59,1	1,7	13,6	1,9	119,8	18,9
13 Pernil	18,6	8,3	1,0	66,1	2,4	7,0	2,0	56,2	17,3
14 Embotits	45,0	3,2	1,1	42,0	2,0	9,8	2,0	54,0	9,0
15 Fetge	82,3	0,0	0,0	6,8	1,2	10,9	1,4	85,7	1,5
16 Altres vísceres	94,2	0,0	0,0	1,7	1,4	4,1	1,2	96,3	0,6
17 Carn d'aviram	6,2	3,8	1,0	83,8	2,4	6,2	1,9	138,8	45,4
18 Conill i carn de caça	56,9	0,0	0,0	22,4	1,4	20,7	1,5	134,5	7,4
19 Carn de xai, cabrit	53,1	0,0	0,0	14,9	1,3	32,0	1,4	133,4	5,6
20 Ous	4,1	3,4	1,0	85,9	2,2	6,6	1,7	81,3	25,4
21 Peix de riu	76,1	0,2	2,0	9,0	1,4	14,7	1,4	136,2	3,6
22 Peix blanc de mar	16,6	1,5	1,0	67,6	1,8	14,3	2,0	128,2	25,1
23 Peix blau de mar	13,9	1,7	1,0	65,2	1,9	19,2	1,9	116,3	23,6
24 Pop, calamar, sípia	36,5	0,0	0,0	26,9	1,4	36,9	1,5	108,4	7,6
25 Marisc: mol·luscs	48,4	0,2	1,0	17,5	1,3	33,9	1,5	92,9	4,5
26 Marisc: crustacis	40,7	0,2	1,0	14,9	1,3	44,1	1,5	91,6	4,6
27 Pomes	17,9	15,6	1,0	59,3	2,4	7,2	1,8	152,9	55,0
28 Peres	36,9	4,7	1,0	49,0	2,0	9,4	1,8	142,9	19,1
29 Taronges, mandarines, kiwis	13,6	22,8	1,1	58,6	2,5	4,9	2,0	157,8	60,8
30 Plàtans	16,4	14,5	1,1	59,7	2,2	9,4	1,9	139,9	48,6
31 Maduixots, cireres...	19,6	11,3	1,0	56,9	2,1	12,2	1,6	116,3	11,2
32 Meló, síndria	13,2	13,6	1,0	64,4	2,3	8,7	1,8	176,8	21,8
33 Altres fruites	31,1	4,7	1,0	53,3	2,1	10,9	1,6	138,9	10,0

■ Diferències entre sexes en el tipus de freqüència de consum: p<0,05

■ Diferències entre sexes en la grandària de la ració habitual: p<0,05

■ Diferències entre sexes en la mitjana de consum en tota la mostra: p<0,05

Taula 7 continuació. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. DONES

Aliment	Població que no consumeix l'aliment	Població que consumeix l'aliment						Quantitat Consum	Ració habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=469)
		Diàriament		Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes				
		%	%	Nre. de racions en els consumidors Mitjana	%	Nre. de racions en els consumidors Mitjana	%	Nre. de racions en els consumidors Mitjana	Mitjana	Mitjana
34 Sucs de fruita comercials	60,8	10,2	1,1	24,5	2,3	4,5	1,5	203,2	42,1	
35 Melmelada, fruita en conserva	53,3	7,5	1,0	30,5	2,0	8,7	1,8	33,0	5,3	
36 Enciam o amanides verdes	5,3	29,2	1,0	63,8	2,9	1,7	2,4	89,3	50,7	
37 Verdures cuites	9,4	16,6	1,0	69,9	2,8	4,1	2,2	132,4	59,9	
38 Tomàquet cru	12,4	25,8	1,0	60,1	2,7	1,7	2,0	92,4	47,1	
39 Tomàquet fregit	37,1	0,9	1,0	51,6	2,0	10,4	1,7	46,1	8,1	
40 Cebes o pebrots crus	30,5	14,7	1,0	51,2	2,4	3,6	1,8	52,6	17,9	
41 Cebes o pebrots cuits	25,4	6,0	1,1	62,5	2,2	6,2	2,3	51,1	13,9	
42 Pastanagues	12,4	11,9	1,1	69,9	2,3	5,8	1,9	67,4	24,6	
43 Altres hortalisses	25,4	5,3	1,0	63,5	2,1	5,8	2,0	105,3	25,2	
44 Llet sencera	82,3	13,0	1,2	3,8	3,1	0,9	1,0	167,3	26,5	
45 Llet semidescremada	59,7	30,9	1,2	8,9	2,6	0,6	2,3	194,6	74,8	
46 Llet descremada	78,7	14,7	1,1	5,5	3,8	1,1	1,6	200,6	40,7	
47 Flams, natilles, postres làctiques	67,0	2,8	1,2	24,7	2,0	5,5	1,5	121,7	13,0	
48 Iogurts sencers	53,0	14,3	1,0	31,3	2,7	1,5	1,4	124,4	33,9	
49 Iogurts descremats	66,3	11,5	1,1	21,1	2,4	1,1	1,6	122,8	24,3	
50 Altres llets acidificades	82,3	3,0	1,0	11,9	2,3	2,8	1,8	98,3	7,2	
51 Nata, crema de llet	70,6	0,2	1,0	18,3	1,5	10,9	1,5	64,4	2,8	
52 Formatge fresc	41,4	3,4	1,0	44,3	1,9	10,9	2,1	66,6	11,1	
53 Formatges cremosos	58,6	1,7	1,0	30,7	1,9	9,0	1,6	56,5	6,4	
54 Formatge semisec	32,4	4,3	1,0	53,1	2,0	10,2	1,7	56,5	11,8	
55 Formatge sec	53,5	3,6	1,0	34,8	2,0	8,1	1,6	51,0	7,3	
56 Mantega	59,1	6,4	1,0	28,1	2,0	6,4	1,7	21,8	3,5	
57 Margarina	81,9	1,7	1,1	12,8	1,7	3,6	1,4	19,0	1,0	
58 Oli d'oliva	0,2	93,6	1,9	6,2	3,6	0,0	0,0	13,8	22,4	
59 Oli de gira-sol	68,7	6,6	1,2	19,0	2,0	5,8	1,7	16,3	2,4	
60 Altres olis	97,2	0,6	1,0	1,1	3,0	1,1	1,2	14,1	0,1	
61 Olives	33,0	7,0	1,1	43,9	2,1	16,0	2,3	32,5	7,6	
62 Maionesa	61,0	0,2	2,0	22,8	1,7	16,0	1,6	22,2	1,5	
63 Llard	97,2	0,0	0,0	0,9	1,3	1,9	1,6	27,3	0,1	
64 Quètxup, mostassa	67,6	0,2	1,0	20,9	1,8	11,3	1,4	20,4	1,3	
65 Sal	8,5	85,9	1,9	5,1	3,8	0,4	1,0	3,7	5,0	
66 Fruita seca grassa	30,5	15,8	1,0	42,0	2,4	11,7	1,8	32,9	10,3	

■ Diferències entre sexes en el tipus de freqüència de consum: p<0,05

■ Diferències entre sexes en la grandària de la ració habitual: p<0,05

■ Diferències entre sexes en la mitjana de consum en tota la mostra: p<0,05

Taula 7 continuació. Distribució de la població en funció del tipus de consum d'aliments. Qüestionari de freqüència de consum. DONES

Aliment	Població que no consumeix l'aliment	Població que consumeix l'aliment						Quantitat Consum		
		Diàriament			Alguna vegada a la setmana		Alguna vegada al mes		Ració habitual dels consumidors (g/ració)	Consum g/dia en el total de la mostra (n=469)
		Població amb consum diari	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum setmanal	Nre. de racions en els consumidors	Població amb consum mensual	Nre. de racions en els consumidors			
		%	Mitjana	%	Mitjana	%	Mitjana	Mitjana	Mitjana	
67	Sucre	38,0	48,6	1,5	12,6	2,4	0,9	1,8	8,4	6,7
68	Mel	49,5	11,1	1,1	27,3	2,1	12,2	1,5	16,3	3,4
69	Brioixeria	52,7	7,7	1,0	29,9	2,1	9,8	1,9	91,8	16,0
70	Pastissos	62,9	0,2	1,0	16,2	1,6	20,7	1,4	110,4	5,5
71	Galetes	45,4	9,0	1,0	39,0	2,2	6,6	1,7	47,6	9,7
72	Caramels i llaminadures	70,4	3,4	1,3	17,7	2,3	8,5	1,5	29,5	2,9
73	Xocolata	30,7	12,8	1,1	46,5	2,2	10,0	1,7	33,9	9,6
74	Begudes energètiques	92,8	0,9	1,0	3,6	1,6	2,8	1,6	296,2	5,5
75	Begudes isotòniques	89,8	0,4	1,0	6,4	2,1	3,4	1,4	294,6	7,2
76	Begudes light	77,2	3,4	1,3	14,7	2,0	4,7	1,6	296,5	27,0
77	Begudes ref. sense gas	82,7	2,6	1,0	10,7	2,1	4,1	1,8	307,4	18,0
78	Begudes ref. amb gas	70,8	5,1	1,3	18,6	2,1	5,5	1,8	305,4	36,1
79	Aigua de l'aixeta	43,9	48,8	2,4	6,6	2,9	0,6	2,0	238,4	291,0
80	Aigua mineral sense gas	19,6	68,7	2,5	10,9	2,8	0,9	1,3	244,7	418,2
81	Aigua mineral amb gas	85,5	4,1	2,4	7,0	1,9	3,4	1,6	219,8	25,7
82	Cafè	23,5	67,0	1,4	8,1	2,9	1,5	1,6	92,9	84,7
83	Te	39,2	28,8	1,2	29,4	2,7	2,6	1,8	206,1	96,0
84	Altres	82,7	9,0	1,3	7,9	2,8	0,4	2,5	168,1	24,5

■ Diferències entre sexes en el tipus de freqüència de consum: $p < 0,05$

■ Diferències entre sexes en la grandària de la ració habitual: $p < 0,05$

■ Diferències entre sexes en la mitjana de consum en tota la mostra: $p < 0,05$

A la figura 28 es mostren per sexe els aliments que tenen un percentatge més elevat de consumidors setmanals.

Del grup dels cereals, l'aliment que es consumeix amb més quantitat és el pa. De mitjana cada persona en consumeix 75,8 g/dia (els homes, 84 g/dia, i les dones, 67), dels quals 54,2 g/dia són de pa blanc (64,4 g/dia en homes i 43 en dones) i 21,6 g/dia de pa integral (19,6 g/dia en homes i 23,9 en dones), tot i que hi ha un 18,2% de la població que no consumeix pa blanc i un 51,7% que no pren pa integral. L'arròs i la pasta són consumits per un 95% de la població, però aquests aliments, a diferència del pa, tenen majoritàriament un tipus de consum setmanal (taules 5, 6 i 7).

Pel que fa a les llets, la sencera la consumeix el 22,1% de la població; la semidescremada, el 40% i la descremada, el 18,9%. De mitjana se'n consumeixen 140 g/dia. En l'apartat de consum habitual d'altres aliments, el 3% de la població és consumidora de begudes vegetals que sovint s'utilitzen com a substitut de la llet.

La freqüència de consum mostra en alguns aliments diferències significatives entre sexes tant pel que fa a nombre de consumidors i tipus de freqüència de consum (diari, setmanal o mensual) com pel que fa a la quantitat que en consumeix la població. Els homes tenen un percentatge més elevat de consumidors i més consum mitjà en g/dia de pa blanc, patates fregides i xips, carns i embotits, llet sencera, salses i begudes energètiques, isotòniques i refrescants amb gas, mentre que en el cas de les dones hi ha un percentatge més elevat de consumidoras de te, verdures cuites, altres hortalisses, iogurts descremats i melmelades (taules 6 i 7 i figura 29).

Figura 28. Qüestionari de freqüència de consum. Aliments amb major nombre de consumidors amb freqüència setmanal, per sexe

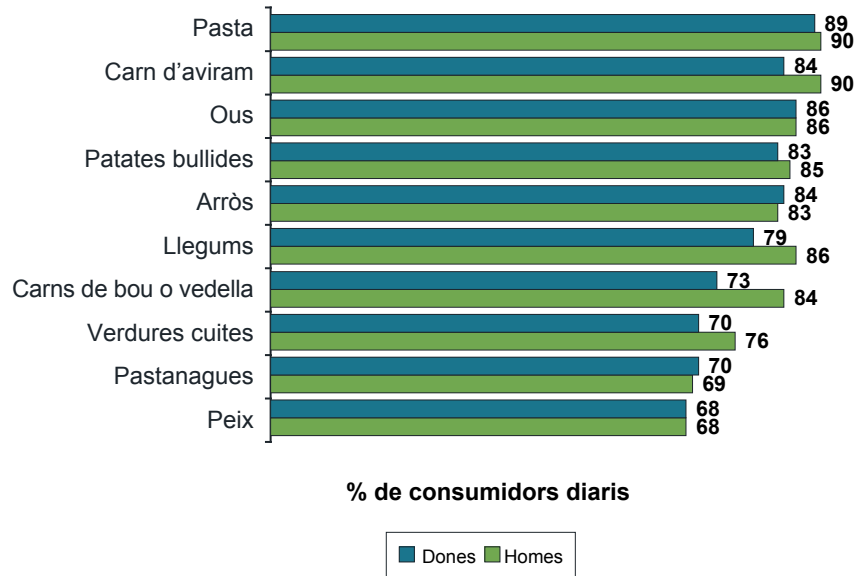
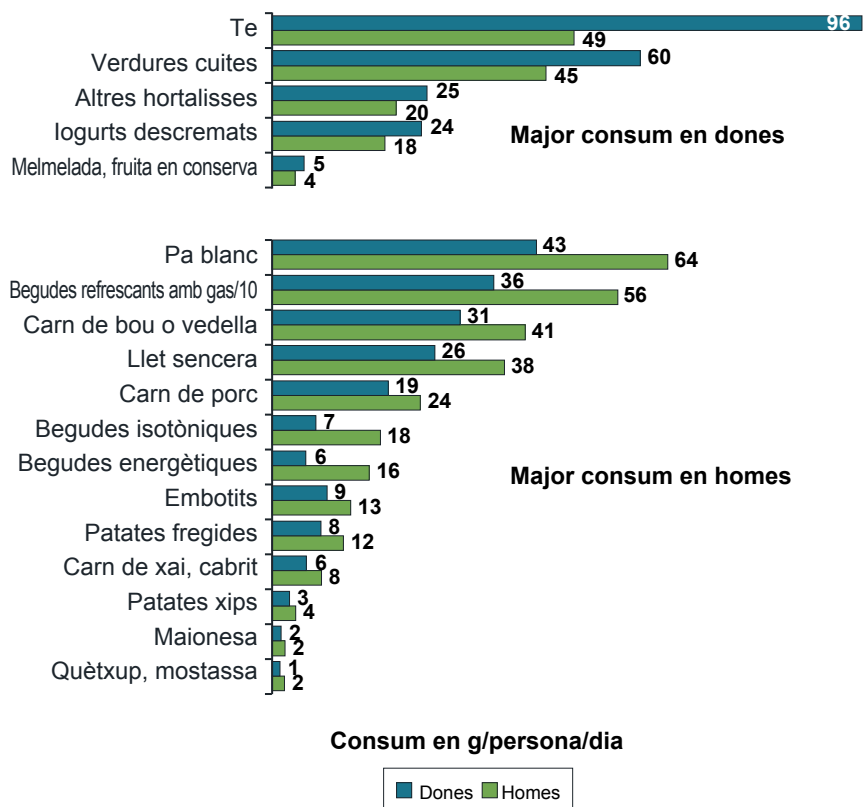


Figura 29. Aliments amb diferències significatives entre sexes en la freqüència de consum i en el consum mitjà en g/persona/dia



Tendències 2005-2018 en la freqüència de consum d'aliments

En la taula 8 es comparen els resultats dels qüestionaris de freqüència de consum d'aliments del 2005 i el 2018. En general, la tipologia de freqüència de consum (diària, setmanal, mensual) i la freqüència de consum dels diferents aliments del qüestionari es manté, si bé hi ha variacions en els percentatges de consumidors d'alguns aliments. En general s'observa un lleuger augment en els percentatges de no consumidors de pa blanc, patates fregides, carns (xai, conill i carn de caça, porc), alguns tipus de peix i marisc, suc de fruita comercials, llet semidescremada, postres làctiques, iogurts descremats i begudes refrescants, entre d'altres (taula 8).

La grandària de la ració habitual d'alguns aliments s'ha reduït en aliments com les patates, les carns, les fruites i les verdures i algun làctic, i ha augmentat en d'altres com els pans i els cereals, el pernil i els embotits, els ous, els mol·luscs, l'enciam, la llet descremada, les llaminadures, la xocolata i el cafè (taula 8).

En expressar les dades de la freqüència de consum en mitjana de consum dels aliments per tota la mostra en g/dia, es veu un increment en el pa integral (passa de 12 a 21,6), els ous (de 22,3 a 27,6), el peix blau de mar (de 19,5 a 24), els plàtans (de 32 a 51), el formatge sec (de 4 a 8,7), la fruita seca grassa (de 8 a 9,8), la xocolata (de 7 a 9), el cafè (de 84 a 94,3) i el te (de 46,8 a 71,3), entre d'altres. S'observa una disminució en el consum en g/dia de pa blanc (de 95,1 passa a 54,2), patates bullides (de 59,4 passa a 35,6) i fregides (de 15,7 passa a 9,9), carn de bou o vedella (de 46,1 a 36,2), peix blanc de mar (de 31,2 a 24,8), fruites com les pomes (de 74,2 passa a 53,9) o les taronges (de 97 passa a 58), els suc de fruita comercials (de 91,6 passa a 44,3), les verdures cuites (de 63,9 passa a 51,8) el tomàquet cru (de 77,4 passa a 46,6), alguns làctics com la llet semidescremada (de 147 passa a 72,8) o les altres llets acidificades (de 33,1 passa a 7,1), l'oli d'oliva (de 39,5 passa a 22,2), el sucre (d'11,6 passa a 6,8) o les begudes refrescants amb gas (de 116,8 passa a 46,7) o sense, i les aigües, sobretot la mineral sense gas (de 759 passa a 382) o la de l'aixeta (de 425 passa a 292) (taula 8). Cal recordar que les dades de consum en g/dia a partir del qüestionari de freqüència de consum són una estimació del consum mitjà en el darrer any; per aquest motiu, entre d'altres, s'observen diferències amb les dades obtingudes a través del recordatori de 24 hores i els registres que valoren el consum real actual.

Taula 8. Tendències 2005-2018 en la freqüència de consum d'aliments

Aliment	2005 (n=887)						2018 (n=990)						Diferència 2018-2005					
	Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum		
	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	g/dia	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	g/dia	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	g/dia
	%	%	%	%	Mitjana	Mitjana	%	%	%	%	Mitjana	Mitjana	%	%	%	%	Mitjana	Mitjana
1 Pa blanc	9,8	Consu	12,6	1,1	61,1	95,1	18,2	56,6	24,7	0,5	67,1	54,2	8,4	-20,0	12,1	-0,6	6,0	-40,8
2 Pa integral	67,3	12,3	15,3	5,1	53,9	12,5	51,7	20,2	24,7	3,3	65,4	21,6	-15,6	7,9	9,4	-1,8	11,5	9,1
3 Pasta	2,8	1,8	90,5	4,8	101,5	23,4	4,4	1,2	89,9	4,4	108,8	31,4	1,6	-0,6	-0,6	-0,4	7,3	8,1
4 Arròs	2,9	1,4	84,4	11,2	91,3	14,8	4,5	4,2	83,1	8,1	97,5	28,0	1,6	2,8	-1,3	-3,1	6,3	13,2
5 Cereals esmorzar dolços	82,0	6,3	9,0	2,7	40,3	4,1	80,0	7,2	11,6	1,2	51,7	5,9	-2,0	0,9	2,6	-1,5	11,5	1,8
6 Cereals esmorzar sense sucre	78,7	9,1	9,6	2,7	38,4	5,3	83,4	6,6	9,6	0,4	52,4	5,3	4,7	-2,5	0,0	-2,3	14,0	0,0
7 Patates bullides, vapor, etc.	7,9	3,0	79,4	9,7	197,0	59,4	7,5	1,8	84,3	6,4	131,2	35,6	-0,4	-1,2	4,9	-3,3	-65,9	-23,8
8 Patates fregides	28,1	1,5	45,9	24,5	101,7	15,7	42,9	0,4	39,2	17,5	91,3	9,9	14,8	-1,1	-6,7	-7,0	-10,5	-5,8
9 Patates xips	56,9	1,1	19,9	22,1	39,2	2,8	61,1	1,0	24,4	13,4	44,1	3,4	4,2	-0,1	4,5	-8,7	4,9	0,6
10 Llegums	5,5	2,4	75,2	16,9	179,3	17,2	5,8	3,5	82,8	7,9	136,4	16,0	0,3	1,1	7,6	-9,0	-42,9	-1,2
11 Carn de bou o vedella	7,9	1,5	79,4	11,2	167,2	46,1	11,0	1,9	78,5	8,6	143,3	36,2	3,1	0,4	-0,9	-2,6	-23,9	-9,9
12 Carn de porc	17,3	0,5	64,8	17,4	133,7	25,5	23,1	0,7	64,9	11,2	121,8	21,7	5,8	0,2	0,1	-6,2	-11,9	-3,8
13 Pernil	9,2	10,1	70,5	10,3	48,3	17,3	16,9	10,1	66,6	6,5	60,2	19,8	7,7	0,0	-3,9	-3,8	12,0	2,5
14 Embotits	33,2	5,0	44,6	17,3	43,9	8,5	37,6	3,8	46,9	11,7	58,4	11,0	4,4	-1,2	2,3	-5,6	14,4	2,5
15 Fetge	75,9	0,0	5,7	18,4	109,2	2,0	80,3	0,0	6,8	12,9	90,9	1,6	4,4	0,0	1,1	-5,5	-18,2	-0,4
16 Altres vísceres	89,6	0,1	2,3	8,0	109,4	1,2	91,9	0,0	1,7	6,4	93,8	0,6	2,3	-0,1	-0,6	-1,6	-15,6	-0,6
17 Carn d'aviram	5,5	0,4	80,6	13,5	172,6	44,4	4,1	3,6	87,2	5,1	141,1	47,5	-1,4	3,2	6,6	-8,4	-31,5	3,1
18 Conill i carn de caça	40,4	0,1	26,3	33,2	145,2	10,4	55,4	0,0	23,1	21,5	136,1	7,6	15,0	-0,1	-3,2	-11,7	-9,1	-2,9
19 Carn de xai, cabrit	28,4	0,0	30,7	41,0	140,6	11,8	47,9	0,0	18,2	33,9	135,8	6,9	19,5	0,0	-12,5	-7,1	-4,8	-4,9
20 Ous	3,7	1,4	84,5	10,4	80,8	22,3	4,6	3,4	85,9	6,1	85,8	27,6	0,9	2,0	1,4	-4,3	5,1	5,3
21 Peix de riu	69,5	0,5	11,7	18,3	165,2	5,5	74,7	0,1	10,5	14,6	134,2	4,1	5,2	-0,4	-1,2	-3,7	-31,0	-1,4
22 Peix blanc de mar	10,9	0,5	70,1	18,5	164,6	31,2	16,1	0,8	67,7	15,5	128,6	24,8	5,2	0,3	-2,4	-3,0	-36,0	-6,4

Es marquen en color les diferències positives o negatives superiors a 5% o a 5 g/ració

MAI		SETMANAL I MENSUAL		Ració		Mitjana de consum en tota la població	
■	Diferència positiva: ha augmentat el nombre de no consumidors	■	Diferència positiva: ha augmentat el nombre de no consumidors	■	Diferència positiva: ha augmentat la grandària de la ració	■	Diferència positiva: ha augmentat la mitjana de consum
■	Diferència negativa: ha disminuït el nombre de no consumidors	■	Diferència negativa: ha disminuït el nombre de no consumidors	■	Diferència negativa: ha disminuït la grandària de la ració	■	Diferència negativa: ha disminuït la mitjana de consum

Taula 8 continuació. Tendències 2005-2018 en la freqüència de consum d'aliments

Aliment	2005 (n=887)						2018 (n=990)						Diferència 2018-2005					
	Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum		
	Mai	Diari	Setmanal	Ració g/dia (g/ració)	Miñana	Miñana	Mai	Diari	Setmanal	Ració g/dia (g/ració)	Miñana	Miñana	Mai	Diari	Setmanal	Ració g/dia (g/ració)	Miñana	Miñana
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
23 Peix blau de mar	15,2	1,8	57,8	25,3	115,2	19,5	13,1	68,1	17,5	115,4	24,1	-2,1	-0,5	10,3	-7,8	0,1	4,6	
24 Pop, calamar, sípia	24,9	0,1	25,8	49,3	130,7	10,3	35,8	0,1	27,6	109,2	7,7	10,9	0,0	1,8	-12,7	-21,6	-2,6	
25 Marisc: mol·luscs	39,8	0,1	18,0	43,1	78,1	4,3	47,4	0,1	17,4	98,9	4,7	7,6	0,0	-0,6	-7,9	20,7	0,4	
26 Marisc: crustacis	33,1	0,7	14,6	51,5	92,1	6,0	38,7	0,1	16,5	94,0	5,0	5,6	-0,6	1,9	-6,8	1,9	-1,1	
27 Pomes	21,5	16,5	48,4	13,7	198,3	74,2	19,5	14,6	59,0	151,2	53,9	-2,0	-1,9	10,6	-6,8	-47,1	-20,3	
28 Peres	33,9	5,9	46,6	13,6	181,2	25,8	39,5	4,4	46,0	139,5	17,9	5,6	-1,5	-0,6	-3,5	-41,7	-7,9	
29 Taronjes, mandarines, kiwis	11,2	32,4	49,0	7,4	207,4	97,3	13,8	21,1	59,2	156,3	58,0	2,6	-11,3	10,2	-1,5	-51,2	-39,3	
30 Plàtans	28,2	5,6	46,2	19,9	152,4	32,7	14,0	14,2	64,0	138,0	51,0	-14,2	8,6	17,8	-12,2	-14,4	18,3	
31 Maduixots, ciberes...	14,6	9,3	66,0	10,2	159,1	16,9	21,9	9,8	57,9	114,0	10,5	7,3	0,5	-8,1	0,2	-45,1	-6,4	
32 Meló, síndria	12,3	13,8	65,1	8,9	266,7	32,9	12,9	11,6	66,7	175,6	20,7	0,6	-2,2	1,6	-0,1	-91,2	-12,2	
33 Altres fruites	41,9	6,1	45,1	6,9	185,1	12,4	33,9	4,6	49,7	136,7	9,4	-8,0	-1,5	4,6	4,8	-48,4	-3,0	
34 Sucs de fruita comercials	47,0	23,0	24,2	5,8	202,8	91,6	58,8	10,7	26,3	206,3	44,3	11,8	-12,3	2,1	-1,6	3,4	-47,3	
35 Melmelada, fruita en conserva	56,1	9,3	21,5	13,1	51,7	6,8	60,8	6,1	25,4	35,0	4,5	4,7	-3,2	3,9	-5,3	-16,6	-2,3	
36 Enciam o amanides verdes	4,5	42,2	51,0	2,3	74,9	53,1	7,2	26,7	64,5	91,7	50,3	2,7	-15,5	13,5	-0,7	16,8	-2,8	
37 Verdures cuites	7,2	15,4	70,8	6,6	149,0	63,9	10,4	11,9	73,2	130,0	51,8	3,2	-3,5	2,4	-2,2	-19,0	-12,1	
38 Tomàquet cru	13,2	32,6	51,6	2,6	145,4	77,4	11,8	24,2	62,1	94,4	46,6	-1,4	-8,4	10,5	-0,8	-51,1	-30,9	
39 Tomàquet fregit	32,3	1,7	56,0	10,0	54,2	10,4	35,4	1,0	54,3	47,3	8,6	3,1	-0,7	-1,7	-0,7	-6,9	-1,8	
40 Cebes o pebrats crus	37,8	18,2	38,3	5,7	40,3	13,4	31,6	13,0	52,0	54,5	17,1	-6,2	-5,2	13,7	-2,4	14,2	3,6	
41 Cebes o pebrats cuits	26,5	5,4	53,1	15,1	95,3	20,4	23,9	5,2	65,1	54,2	14,9	-2,6	-0,2	12,0	-9,2	-41,2	-5,5	
42 Pastanagues	21,2	16,1	53,3	9,4	91,8	33,3	13,2	9,6	69,4	69,4	23,0	-8,0	-6,5	16,1	-1,6	-22,4	-10,3	

Es marquen en color les diferències positives o negatives superiors a 5% o a 5 g/ració

MAI		SETMANAL I MENSUAL		Ració		Mitjana de consum en tota la població	
	Diferència positiva: ha augmentat el nombre de no consumidors		Diferència negativa: ha disminuït el nombre de no consumidors		Diferència positiva: ha augmentat el nombre de consumidors		Diferència negativa: ha disminuït el nombre de consumidors
	Diferència positiva: ha augmentat la grandària de la ràció		Diferència negativa: ha disminuït la grandària de la ràció		Diferència positiva: ha augmentat la mitjana de consum		Diferència negativa: ha disminuït la mitjana de consum

Taula 8 continuació. Tendències 2005-2018 en la freqüència de consum d'aliments

Aliment	2005 (n=887)						2018 (n=990)						Diferència 2018-2005					
	Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum		
	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	g/dia (n=887)	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	g/dia (n=887)	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	g/dia (n=887)
	%	%	%	%	Mitjana	Mitjana	%	%	%	%	Mitjana	Mitjana	%	%	%	%	Mitjana	Mitjana
43 Altres hortals	42,5	2,8	44,3	10,4	145,7	23,0	29,2	3,9	58,8	8,1	106,9	22,6	-13,3	1,1	14,5	-2,3	-38,8	-0,4
44 Llet sencera	84,8	12,7	2,1	0,4	206,0	42,9	77,9	15,9	5,6	0,7	165,1	32,4	-6,9	3,2	3,5	0,3	-40,8	-10,5
45 Llet semidescremada	44,7	47,6	6,6	1,1	189,9	147,0	60,0	29,9	9,1	1,0	195,5	72,8	15,3	-17,7	2,5	-0,1	5,5	-74,2
46 Llet descremada	83,8	14,2	1,3	0,7	184,6	40,5	81,1	12,4	5,7	0,8	208,7	35,4	-2,7	-1,8	4,4	0,1	24,1	-5,1
47 Flams, natilles, postres lactíques	49,6	3,4	32,0	15,0	131,6	19,3	61,3	2,8	28,5	7,4	119,7	14,3	11,7	-0,6	-3,5	-7,6	-11,9	-5,0
48 Iogurts sencers	49,1	16,5	30,1	4,3	126,2	41,3	47,6	14,6	35,6	2,1	123,6	36,1	-1,5	-1,9	5,5	-2,2	-2,6	-5,2
49 Iogurts descremats	65,5	13,1	19,0	2,4	127,1	33,3	71,2	9,2	18,7	0,9	123,3	21,2	5,7	-3,9	-0,3	-1,5	-3,9	-12,1
50 Altres llets acidificades	57,2	14,2	23,9	4,7	122,9	33,1	82,6	2,9	11,8	2,6	96,9	7,1	25,4	-11,3	-12,1	-2,1	-26,0	-25,9
51 Nata, crema de llet	66,1	0,3	16,2	17,4	55,7	3,3	70,7	0,3	18,6	10,4	63,9	3,3	4,6	0,0	2,4	-7,0	8,2	0,0
52 Formatge fresc	49,4	3,9	29,5	17,3	84,3	11,0	47,3	2,9	40,3	9,5	68,2	10,8	-2,1	-1,0	10,8	-7,8	-16,1	-0,1
53 Formatges cremosos	53,6	6,2	25,6	14,5	50,4	6,9	57,1	1,6	31,2	10,1	58,5	7,3	3,5	-4,6	5,6	-4,4	8,1	0,4
54 Formatge semisec	32,4	9,5	46,6	11,6	49,7	12,1	31,8	4,5	53,5	10,1	57,4	12,8	-0,6	-5,0	6,9	-1,5	7,6	0,7
55 Formatge sec	64,4	3,2	23,0	9,4	42,5	3,9	50,7	4,1	37,4	7,8	54,1	8,7	-13,7	0,9	14,4	-1,6	11,6	4,8
56 Mantega	66,5	7,7	18,7	7,1	18,5	2,6	60,3	6,5	27,2	6,1	21,9	3,3	-6,2	-1,2	8,5	-1,0	3,4	0,7
57 Margarina	78,1	4,6	12,8	4,5	19,6	2,1	83,2	1,3	11,2	4,2	19,5	0,9	5,1	-3,3	-1,6	-0,3	-0,2	-1,2
58 Oli d'oliva	2,0	94,9	2,8	0,2	20,3	39,5	0,9	93,9	5,2	0,0	13,7	22,2	-1,1	-1,0	2,4	-0,2	-6,6	-17,3
59 Oli de gira-sol	72,6	7,8	16,5	3,1	20,0	3,3	66,8	7,6	21,1	4,5	16,7	2,7	-5,8	-0,2	4,6	1,4	-3,3	-0,6
60 Altres olis	97,3	0,6	0,6	1,5	18,6	0,2	96,4	0,4	1,7	1,5	12,4	0,1	-0,9	-0,2	1,1	0,0	-6,2	-0,1
61 Olives	27,2	6,2	46,7	19,9	25,3	5,8	32,0	6,0	47,6	14,4	34,0	7,7	4,8	-0,2	0,9	-5,5	8,7	1,8
62 Maionesa	52,9	1,0	22,7	23,3	20,7	1,8	59,5	0,9	25,3	14,3	22,3	1,9	6,6	-0,1	2,6	-9,0	1,6	0,0
63 Llard	94,1	0,1	2,3	3,5	23,3	0,2	96,3	0,2	1,5	2,0	27,9	0,1	2,2	0,1	-0,8	-1,5	4,6	-0,1
64 Quèixup, mostassa	62,0	1,5	21,1	15,4	19,6	1,6	59,6	1,0	26,0	13,4	20,1	1,7	-2,4	-0,5	4,9	-2,0	0,5	0,1

Es marquen en color les diferències positives o negatives superiors a 5% o a 5 g/ració

MAI		SETMANAL I MENSUAL		Ració		Mitjana de consum en tota la població	
	Diferència positiva: ha augmentat el nombre de no consumidors		Diferència positiva: ha augmentat el nombre de consumidors		Diferència positiva: ha augmentat la grandària de la ràció		Diferència positiva: ha augmentat la mitjana de consum
	Diferència negativa: ha disminuït el nombre de no consumidors		Diferència negativa: ha disminuït el nombre de consumidors		Diferència negativa: ha disminuït la grandària de la ràció		Diferència negativa: ha disminuït la mitjana de consum
	Diferència positiva: ha augmentat el nombre de no consumidors		Diferència positiva: ha augmentat el nombre de consumidors		Diferència positiva: ha augmentat la grandària de la ràció		Diferència positiva: ha augmentat la mitjana de consum
	Diferència negativa: ha disminuït el nombre de no consumidors		Diferència negativa: ha disminuït el nombre de consumidors		Diferència negativa: ha disminuït la grandària de la ràció		Diferència negativa: ha disminuït la mitjana de consum

Taula 8 continuació. Tendències 2005-2018 en la freqüència de consum d'aliments

Aliment	2005 (n=887)						2018 (n=990)						Diferència 2018-2005						
	Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum			Població amb consum			Quantitat Consum			
	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	Mitjana	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	Mitjana	Mai	Diari	Setmanal	Mensual	Ració (g/ració)	Mitjana	
	%	%	%	%			%	%	%	%			%	%	%	%			
65 Sal	8,3	89,9	1,5	0,3	2,6	4,8	7,7	87,5	4,5	0,3	3,7	5,4	-0,6	-2,4	3,0	0,0	1,1	0,6	
66 Fruita seca grassa	30,6	10,5	36,4	22,6	34,3	8,5	31,2	13,8	42,5	12,4	33,3	9,8	0,6	3,3	6,1	-10,2	-1,0	1,3	
67 Sucre	32,8	58,6	7,3	1,3	9,2	11,6	35,7	52,7	10,9	0,7	8,5	6,8	2,9	-5,9	3,6	-0,6	-0,7	-4,8	
68 Mel	61,3	7,8	16,2	14,8	19,5	2,6	49,7	9,1	27,8	13,4	16,0	3,0	-11,6	1,3	11,6	-1,4	-3,5	0,3	
69 Brioixeria	47,1	9,6	29,0	14,3	84,8	19,1	51,6	8,1	30,3	10,0	90,0	16,5	4,5	-1,5	1,3	-4,3	5,2	-2,6	
70 Pastissos	58,4	1,2	14,3	26,1	111,8	5,9	63,8	0,6	15,7	19,9	109,6	5,6	5,4	-0,6	1,4	-6,2	-2,2	-0,3	
71 Galetes	42,8	12,1	34,3	10,8	40,5	11,0	48,3	9,1	36,5	6,2	49,0	9,9	5,5	-3,0	2,2	-4,6	8,5	-1,1	
72 Caramels i llaminadures	68,3	8,9	13,2	9,6	19,7	2,5	72,0	3,4	17,0	7,6	31,6	3,0	3,7	-5,5	3,8	-2,0	12,0	0,4	
73 Xocolata	37,0	10,1	33,5	19,3	29,5	6,8	34,6	10,8	44,3	10,2	35,5	9,0	-2,4	0,7	10,8	-9,1	6,0	2,2	
74 Begudes energètiques							86,6	1,2	8,8	3,4	272,8	11,0							
75 Begudes isotòniques							85,4	0,8	10,7	3,1	286,2	12,7							
76 Begudes light							77,2	3,9	15,6	3,3	287,5	32,2							
77 Begudes ref. sense gas	65,8	5,7	19,4	9,1	311,9	50,5	80,8	2,2	13,5	3,4	302,3	19,4	15,0	-3,5	-5,9	-5,7	-9,6	-31,2	
78 Begudes ref. amb gas	42,0	12,8	34,3	10,9	315,8	116,8	65,9	6,2	23,4	4,5	303,2	46,7	23,9	-6,6	-10,9	-6,4	-12,6	-70,1	
79 Aigua de l'aixeta	55,5	42,2	1,5	0,8	225,0	425,3	40,0	51,0	8,3	0,7	236,9	292,4	-15,5	8,8	6,8	-0,1	11,9	-132,9	
80 Aigua mineral sense gas	26,6	67,9	4,3	1,2	224,8	759,0	21,8	66,1	11,2	0,9	247,8	382,4	-4,8	-1,8	6,9	-0,3	23,0	-376,5	
81 Aigua mineral amb gas	81,0	6,5	5,8	6,7	251,5	41,2	84,1	3,8	8,4	3,6	236,0	24,4	3,1	-2,7	2,6	-3,1	-15,5	-16,8	
82 Cafè	24,2	67,6	6,9	1,3	57,1	84,0	21,7	68,4	8,4	1,5	97,0	94,3	-2,5	0,8	1,5	0,2	39,9	10,3	
83 Te	65,3	12,8	14,1	7,7	181,1	46,8	50,1	21,0	25,4	3,5	204,4	71,3	-15,2	8,2	11,3	-4,2	23,2	24,5	
84 Altres	79,4	7,3	8,9	4,4	194,5	26,8	85,6	6,8	7,2	0,5	169,9	18,4						-8,4	

Es marquen en color les diferències positives o negatives superiors a 5% o a 5 g/ració

MAI		Diferència positiva: ha augmentat el nombre de no consumidors		Diferència negativa: ha disminuït el nombre de no consumidors	
SETMANAL I MENSUAL		Diferència positiva: ha augmentat el nombre de consumidors		Diferència negativa: ha disminuït el nombre de consumidors	
Ració		Diferència positiva: ha augmentat la grandària de la ràció		Diferència negativa: ha disminuït la grandària de la ràció	
Mitjana de consum en tota la població		Diferència positiva: ha augmentat la mitjana de consum		Diferència negativa: ha disminuït la mitjana de consum	

4.4. Consum d'aliments

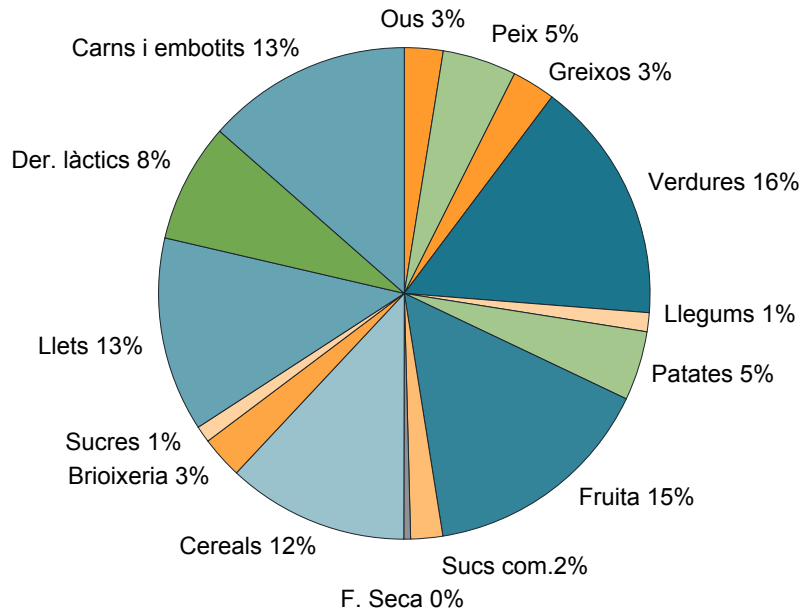
A les taules 9, 10 i 11 es presenta el consum d'aliments en grams/persona/dia, per grups d'edat en el total de la població i per sexes, a partir de les dades del recordatori de 24 hores i dels registres dietètics.

A la figura 30 es mostra de manera gràfica la importància de cada grup d'aliments en la ingesta mitjana diària, expressada com a percentatge del pes de la ingesta total diària sense begudes. Veiem que les verdures i les fruites són els grups d'aliments que es consumeixen amb més quantitat (el 16% i 15% dels 1.093 g/persona/dia), seguits de la llet i les carns i embotits (13% cadascun); la quantitat mitjana de cereals que es consumeix correspon al 12%.

El consum mitjà de làctics és de 225,5 g/dia, dels quals 140 g corresponen a la llet, 51 g a iogurts i llets fermentades i 23 g a formatges. El consum de llet i formatges són màxims en els més joves (181 g de llet i 28 g de formatges), mentre que els iogurts i les llets fermentades són més consumits pel grup de més edat. Destaca el consum de varietats de làctics baixos en greix, que en el grup de més edat aporta 145 g (el 60% dels 234 g de làctics que consumeixen al dia).

El grup dels cereals també ha notat el pas del temps. Un dels seus integrants principals és el pa, del qual ha disminuït el consum al llarg dels anys. Actualment el consum mitjà diari de pa és de 68,4 g, dels quals 59,6 g són de pa blanc i 8,8 g de pa integral. El consum de pa integral cada cop es va introduint més a les llars i augmenta la quantitat consumida amb l'edat i sobretot en dones: les de més edat

Figura 30. Consum d'aliments en la població de 12 a 75 anys, expressat com a percentatge de la ingesta total diària sense begudes (1.093 g/p/d)



en consumeixen de mitjana més de 16 g/dia. De fet, cada cop es consumeixen més cereals i productes derivats de cereals de tipus integral, com l'arròs, la pasta, etc. La mitjana d'ingesta actual dels productes integrals és de 10,5 g/dia.

Taula 9. Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per grups d'edat en el total de la mostra

	Grup edat en anys									
	12-24 (n=155)		25-54 (n=386)		45-64 (n=373)		65-75 (n=88)		Total (n=1002)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Llets	181,4	157,1	142,7	145,4	119,9	137,4	138,3	141,5	139,8	145,3
logurts i llets fermentades	48,6	74,3	49,2	75,3	50,2	74,0	67,6	68,3	51,1	74,1
Formatges	28,3	34,3	25,7	29,8	19,8	29,4	19,3	27,6	23,4	30,3
Altres làctics	14,8	31,5	11,9	31,2	9,8	24,6	8,5	26,1	11,3	28,6
Làctics baixos en greix	114,0	144,7	109,4	140,1	103,3	139,1	144,9	153,0	111,0	141,8
Total làctics	273,1	189,3	229,5	171,0	199,7	165,5	233,6	147,7	225,5	171,6
Pa blanc	62,8	61,4	61,9	51,4	57,6	47,0	52,8	45,5	59,6	51,1
Pa integral	7,0	26,9	7,4	19,0	9,9	27,1	13,1	26,5	8,8	24,2
Total pa	69,9	63,9	69,4	51,0	67,5	46,4	65,9	42,5	68,4	50,8
Cereals integrals	8,3	28,2	9,2	22,7	12,1	31,1	13,3	26,4	10,5	27,3
Total cereals	165,4	84,1	135,2	71,1	118,0	73,9	100,5	58,7	130,4	75,5
Brioixeria	47,1	60,5	33,6	52,4	21,8	36,0	21,9	33,1	30,3	47,7
Patates	45,9	60,4	49,2	56,3	51,0	57,9	54,1	54,0	49,8	57,3
Peix blanc	9,6	26,7	20,3	43,9	25,6	52,9	34,6	48,8	21,8	46,3
Peix blau	21,6	39,2	20,0	36,7	25,0	41,4	21,3	46,5	22,2	39,8
Crustacis i marisc	11,7	34,6	9,2	33,9	7,9	23,4	9,0	22,6	9,1	29,6
Peix i marisc	42,9	60,2	49,4	65,8	58,4	69,9	64,9	65,6	53,1	66,7
Carns	72,6	71,9	71,2	73,0	59,0	66,0	53,6	66,2	65,3	70,0
Embotits	33,3	37,7	32,3	34,0	26,9	34,3	25,4	29,0	29,9	34,4
Vísceres	0,0	0,0	0,6	4,9	2,9	14,8	4,5	18,6	1,7	11,1
Aus i caça	50,8	71,9	58,3	67,6	52,9	68,8	29,2	56,0	52,6	68,2
Oli d'oliva	24,2	12,3	24,9	14,4	26,5	15,6	26,2	16,8	25,5	14,8
Total olis i greixos	30,0	16,1	30,6	17,3	32,5	18,5	29,8	18,3	31,2	17,7
Ous	24,8	41,9	27,3	41,3	29,5	38,4	28,2	41,8	27,8	40,4
Llegums	13,3	31,5	11,7	26,9	15,1	30,1	16,5	37,2	13,6	29,9
Fruita seca	4,5	14,1	4,9	15,3	4,5	12,1	6,5	17,6	4,8	14,2
Fruites	151,8	179,1	146,7	149,6	189,2	162,8	206,8	161,5	168,6	161,8
Verdures i hortalisses	130,1	102,0	175,6	125,8	193,8	134,4	169,4	129,9	174,8	127,7
Sucre i derivats	13,3	17,7	12,6	16,7	10,6	15,6	12,6	18,4	11,9	16,6
Aigües	676,8	528,0	736,9	653,3	662,7	458,6	608,8	490,4	688,7	554,8
Cafès i tes	52,1	93,1	111,5	126,8	121,2	129,6	149,1	166,9	109,2	129,9
Begudes refrescants	112,4	224,8	90,1	223,9	49,5	152,6	25,5	81,8	72,7	192,5
Altres begudes	51,3	139,1	43,4	86,5	64,9	122,8	69,4	143,9	54,9	115,6
Sucs i nèctars comercials	50,9	116,8	25,8	89,2	12,2	44,2	6,8	47,5	23,0	79,2
Total begudes no alcohòliques	943,6	563,2	1007,7	667,8	910,5	475,2	859,6	515,8	948,6	574,4
Begudes alcohòliques	54,3	181,5	70,7	152,1	96,9	165,0	84,4	144,4	79,2	161,7

El consum mitjà de peix és de 53 g/dia, i augmenta amb l'edat fins a 65 g/dia en el grup de 65 a 75 anys. El de carn vermella (vedella, bou, porc, xai, etc.) és de 65,3 g (72 g en els joves), el d'embotits és de 30 g, el d'aus i caça (pollastre, conill) és de 52,6, el d'ous és de 28 g i el de llegums, de 13,6 g/dia. El consum de fruita seca és més elevat en les persones de més edat (6,5 g/dia). El consum mitjà de fruita és de 169 g/dia, i augmenta amb l'edat. El grup d'edat que presenta el consum més baix és el de les dones de 25-44 anys (127 g/dia).

El consum de verdures i hortalisses és de 175 g/dia, i també augmenta amb l'edat; és el grup dels més joves el que en consumeix menys: 130 g/dia.

Del grup de sucres i dolços se'n consumeixen 12 g/dia; de begudes refrescants, 73 g/dia i de suc comercials, 23 g/dia. El consum d'olis i greixos se situa en 31,2 g/dia, dels quals a l'oli d'oliva li corresponen 25,5 g/dia.

Taula 10. Consum mitjà diari d'aliments (g/dia) per grups d'edat. HOMES

	Grup edat en anys									
	12-24 (n=83)		25-54 (n=195)		45-64 (n=200)		65-75 (n=49)		Total (n=527)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Llets	196,2	176,3	127,3	145,8	123,8	135,9	166,2	127,2	140,4	147,9
logurts i llets fermentades	52,0	74,2	50,4	81,9	43,5	68,0	64,5	69,9	49,3	74,6
Formatges	33,4	38,0	28,4	31,1	21,7	30,5	17,6	27,4	25,6	32,0
Altres làctics	18,2	35,8	11,3	32,4	12,7	28,9	4,9	17,5	12,3	30,7
Làctics baixos en greix	116,2	156,1	100,3	144,5	99,8	135,0	164,5	135,8	108,6	143,0
Total làctics	299,8	220,4	217,4	179,5	201,6	162,9	253,2	136,8	227,7	179,9
Pa blanc	75,3	63,6	70,1	58,1	69,9	50,0	59,0	50,8	69,8	55,4
Pa integral	7,9	31,9	5,7	16,3	8,3	25,6	10,7	26,4	7,5	23,9
Total pa	83,2	68,6	75,8	56,7	78,2	47,9	69,7	47,6	77,3	54,9
Cereals integrals	9,6	33,2	8,2	23,7	10,1	30,3	10,7	26,4	9,4	28,1
Total cereals	181,3	91,9	147,8	76,3	131,1	71,7	104,3	63,1	142,7	78,8
Brioixeria	40,5	53,4	36,8	58,9	26,2	42,1	24,6	34,9	32,2	50,4
Patates	49,0	64,5	47,7	56,8	50,0	57,8	61,2	55,7	50,1	58,3
Peix blanc	9,6	25,3	19,5	44,9	24,2	51,2	29,5	50,2	20,7	45,8
Peix blau	17,8	34,5	17,5	30,3	25,8	46,3	28,0	57,8	21,7	40,7
Crustacis i marisc	12,3	31,1	13,2	44,8	8,9	26,5	4,2	17,5	10,6	34,5
Peix i marisc	39,7	54,3	50,2	72,4	58,8	69,9	61,7	72,9	52,9	69,1
Carns	74,0	71,2	83,1	81,2	69,8	72,8	70,7	79,0	75,5	76,4
Embotits	39,5	38,9	36,3	37,3	32,5	38,8	30,8	31,1	34,9	37,6
Vísceres	0,0	0,0	0,2	2,2	3,9	15,9	6,0	22,6	2,1	12,2
Aus i caça	51,9	73,9	60,6	68,9	54,2	69,7	42,4	70,0	55,1	70,1
Oli d'oliva	25,5	12,1	26,0	14,8	26,9	16,7	28,5	17,8	26,5	15,5
Total olis i greixos	30,5	14,8	32,0	17,3	33,3	20,0	32,5	19,8	32,3	18,2
Ous	33,8	50,6	30,8	47,1	30,9	39,4	25,7	40,8	30,8	44,3
Llegums	11,0	23,5	10,7	25,8	13,3	28,4	20,5	45,9	12,7	28,9
Fruita seca	6,0	16,3	5,2	18,2	2,9	8,4	5,7	17,1	4,5	14,8
Fruites	149,7	170,6	166,3	161,8	174,3	161,0	203,7	186,0	170,2	165,3
Verdures i hortalisses	125,3	100,7	177,3	131,7	177,7	131,4	169,4	128,4	168,6	127,9
Sucre i derivats	11,2	16,5	11,1	15,2	9,0	10,6	13,5	19,9	10,5	14,4

	Grup edat en anys									
	12-24 (n=83)		25-54 (n=195)		45-64 (n=200)		65-75 (n=49)		Total (n=527)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Aigües	721,7	594,3	759,4	700,4	693,2	489,2	573,5	477,7	711,1	591,7
Cafès i tes	51,1	84,8	100,8	115,3	99,3	100,9	150,5	188,2	97,0	117,1
Begudes refrescants	108,3	185,5	116,2	282,1	69,7	184,4	25,9	90,7	88,9	221,8
Altres begudes	55,6	166,2	35,7	79,1	62,5	128,7	70,7	154,3	52,3	123,4
Sucs i nèctars comercials	31,5	67,8	31,4	109,0	11,2	43,8	0,0	0,0	20,8	77,2
Total begudes no alcohòliques	968,2	607,6	1043,5	717,3	935,9	486,4	820,6	475,8	970,1	601,6
Begudes alcohòliques	89,4	236,8	101,5	187,4	140,5	195,9	124,1	173,8	116,5	198,5

Taula 11. Consum mitjà diari d'aliments (g/dia) per grups d'edat. DONES

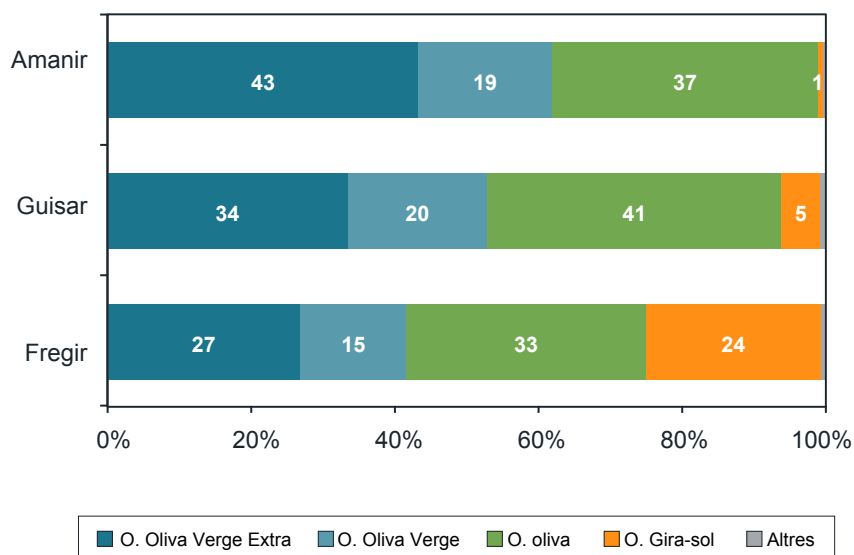
	Grup edat en anys									
	12-24 (n=72)		25-54 (n=191)		45-64 (n=173)		65-75 (n=39)		Total (n=475)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Llets	164,4	130,7	158,4	143,7	115,4	139,4	103,1	152,2	139,1	142,5
logurts i llets fermentades	44,6	74,7	48,1	68,1	57,9	79,9	71,4	67,1	53,1	73,7
Formatges	22,4	28,5	23,0	28,2	17,7	28,1	21,4	28,1	20,8	28,2
Altres làctics	10,9	25,2	12,5	30,1	6,5	18,0	13,0	33,7	10,1	26,0
Làctics baixos en greix	111,4	131,3	118,7	135,2	107,3	144,0	120,4	170,9	113,6	140,7
Total làctics	242,4	140,7	241,9	161,5	197,5	169,0	208,9	158,8	223,1	162,0
Pa blanc	48,4	55,7	53,6	42,2	43,3	38,7	45,1	36,9	48,4	43,0
Pa integral	6,0	19,7	9,2	21,3	11,8	28,6	16,1	26,7	10,2	24,5
Total pa	54,4	54,6	62,8	43,5	55,0	41,3	61,2	35,1	58,6	44,0
Cereals integrals	6,8	21,0	10,1	21,7	14,4	31,9	16,6	26,5	11,7	26,3
Total cereals	147,1	70,3	122,4	63,0	102,9	73,8	95,8	53,1	116,8	69,2
Brioxeria	54,7	67,3	30,3	44,8	16,7	26,6	18,6	31,0	28,1	44,5
Patates	42,3	55,4	50,8	55,8	52,0	58,3	45,3	51,1	49,5	56,2
Peix blanc	9,5	28,3	21,1	42,9	27,1	54,9	40,9	47,0	23,2	46,8
Peix blau	25,9	43,9	22,4	42,2	24,1	35,1	12,9	24,5	22,8	38,8
Crustacis i marisc	11,1	38,6	5,1	15,7	6,8	19,2	15,1	26,6	7,5	22,8
Peix i marisc	46,6	66,6	48,7	58,4	58,0	70,1	68,9	55,9	53,4	64,1
Carns	71,0	73,2	59,0	61,4	46,4	54,7	32,2	36,4	54,0	60,2
Embotits	26,2	35,1	28,3	29,7	20,4	27,1	18,7	25,0	24,3	29,5
Visceres	0,0	0,0	1,0	6,6	1,8	13,4	2,6	11,8	1,3	9,7
Aus i caça	49,6	69,9	56,0	66,3	51,5	67,8	12,5	21,5	49,8	65,8
Oli d'oliva	22,7	12,4	23,7	13,9	26,1	14,2	23,2	15,1	24,4	13,9
Total olis i greixos	29,5	17,7	29,3	17,2	31,5	16,6	26,3	15,8	29,9	17,0
Ous	14,4	25,3	23,6	34,1	27,8	37,3	31,4	43,3	24,4	35,2
Llegums	15,9	38,7	12,6	28,1	17,1	31,9	11,4	21,6	14,7	30,9
Fruita seca	2,8	10,8	4,5	11,8	6,5	15,1	7,5	18,4	5,2	13,6
Fruites	154,2	189,7	126,6	133,5	206,5	163,7	210,8	126,3	166,8	157,9

	Grup edat en anys									
	12-24 (n=72)		25-54 (n=191)		45-64 (n=173)		65-75 (n=39)		Total (n=475)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Verdures i hortalisses	135,5	103,9	173,8	119,9	212,5	135,9	169,5	133,5	181,7	127,3
Sucre i derivats	15,7	19,0	14,2	18,1	12,3	19,7	11,5	16,4	13,5	18,7
Aigües	625,1	437,7	714,0	602,4	627,3	419,1	653,0	508,7	663,9	510,3
Cafès i tes	53,2	102,4	122,4	137,1	146,6	152,7	147,3	137,8	122,8	141,7
Begudes refrescants	117,1	264,3	63,5	137,5	26,1	99,9	25,0	70,1	54,8	151,8
Altres begudes	46,4	100,0	51,2	92,9	67,7	115,9	67,8	131,6	57,9	106,3
Sucs i nèctars comercials	73,3	152,7	20,1	62,6	13,4	44,8	15,4	70,9	25,4	81,3
Total begudes no alcohòliques	915,1	510,0	971,2	612,9	881,2	461,5	908,5	564,6	924,8	542,2
Begudes alcohòliques	13,9	60,0	39,3	95,3	46,6	98,5	34,5	70,4	37,7	90,6

A la figura 31 es mostren els tipus d'olis i greixos que es fan servir habitualment per amanir, guisar i fregir. Com es pot observar, actualment es pot dir que l'oli d'oliva es fa servir per a gairebé tot. Per amanir, el 99% de la població fa servir oli d'oliva (el 43% oli d'oliva extra verge, el 19% oli d'oliva verge i el 37% oli d'oliva); per guisar, les tres varietats d'oli d'oliva sumen el 95% i l'oli de gira-sol l'altre 5%, i per fregir es fa servir l'oli d'oliva en el 75% de les llars; també s'usa oli de gira-sol (24%) i altres olis (1%).

A l'ENA 2005 ja es va constatar la preferència d'utilització de l'oli d'oliva i, si bé en aquella enquesta no es feia diferenciació entre l'oli d'oliva verge i l'extra verge, s'aprecien algunes diferències, amb una reducció del consum d'oli verge/extra verge. Per amanir, el 98% dels entrevistats feien servir olis d'oliva, però el 70% utilitzava l'oli d'oliva verge, mentre que actualment el fa servir el 62%. Per guisar utilitzaven olis d'oliva el 90% (el 56% l'oli d'oliva verge i el 34% l'oli d'oliva), i per fregir aquests valors eren del 76% per als olis d'oliva (46% l'oli d'oliva verge i 30% l'oli d'oliva).

Figura 31. Greix utilitzat per fregir, guisar i amanir

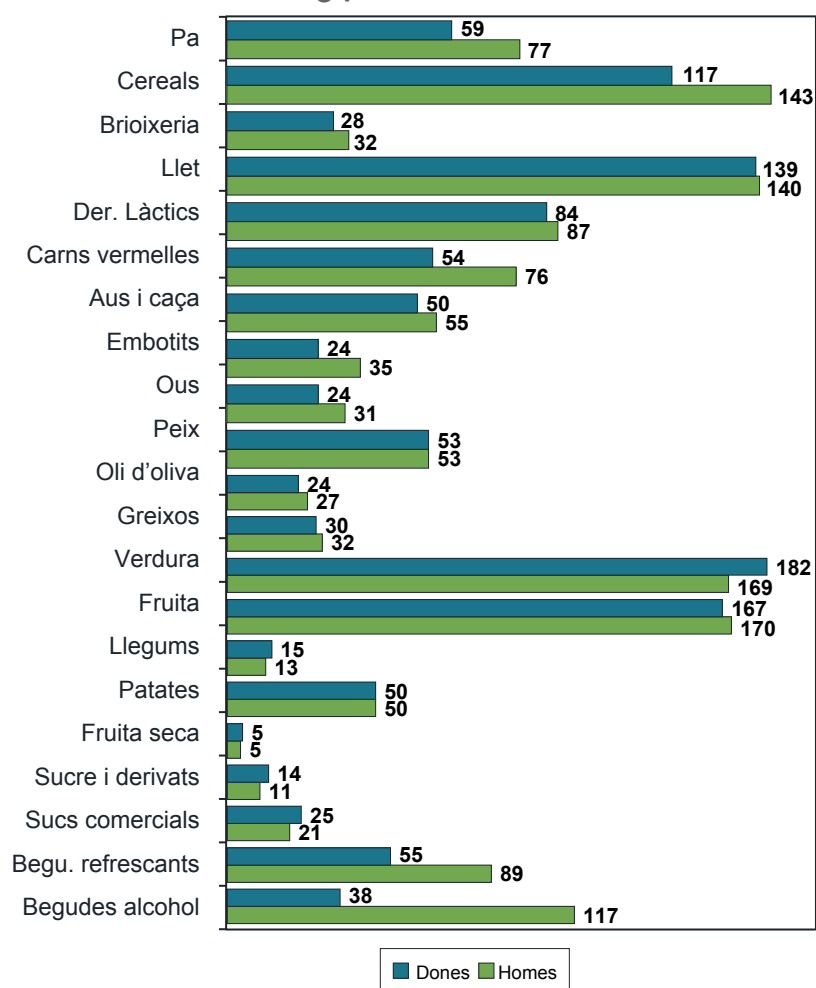


A la figura 32 es compara el consum mitjà d'aliments en g/dia entre homes i dones. S'observen diferències entre sexes en el consum dels aliments. En general, els homes tenen consums superiors de tots els grups, excepte de peix i patates, que és igual en els dos sexes; en canvi, les dones tenen un consum superior de llegums, sucres i derivats, sucres comercials i verdura.

En les taules 12 i 13 es presenten els consums d'aliments per nivell socioeconòmic i nivell d'estudis. En el nivell socioeconòmic baix es donen consums superiors de llet, altres làctics, cereals, brioixeria, sucres i derivats, begudes refrescants, sucres comercials i begudes amb alcohol; i en el nivell socioeconòmic alt hi ha més consum de iogurts i formatges, més consum de varietat de làctics baixos en greix i de cereals integrals, i més consum de peix, oli d'oliva, ous, llegums i fruites (taula 12).

El nivell d'estudis també influeix en l'alimentació. S'observen consums més elevats de brioixeria, patates, peix blanc, sucres, begudes refrescants, sucres i begudes amb alcohol en els entrevistats que tenen estudis primaris, i un consum més alt de formatges, làctics baixos en greix, cereals integrals, peix blau, ous, llegums, fruita seca, fruites i verdures, aigües i cafès en els que tenen estudis superiors (taula 13).

Figura 32. Consum d'aliments per sexes en g/persona/dia



Taula 12. Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per nivell socioeconòmic

	Nivell socioeconòmic					
	Baix (n=576)		Mitjà (n=202)		Alt (n=220)	
	X	DE	X	DE	X	DE
Llets	144,4	143,6	138,6	150,1	126,3	144,3
logurts i llets fermentades	45,1	68,4	53,0	66,6	65,0	91,7
Formatges	23,0	30,5	22,2	28,9	25,9	31,3
Altres làctics	12,0	29,3	11,7	29,9	8,8	25,1
Làctics baixos en greix	108,2	140,4	111,3	143,5	116,6	144,0
Total làctics	224,5	172,4	225,5	171,6	225,9	169,9
Pa blanc	62,5	52,1	61,9	49,9	50,4	48,1
Pa integral	7,6	22,6	10,1	28,5	10,5	24,2
Total pa	70,2	51,9	72,0	50,6	60,9	47,3
Cereals integrals	9,4	25,9	12,0	31,6	12,0	26,6
Total cereals	134,7	74,7	126,5	72,1	123,1	79,7
Brioixeria	33,9	51,1	25,6	40,0	25,4	44,7
Patates	48,0	55,7	51,7	58,3	52,9	60,8
Peix blanc	22,4	47,2	19,4	43,2	22,9	46,9
Peix blau	20,8	38,5	22,5	38,3	25,9	44,6
Crustacis i marisc	8,4	26,0	9,1	29,3	10,8	37,8
Peix i marisc	51,5	63,9	51,0	65,2	59,6	75,0
Carns	65,1	69,2	67,0	69,5	64,0	72,9
Embotits	29,1	32,7	33,6	38,5	28,8	34,9
Vísceres	1,2	8,7	2,5	13,7	2,4	13,9
Aus i caça	51,0	66,4	55,0	68,9	54,5	72,2
Oli d'oliva	24,5	13,4	26,5	15,5	27,2	17,2
Total olis i greixos	30,5	17,3	31,5	16,7	32,6	19,4
Ous	26,5	39,3	27,8	37,6	30,9	44,5
Llegums	13,6	31,6	12,4	23,3	15,0	30,8
Fruita seca	4,3	15,1	5,2	12,4	6,0	13,6
Fruïtes	156,9	157,0	175,7	157,1	191,9	176,8
Verdures i hortalisses	158,2	120,3	197,6	134,9	198,5	134,0
Sucre i derivats	12,4	18,0	11,7	13,0	10,7	15,3
Aigües	662,9	531,9	731,5	530,6	720,7	632,2
Cafès i tes	109,1	131,3	111,5	122,9	108,0	133,4
Begudes refrescants	81,3	213,9	66,2	171,9	55,1	145,1
Altres begudes	45,9	106,5	63,8	126,6	70,4	126,3
Sucs i nèctars comercials	27,0	93,5	21,9	56,9	13,7	50,9
Total begudes no alcohòliques	926,2	566,1	995,0	546,7	967,9	622,4
Begudes alcohòliques	88,2	180,5	58,5	121,5	75,5	140,4

Taula 13. Consum mitjà diari (g/dia) d'aliments per nivell d'estudis

	Nivell d'Estudis					
	Primaris (n=259)		Secundaris (n=470)		Universitaris (n=269)	
	X	DE	X	DE	X	DE
Llets	141,6	156,8	144,4	143,4	130,8	137,4
logurts i llets fermentades	55,2	85,1	48,0	70,9	51,9	68,3
Formatges	19,8	27,9	22,2	30,4	28,6	31,9
Altres làctics	11,2	29,1	10,9	26,1	11,9	31,9
Làctics baixos en greix	108,2	152,1	109,5	137,9	116,7	139,4
Total làctics	227,7	191,0	225,6	166,1	223,2	162,2
Pa blanc	61,9	47,3	59,4	51,8	58,2	53,3
Pa integral	7,7	23,8	8,9	23,9	9,8	25,4
Total pa	69,6	48,7	68,2	51,4	68,0	52,1
Cereals integrals	8,5	24,5	10,9	27,6	11,9	29,3
Total cereals	126,5	79,7	131,0	70,6	133,2	80,1
Brioixeria	35,5	62,6	31,0	42,9	23,7	37,1
Patates	53,4	58,2	50,1	59,8	46,0	52,0
Peix blanc	25,3	45,2	21,2	47,4	19,0	44,6
Peix blau	21,5	34,4	21,3	40,0	24,4	44,3
Crustacis i marisc	10,9	30,2	9,6	33,8	6,6	19,7
Peix i marisc	57,7	63,8	52,0	69,1	50,0	65,2
Carns	63,5	67,8	66,9	71,1	63,7	70,3
Embotits	29,6	36,1	31,4	34,2	27,7	33,1
Vísceres	1,0	9,1	1,8	11,4	2,0	11,5
Aus i caça	52,8	72,3	54,5	68,8	49,1	62,9
Oli d'oliva	25,6	14,4	24,9	14,0	26,4	16,4
Total olis i greixos	31,5	18,2	30,9	17,3	31,4	17,9
Ous	27,0	42,7	26,6	36,8	31,1	43,9
Llegums	12,8	26,7	13,5	31,9	14,2	28,8
Fruita seca	4,1	14,6	5,0	14,5	5,2	13,4
Fruites	169,0	153,5	163,2	166,2	178,2	162,3
Verdures i hortalisses	158,9	125,5	168,3	125,0	202,2	131,5
Sucre i derivats	13,2	20,3	12,4	16,1	10,0	13,3
Aigües	604,0	473,9	705,5	561,7	740,1	604,8
Cafès i tes	94,0	118,1	112,5	130,8	119,7	138,4
Begudes refrescants	90,2	203,8	75,8	215,1	51,8	128,7
Altres begudes	56,4	117,0	50,8	113,8	61,6	118,1
Sucs i nèctars comercials	26,3	101,5	22,7	73,7	19,8	62,2
Total begudes no alcohòliques	870,8	491,7	967,3	587,8	992,9	616,1
Begudes alcohòliques	92,2	180,0	82,1	168,8	61,1	124,8

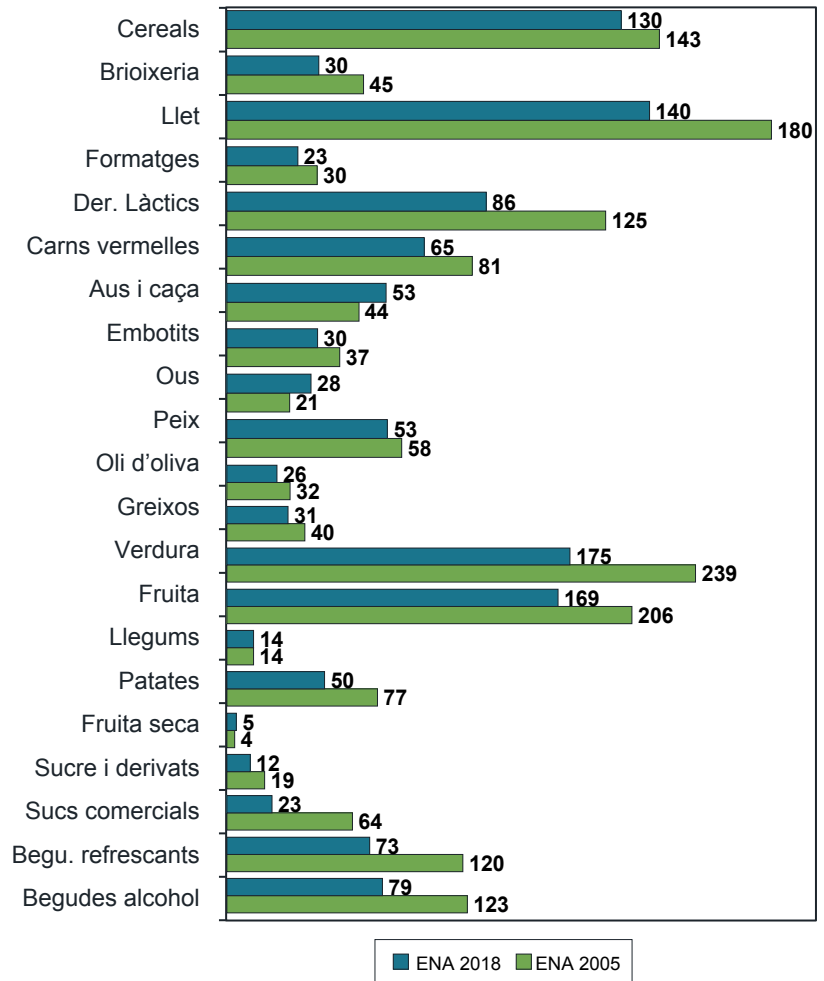
Tendències 2005-2018 en el consum d'aliments

A la figura 33 es comparen les dades actuals de consum d'aliments a Andorra amb les dades obtingudes a l'enquesta nutricional anterior, l'any 2005. Com es pot observar, el consum de tots els grups d'aliments –excepte el d'aus i caça i el d'ous– és inferior en l'ENA actual. De fet, si ens fixem en la figura 30, s'agafava com a referència de la quantitat d'aliments ingerida sense begudes el pes de 1.093 g/dia; en la mateixa figura de l'enquesta del 2005 el pes de referència era de 1.400 g/dia, xifra que suposa una diferència de 307 g/dia. Els aliments que més han disminuït el consum són les verdures (64 g), els sucres comercials (41 g), la llet (39 g), els derivats làctics (39 g), la fruita (37 g) i les patates (27 g). La mitjana de consum de fruites i verdures ha disminuït en total 101 g/dia i ha passat dels 445 g el 2005 a 344 g, valor per sota del recomanat per l'OMS de 400 g/dia i per sota les recomanacions de la SENC. Cal destacar que, tot i que en general

ha disminuït el consum de fruites, en relació amb el 2005 el grup d'edat de 12-24 anys n'ha millorat el consum passant dels 90 g/dia (80 en homes i 102 en dones) a 152 g/dia (150 en homes i 154 g/dia en dones).

Aquesta disminució en la quantitat ingerida pot tenir diverses explicacions o estar causada per la combinació de diversos factors. Pot ser deguda a una disminució de la ingesta per controlar el pes o també pot ser el resultat dels canvis d'hàbits en els àpats que s'han observat en aquest estudi. En general, quan es passa de consumir dos plats i postres a ingerir plat únic o plat únic i postres, es redueix la quantitat de menjar d'aquell àpat.

Figura 33. Tendències 2005-2018 en el consum d'aliments a Andorra (g/persona/dia)



4.5. Consum d'energia i nutrients i distribució percentual de l'energia

A les taules 14, 15 i 16 es presenta el consum mitjà d'energia i nutrients de la població d'Andorra per grups d'edat i sexe i en el total de la mostra. El consum mitjà d'energia és de 1.700 kcal/dia: 1.821 en homes i 1.565 en dones. Tant en homes com en dones la ingesta energètica disminueix a mesura que augmenta l'edat i és màxima en els nois i noies de 12 a 24 anys: 2.022 i 1.837 kcal/dia, respectivament. Els valors mínims els trobem en el grup de 65 a 75 anys, amb valors de 1.694 per als homes i 1.348 kcal/dia en les dones. En comparació amb l'estudi del 2005, la ingesta d'energia baixa unes 150 kcal/dia.

El consum de proteïnes és de 85,5 g en el total de la mostra (91,9 g en homes i 78,4 g en dones). El 75% és de procedència animal.

El consum mitjà d'hidrats de carboni ha estat de 164,1 g, i el de monosacàrids i disacàrids és de 66,4 g. En homes, aquests valors han estat 173,7 g i 67,9 g i, en dones, de 153,3 g i 64,7 g. Pel que fa al consum de fibra, ha estat de 16,4 g (16,8 g en homes i 16,0 g en dones)

El consum mitjà de lípids ha estat de 74,3 g; 23,3 g d'àcids grassos saturats (AGS), 32,9 g d'àcids grassos monoinsaturats (AGM) i 11,8 g d'àcids grassos poliinsaturats (AGP). En els homes el consum de lípids ha estat de 79,1 g i en les dones, de 69,0 g. La ingesta de colesterol ha estat de 333 mg/dia: 364 en homes i 300 en dones.

Quant a la majoria de vitamines i minerals, hi ha una tendència a disminuir-ne el consum amb l'edat amb excepcions, com per exemple la vitamina A.

Al final de les taules hi ha els valors corresponents a la distribució percentual energètica dels principis immediats, en què es constata, en relació amb les recomanacions de la SENC (Aranceta, 2011), el valor elevat de les proteïnes (20,9%) i dels lípids (39,7%) (AGS 12,3%, AGM 17,8% i AGP 6,3%) i el baix dels hidrats de carboni (39,5%) (recomanació >50%), monosacàrids i disacàrids (16%) i polisacàrids (23,3%). En aquest cas també es pot observar la reducció de l'aportament corresponent als àcids grassos saturats amb l'edat, tant en el total de la mostra com en tots dos sexes.

Les taules 17 i 18 donen la informació sobre la ingesta d'energia –macronutrients i micronutrients– per nivell socioeconòmic i per nivell d'estudis, i s'observen diferències en totes elles. A la taula 17 es pot observar com en el nivell socioeconòmic alt hi ha valors superiors d'ingesta de proteïna, colesterol, fibra, calci, magnesi i fòsfor, entre d'altres, i en el nivell baix hi ha una ingesta més elevada d'hidrats de carboni i polisacàrids. El nivell d'estudis (taula 18) també influeix en ingestes més elevades de calci, vitamina A i folats, en les persones que tenen estudis universitaris.

A les taules 19, pel total de la mostra, i 20 i 21, per sexes, es fa una descripció de la ingesta diària de totes les variables d'energia i nutrients en què s'indica la mitjana, la desviació estàndard i els percentils. A les taules corresponents a homes i dones s'hi ha afegit una columna amb el valor del requeriment mitjà (RM) (Nordic Council of Ministers, 2012) de diversos nutrients i s'ha ampliat el nombre de percentils per poder observar millor la distribució de les variables i fer una estimació de possibles ingestes inadequades. En aquestes taules s'han marcat els percentils que estarien per sota del valor de l'RM. Així, per exemple, en homes (taula 20) l'RM de calci és de 500 mg/dia (valor inferior al de la mitjana de consum, que és de 720,6 mg). Tot i així, es pot observar que el valor del percentil 25 no arriba a 500, mentre que el següent –el del percentil 30– el supera, i indica que hi ha prop d'un 30% d'homes amb valors d'ingesta de calci per sota del requeriment mitjà. En el cas de la vitamina A, en què el valor de l'RM en homes és de 600 mcg ER/dia, s'observa que el percentatge d'homes amb nivells inferiors a l'RM està entre els percentils 55 i 60; és a dir, entre el 55% i el 60%, mentre que les dones tenen un RM de 500 mcg ER/dia (taula 21) i hi ha d'un 40% a un 45% que no arriba a aquest valor.

Cal recordar que el requeriment mitjà d'un nutrient (també anomenat EAR –Estimated Average Requirement– o AR –Average Requirement– en anglès) és el valor estimat per cobrir les necessitats del nutrient almenys en el 50% d'una població sana (Serra Majem, 2009).

S'ha de tenir en compte, a més, que cada persona té unes necessitats específiques de cada nutrient, que poden variar per múltiples factors. L'intent de comparació amb un valor determinat no assegura que la persona no pugui tenir una deficiència del nutrient que s'estudia. A més, els valors de necessitats de nutrients són diferents per sexe, edat, condicions específiques i, en el cas d'estudis com aquest, es fan servir valors diferenciats únicament pel que fa a sexe.

Taula 14. Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per grups d'edat en tota la mostra

	Grup edat en anys									
	12-24 (n=154)		25-54 (n=383)		45-64 (n=368)		65-75 (n=86)		Total (n=991)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Energia (kcal)	1935,4	673,6	1724,3	598,0	1612,3	496,7	1541,1	514,9	1699,6	579,8
Aigua (g)	1811,0	643,9	1863,2	744,8	1803,8	557,8	1726,7	572,6	1821,2	650,6
Proteïna total (g)	90,6	35,6	87,9	33,2	83,2	32,6	75,9	30,9	85,5	33,4
Proteïna vegetal (g)	24,3	9,7	21,0	9,5	20,1	9,0	19,8	7,6	21,1	9,3
Proteïna animal (g)	66,3	30,8	66,8	30,6	63,0	30,8	56,2	27,7	64,4	30,6
Lípids totals (g)	83,2	35,9	75,7	31,8	70,9	27,9	67,0	31,1	74,3	31,4
Àcids grassos saturats (g)	28,3	14,3	24,0	12,3	21,4	10,5	19,6	9,8	23,3	12,1
Àcids grassos monoinsaturats (g)	34,9	14,1	33,0	13,6	32,3	13,4	31,3	15,4	32,9	13,8
Àcids grassos poliinsaturats (g)	13,3	8,6	12,0	7,2	11,3	6,4	10,4	6,1	11,8	7,1
Colesterol (mg)	346,0	226,1	339,2	209,2	327,8	180,1	310,8	191,5	333,5	200,1
Hidrats de carboni (g)	202,4	75,3	166,7	68,5	149,1	55,7	147,8	53,0	164,1	66,4
Sucres digestibles (g)	81,7	43,4	65,4	34,7	61,4	31,1	64,4	31,5	66,4	35,3
Polisacàrids digestibles (g)	120,1	45,2	100,6	45,4	87,0	38,0	82,0	33,6	96,9	43,5
Fibra alimentària (g)	18,4	10,0	15,7	7,7	16,4	8,3	16,1	7,5	16,4	8,4
Etanol (g)	2,4	7,1	3,8	8,2	6,3	11,5	6,2	10,1	4,7	9,7
Sodi (mg)	3076,7	1330,0	2781,5	1039,0	2626,7	1170,2	2755,4	1412,4	2767,6	1179,5
Potassi (mg)	2608,8	1019,9	2535,3	875,4	2641,4	1319,7	2662,9	1270,0	2597,2	1115,0
Calci (mg)	801,0	369,9	713,5	323,1	646,0	311,2	672,1	269,6	698,4	326,1
Magnesi (mg)	299,0	126,8	269,4	108,5	273,0	138,1	274,0	132,2	275,7	125,3
Fòsfor (mg)	1343,0	520,8	1220,1	415,9	1143,5	374,9	1104,6	397,2	1200,7	423,8
Ferro (mg)	12,3	5,4	10,9	4,6	10,7	4,1	10,2	3,9	11,0	4,5
Zenc (mg)	9,7	3,8	8,7	3,5	8,2	3,3	7,7	3,4	8,6	3,5
Vitamina A total (mcg E.R.)	656,1	508,9	709,1	630,4	725,8	687,8	686,3	927,9	705,1	665,8
Retinoids totals (mcg)	268,7	217,0	270,3	448,5	256,0	446,8	274,8	723,9	265,1	451,6
Carotenoids totals (mcg)	2310,0	2808,0	2617,9	2858,1	2806,4	2873,7	2464,1	3258,0	2626,7	2893,6
Vitamina D (mcg)	5,2	7,0	4,4	6,0	4,8	5,8	3,9	6,4	4,6	6,2
Vitamina E (mg E.T)	8,7	5,2	8,5	4,9	8,6	4,2	8,1	4,3	8,5	4,7
Tiamina (mg)	1,5	0,7	1,3	0,6	1,2	0,5	1,2	0,6	1,3	0,6
Riboflavina (mg)	1,7	0,7	1,5	0,6	1,4	0,6	1,4	0,6	1,5	0,7
Niacina (mg)	21,8	9,6	20,5	8,1	20,1	11,7	17,6	10,4	20,3	10,0
Vitamina B6 (mg)	2,0	0,9	2,5	7,2	1,8	0,7	1,7	0,7	2,1	4,5
Àcid fòlic (mcg)	236,4	119,5	219,4	103,3	223,6	103,0	216,2	109,9	223,3	106,4
Vitamina B12 (mcg)	5,3	3,9	5,3	4,4	5,8	5,3	5,5	4,4	5,5	4,7
Vitamina C (mg)	89,7	69,4	93,7	69,9	97,5	61,3	97,3	70,3	94,8	66,7
Proteïnes (%E)	19,1	4,1	21,1	5,1	21,5	5,7	20,4	4,7	20,9	5,2
Lípids (%E)	38,5	7,5	39,7	7,4	40,3	8,7	39,4	8,8	39,7	8,0
AGS (%E)	13,0	3,7	12,4	3,7	12,1	3,7	11,5	3,5	12,3	3,7
AGM (%E)	16,3	3,5	17,5	4,1	18,5	5,2	18,5	5,4	17,8	4,6
AGP (%E)	6,2	2,9	6,3	2,7	6,4	2,7	6,1	2,3	6,3	2,7
Hidrats de carboni (%E)	42,5	8,4	39,3	8,4	38,2	9,6	40,3	10,0	39,5	9,1
Sucres (%E)	17,0	6,7	15,5	6,2	15,8	6,7	17,5	6,9	16,0	6,5
Polisacàrids (%E)	25,4	6,1	23,7	7,0	22,3	7,7	22,5	7,5	23,3	7,3

Excloes les persones amb ingesta <600 kcal/dia

Taula 15. Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per grups d'edat. HOMES

	Grup edat en anys									
	12-24 (n=82)		25-54 (n=192)		45-64 (n=195)		65-75 (n=48)		Total (n=521)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Energia (kcal)	2022,0	682,1	1878,7	658,5	1712,7	530,8	1693,6	548,9	1820,8	616,3
Aigua (g)	1904,6	711,4	1963,8	804,2	1859,9	570,7	1755,4	512,7	1895,6	684,3
Proteïna total (g)	97,2	39,4	95,9	37,9	87,6	30,2	85,1	34,9	91,9	35,3
Proteïna vegetal (g)	25,5	10,2	22,9	10,8	20,5	8,6	20,7	8,5	22,2	9,9
Proteïna animal (g)	71,8	34,3	72,9	34,9	67,0	27,2	64,3	31,1	69,7	31,8
Lípids totals (g)	87,4	33,8	81,4	35,0	74,6	30,4	74,6	32,9	79,1	33,2
Àcids grassos saturats (g)	29,8	13,4	25,7	13,5	23,6	11,7	21,8	10,4	25,2	12,7
Àcids grassos monoinsaturats (g)	36,5	13,8	35,2	14,8	33,8	14,7	35,3	16,4	34,9	14,8
Àcids grassos poliinsaturats (g)	13,7	7,9	13,0	7,7	11,0	5,6	11,4	6,4	12,2	7,0
Colesterol (mg)	380,5	260,9	373,5	240,0	357,3	179,6	326,1	193,1	364,0	218,3
Hidrats de carboni (g)	206,0	79,1	181,8	73,4	157,3	58,9	154,6	56,8	173,7	70,0
Sucres digestibles (g)	78,9	40,3	70,3	36,3	61,8	32,6	65,2	34,0	67,9	35,8
Polisacàrids digestibles (g)	126,0	49,5	110,5	50,5	94,7	39,3	87,8	37,1	104,8	46,7
Fibra alimentària (g)	18,5	9,7	17,0	8,7	15,9	8,4	17,0	8,4	16,8	8,7
Etanol (g)	3,9	9,1	5,3	9,7	9,0	13,8	8,9	11,9	6,8	11,7
Sodi (mg)	3363,3	1504,2	3004,3	1123,5	2931,3	1165,0	2807,3	1060,3	3014,8	1208,4
Potassi (mg)	2641,4	1018,2	2681,4	980,0	2631,1	1025,5	2948,5	1502,8	2680,5	1061,4
Calci (mg)	878,4	418,0	729,3	344,9	664,0	321,0	705,4	293,4	725,6	350,9
Magnesi (mg)	311,3	130,9	289,4	126,9	271,9	109,6	292,0	154,5	286,4	124,5
Fòsfor (mg)	1430,7	587,3	1313,2	480,4	1190,2	375,6	1196,2	436,2	1273,9	465,9
Ferro (mg)	12,7	5,1	11,9	5,3	11,1	4,3	11,1	4,1	11,6	4,8
Zenc (mg)	10,3	3,9	9,5	4,0	8,7	3,5	8,6	3,8	9,2	3,8
Vitamina A total (mcg E.R.)	597,9	400,9	649,9	474,0	717,5	784,0	591,1	527,3	662,1	607,5
Retinoids totals (mcg)	304,7	256,4	251,7	192,6	306,6	585,5	193,6	164,5	275,7	397,7
Carotenoids totals (mcg)	1748,9	1759,6	2374,6	2790,7	2457,4	2625,7	2379,1	2976,0	2308,2	2613,1
Vitamina D (mcg)	5,2	7,7	4,7	6,2	4,7	5,9	4,8	7,9	4,8	6,5
Vitamina E (mg E.T)	8,5	4,8	9,2	5,5	8,1	3,9	8,5	5,1	8,6	4,8
Tiamina (mg)	1,5	0,7	1,4	0,7	1,2	0,5	1,3	0,7	1,4	0,7
Riboflavina (mg)	1,8	0,8	1,6	0,7	1,4	0,6	1,5	0,6	1,6	0,7
Niacina (mg)	22,1	9,2	22,5	8,8	21,1	9,1	21,1	11,8	21,8	9,3
Vitamina B6 (mg)	2,0	0,9	3,1	9,7	1,9	0,7	1,9	0,8	2,3	5,9
Àcid fòlic (mcg)	244,8	121,2	232,8	110,4	216,9	104,7	215,4	105,3	227,0	109,8
Vitamina B12 (mcg)	5,7	4,3	5,5	4,0	6,3	6,1	5,5	3,7	5,8	4,9
Vitamina C (mg)	84,6	58,8	103,2	77,1	92,6	66,3	99,2	73,8	95,8	70,2
Proteïnes (%E)	19,6	3,9	21,2	4,9	21,6	4,9	20,8	4,6	21,1	4,8
Lípids (%E)	39,3	7,3	39,3	7,3	40,1	8,5	40,5	8,2	39,7	7,9
AGS (%E)	13,3	3,6	12,3	3,7	12,6	3,7	11,7	3,0	12,5	3,6
AGM (%E)	16,5	3,5	17,2	3,8	18,3	5,0	19,3	5,2	17,7	4,5
AGP (%E)	6,2	2,9	6,2	2,7	5,9	2,4	6,2	2,3	6,1	2,6
Hidrats de carboni (%E)	41,4	8,4	39,6	7,9	38,4	9,5	38,6	9,4	39,3	8,8
Sucres (%E)	15,7	5,9	15,5	6,1	14,9	6,4	16,0	6,3	15,3	6,2
Polisacàrids (%E)	25,4	5,8	24,0	6,7	23,2	7,6	22,3	8,7	23,8	7,2

Excloes les persones amb ingesta <600 kcal/dia

Taula 16. Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per grups d'edat. DONES

	Grup edat en anys									
	12-24 (n=72)		25-54 (n=191)		45-64 (n=169)		65-75 (n=38)		Total (n=470)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Energia (kcal)	1836,7	654,4	1569,1	484,5	1494,1	425,3	1348,4	397,5	1565,3	504,1
Aigua (g)	1704,4	542,7	1762,1	666,9	1737,8	536,4	1690,5	645,8	1738,8	601,1
Proteïna total (g)	83,2	29,1	79,8	25,4	78,1	34,5	64,4	20,1	78,4	29,5
Proteïna vegetal (g)	23,0	9,1	19,1	7,5	19,7	9,4	18,5	6,1	19,9	8,5
Proteïna animal (g)	60,2	25,2	60,7	24,1	58,4	34,2	45,8	18,4	58,6	28,1
Lípids totals (g)	78,4	37,9	69,9	27,0	66,6	24,1	57,4	26,1	69,0	28,3
Àcids grassos saturats (g)	26,6	15,3	22,3	10,7	18,9	8,3	16,8	8,5	21,3	11,0
Àcids grassos monoinsaturats (g)	33,1	14,3	30,7	12,0	30,6	11,5	26,3	12,5	30,7	12,3
Àcids grassos poliinsaturats (g)	12,9	9,3	11,0	6,5	11,7	7,2	9,1	5,6	11,4	7,2
Colesterol (mg)	306,7	171,9	304,7	166,4	293,0	174,8	291,6	190,3	299,7	171,9
Hidrats de carboni (g)	198,4	71,0	151,5	59,5	139,4	50,0	139,2	47,1	153,3	60,6
Sucres digestibles (g)	84,9	46,7	60,5	32,4	61,1	29,3	63,4	28,3	64,7	34,6
Polisacàrids digestibles (g)	113,5	39,0	90,6	37,3	77,8	34,4	74,8	27,4	88,2	37,8
Fibra alimentària (g)	18,3	10,5	14,5	6,3	17,1	8,3	14,9	5,9	16,0	7,9
Etanol (g)	0,7	2,6	2,3	5,9	3,1	6,8	2,8	5,8	2,4	5,9
Sodi (mg)	2750,4	1013,6	2557,6	895,0	2268,0	1073,6	2689,8	1773,9	2493,7	1083,7
Potassi (mg)	2571,6	1027,8	2388,6	729,6	2653,4	1601,5	2302,3	772,9	2504,9	1165,7
Calci (mg)	712,7	284,2	697,6	299,7	624,7	298,7	630,2	233,1	668,2	293,8
Magnesi (mg)	285,1	121,3	249,4	81,8	274,2	165,9	251,3	94,2	263,9	125,3
Fòsfor (mg)	1243,2	414,8	1126,5	313,4	1088,6	367,5	988,9	309,8	1119,6	354,8
Ferro (mg)	12,0	5,7	9,8	3,4	10,2	3,9	9,2	3,2	10,2	4,1
Zenc (mg)	9,0	3,4	7,9	2,8	7,5	3,1	6,6	2,6	7,8	3,1
Vitamina A total (mcg E.R.)	722,4	605,2	768,5	752,3	735,5	555,8	806,7	1264,1	752,7	722,5
Retinoids totals (mcg)	227,7	152,6	289,0	605,4	196,3	159,5	377,4	1072,4	253,4	504,9
Carotenoids totals (mcg)	2949,1	3561,0	2862,5	2911,1	3217,2	3098,5	2571,4	3621,4	2979,8	3141,0
Vitamina D (mcg)	5,2	6,2	4,1	5,8	4,9	5,8	2,8	3,6	4,5	5,8
Vitamina E (mg E.T)	8,8	5,6	7,8	4,2	9,2	4,5	7,5	3,1	8,5	4,5
Tiamina (mg)	1,4	0,7	1,2	0,5	1,1	0,4	1,0	0,3	1,2	0,5
Riboflavina (mg)	1,6	0,6	1,4	0,5	1,3	0,7	1,2	0,4	1,4	0,6
Niacina (mg)	21,4	10,2	18,6	6,9	18,9	14,1	13,1	6,0	18,7	10,6
Vitamina B6 (mg)	2,0	0,9	1,9	2,9	1,7	0,6	1,4	0,5	1,8	1,9
Àcid fòlic (mcg)	226,9	117,8	205,9	93,9	231,4	100,6	217,3	117,0	219,2	102,5
Vitamina B12 (mcg)	4,9	3,4	5,1	4,8	5,2	4,1	5,4	5,1	5,1	4,4
Vitamina C (mg)	95,5	79,8	84,2	60,6	103,4	54,5	94,7	66,4	93,7	62,7
Proteïnes (%E)	18,5	4,2	21,1	5,4	21,3	6,6	19,9	4,8	20,7	5,7
Lípids (%E)	37,7	7,7	40,0	7,4	40,6	8,8	37,9	9,3	39,7	8,2
AGS (%E)	12,7	3,9	12,5	3,7	11,4	3,6	11,1	3,9	12,0	3,7
AGM (%E)	16,1	3,5	17,8	4,4	18,9	5,3	17,6	5,5	17,9	4,8
AGP (%E)	6,1	2,8	6,3	2,6	7,0	3,0	5,9	2,5	6,5	2,8
Hidrats de carboni (%E)	43,8	8,3	39,0	8,8	38,1	9,7	42,4	10,5	39,7	9,4
Sucres (%E)	18,4	7,2	15,5	6,4	16,7	6,9	19,3	7,4	16,7	6,9
Polisacàrids (%E)	25,4	6,4	23,4	7,3	21,1	7,7	22,7	5,8	22,8	7,3

Excloes les persones amb ingesta <600 kcal/dia

Taula 17. Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per nivell socioeconòmic

	Nivell socioeconòmic					
	Baix (n=572)		Mitjà (n=200)		Alt (n=215)	
	X	DE	X	DE	X	DE
Energia (kcal)	1703,7	581,7	1679,0	499,4	1708,7	637,1
Aigua (g)	1788,7	640,5	1865,0	632,5	1870,3	692,3
Proteïna total (g)	84,5	32,0	84,9	28,1	89,1	40,4
Proteïna vegetal (g)	21,3	9,7	20,7	7,7	20,9	9,6
Proteïna animal (g)	63,2	29,2	64,1	26,0	68,2	37,2
Lípids totals (g)	73,0	30,7	75,8	29,4	76,5	34,4
Àcids grassos saturats (g)	23,4	12,3	23,0	10,7	23,5	12,7
Àcids grassos monoinsaturats (g)	31,9	13,0	34,1	13,7	34,5	15,7
Àcids grassos poliinsaturats (g)	11,4	7,3	12,3	6,8	12,3	6,8
Colesterol (mg)	329,3	195,5	330,2	179,2	347,6	224,5
Hidrats de carboni (g)	168,8	68,3	158,1	60,0	156,7	65,8
Sucres digestibles (g)	66,9	35,9	65,8	34,7	65,2	34,1
Polisacàrids digestibles (g)	101,1	44,5	91,8	38,6	90,8	43,9
Fibra alimentària (g)	16,1	8,5	16,8	7,7	17,1	8,5
Etanol (g)	4,9	10,2	3,8	7,5	5,1	10,2
Sodi (mg)	2738,5	1111,5	2820,5	1120,4	2794,3	1387,7
Potassi (mg)	2526,1	1181,0	2625,0	907,9	2760,3	1100,3
Calci (mg)	686,3	324,4	706,2	318,9	723,0	338,6
Magnesi (mg)	268,4	131,4	274,8	98,3	296,1	130,0
Fòsfor (mg)	1181,5	414,6	1193,3	384,6	1258,6	474,9
Ferro (mg)	10,7	4,5	11,3	4,5	11,4	4,7
Zenc (mg)	8,4	3,4	8,7	3,6	9,0	3,8
Vitamina A total (mcg E.R.)	665,0	613,5	753,5	617,1	772,6	823,1
Retinoids totals (mcg)	260,3	413,5	256,9	377,7	286,6	594,4
Carotenoids totals (mcg)	2416,6	2670,9	2962,6	3054,4	2903,1	3266,5
Vitamina D (mcg)	4,3	6,0	5,0	6,3	5,2	6,4
Vitamina E (mg E.T)	8,2	4,6	8,7	4,2	9,3	5,2
Tiamina (mg)	1,2	0,6	1,3	0,6	1,3	0,6
Riboflavina (mg)	1,4	0,6	1,5	0,6	1,5	0,7
Niacina (mg)	20,0	10,7	20,4	8,0	21,0	10,0
Vitamina B6 (mg)	2,0	3,3	1,9	0,7	2,5	8,1
Àcid fòlic (mcg)	212,6	100,7	239,9	114,8	235,3	110,4
Vitamina B12 (mcg)	5,3	4,3	5,8	5,5	5,8	4,9
Vitamina C (mg)	88,3	64,7	101,9	67,6	105,8	70,0
Proteïnes (%E)	20,7	5,4	20,9	4,7	21,5	5,4
Lípids (%E)	39,0	7,6	40,9	8,7	40,6	8,3
AGS (%E)	12,3	3,6	12,3	3,9	12,3	3,8
AGM (%E)	17,3	4,2	18,6	5,2	18,5	5,0
AGP (%E)	6,1	2,7	6,6	2,6	6,6	2,7
Hidrats de carboni (%E)	40,4	8,6	38,4	9,7	37,9	9,5
Sucres (%E)	15,9	6,2	15,9	6,8	16,1	7,1
Polisacàrids (%E)	24,3	7,1	22,3	7,2	21,7	7,5

Excloes les persones amb ingesta <600 kcal/dia

Taula 18. Ingesta mitjana diària d'energia i nutrients per nivell d'estudis

	Nivell d'Estudis					
	Primaris (n=256)		Secundaris (n=467)		Universitaris (n=264)	
	X	DE	X	DE	X	DE
Energia (kcal)	1731,6	685,7	1701,8	538,0	1662,2	540,1
Aigua (g)	1734,1	567,0	1836,5	657,8	1879,7	707,3
Proteïna total (g)	85,8	38,8	85,8	30,6	84,6	32,3
Proteïna vegetal (g)	20,9	9,6	21,1	9,1	21,2	9,3
Proteïna animal (g)	64,8	35,8	64,6	27,8	63,4	29,9
Lípids totals (g)	74,9	36,5	73,6	29,0	74,8	30,2
Àcids grassos saturats (g)	23,6	14,4	23,2	11,0	23,2	11,6
Àcids grassos monoinsaturats (g)	33,0	14,9	32,5	12,7	33,5	14,6
Àcids grassos poliinsaturats (g)	12,0	8,3	11,7	6,9	11,8	6,2
Colesterol (mg)	334,5	222,2	332,4	192,2	334,1	193,1
Hidrats de carboni (g)	168,4	74,8	166,3	65,3	156,0	59,2
Sucres digestibles (g)	70,0	40,5	66,6	35,1	62,7	29,5
Polisacàrids digestibles (g)	97,6	45,8	98,8	43,1	92,9	41,9
Fibra alimentària (g)	16,1	7,7	16,4	8,9	16,9	7,9
Etanol (g)	5,7	12,0	4,9	9,1	3,6	7,8
Sodi (mg)	2674,5	1151,8	2807,1	1187,9	2790,4	1195,8
Potassi (mg)	2654,7	1580,3	2549,6	887,8	2627,5	918,5
Calci (mg)	673,4	368,8	690,5	295,0	736,2	333,0
Magnesi (mg)	274,9	162,1	274,2	110,6	279,5	109,2
Fòsfor (mg)	1184,9	506,3	1195,6	387,5	1222,5	399,2
Ferro (mg)	10,8	4,8	11,0	4,7	11,1	4,0
Zenc (mg)	8,2	3,6	8,6	3,6	8,7	3,4
Vitamina A total (mcg E.R.)	631,4	490,9	683,3	671,2	815,0	785,4
Retinoids totals (mcg)	227,5	198,2	265,2	473,1	301,1	574,6
Carotenoids totals (mcg)	2418,2	2678,7	2494,0	2697,9	3065,8	3369,9
Vitamina D (mcg)	4,4	5,6	4,8	6,7	4,5	5,7
Vitamina E (mg E.T)	8,3	4,8	8,6	4,7	8,7	4,3
Tiamina (mg)	1,2	0,6	1,3	0,7	1,3	0,5
Riboflavina (mg)	1,5	0,8	1,5	0,6	1,5	0,7
Niacina (mg)	20,2	13,5	20,5	8,6	20,1	8,4
Vitamina B6 (mg)	1,8	0,7	2,0	3,1	2,5	7,7
Àcid fòlic (mcg)	213,7	100,2	220,4	107,8	237,9	108,5
Vitamina B12 (mcg)	5,3	3,9	5,4	4,8	5,9	5,2
Vitamina C (mg)	88,9	65,9	92,8	66,2	104,1	67,7
Proteïnes (%E)	20,6	5,9	21,0	5,0	21,0	5,0
Lípids (%E)	39,4	8,1	39,3	7,9	40,6	8,1
AGS (%E)	12,2	3,4	12,3	3,7	12,5	3,9
AGM (%E)	17,7	4,7	17,5	4,4	18,3	5,0
AGP (%E)	6,3	2,8	6,2	2,6	6,4	2,7
Hidrats de carboni (%E)	40,0	8,8	39,9	9,2	38,3	9,3
Sucres (%E)	16,4	6,3	16,0	6,8	15,5	6,4
Polisacàrids (%E)	23,4	7,5	23,6	6,9	22,7	7,6

Excloes les persones amb ingesta <600 kcal/dia

Taula 19. Distribució de la ingesta diària d'energia i nutrients en el total de la mostra (n=991)

	X	DE	P5	P25	P50	P75	P95
Energia (kcal)	1699,6	579,8	934,1	1297,2	1614,0	1995,0	2700,5
Aigua (g)	1821,2	650,6	979,9	1360,3	1699,6	2163,2	3072,6
Proteïna total (g)	85,5	33,4	43,7	64,2	81,4	100,2	142,1
Proteïna vegetal (g)	21,1	9,3	9,1	14,9	19,5	25,2	37,5
Proteïna animal (g)	64,4	30,6	25,6	45,7	60,8	78,3	112,6
Lípids totals (g)	74,3	31,4	33,3	52,5	70,0	90,3	129,2
Àcids grassos saturats (g)	23,3	12,1	8,3	14,9	21,7	29,3	45,0
Àcids grassos monoinsaturats (g)	32,9	13,8	15,0	23,1	30,7	40,1	57,4
Àcids grassos poliinsaturats (g)	11,8	7,1	4,3	7,1	10,0	14,3	24,7
Colesterol (mg)	333,5	200,1	95,4	195,6	289,6	435,8	703,2
Hidrats de carboni (g)	164,1	66,4	72,3	116,9	157,0	202,8	283,0
Sucres digestibles (g)	66,4	35,3	21,6	41,8	60,6	84,2	132,6
Polisacàrids digestibles (g)	96,9	43,5	36,3	67,0	91,9	122,1	172,1
Fibra alimentària (g)	16,4	8,4	6,6	10,8	14,9	20,0	32,7
Etanol (g)	4,7	9,7	0,0	0,0	0,0	5,8	24,7
Sodi (mg)	2767,6	1179,5	1262,0	1984,8	2564,1	3328,5	4825,7
Potassi (mg)	2597,2	1115,0	1368,2	1923,7	2451,1	3049,2	4173,2
Calci (mg)	698,4	326,1	256,7	474,3	657,4	866,9	1262,1
Magnesi (mg)	275,7	125,3	146,0	199,7	251,6	318,2	474,0
Fòsfor (mg)	1200,7	423,8	647,6	919,3	1142,9	1429,0	1929,1
Ferro (mg)	11,0	4,5	5,4	7,8	10,1	13,1	19,0
Zenc (mg)	8,6	3,5	3,9	6,0	8,0	10,5	14,8
Vitamina A total (mcg E.R.)	705,1	665,8	141,4	334,0	535,7	872,7	1743,7
Retinoids totals (mcg)	265,1	451,6	18,8	109,4	201,8	310,4	562,8
Carotenoids totals (mcg)	2626,7	2893,6	250,6	693,9	1583,0	3615,2	8355,3
Vitamina D (mcg)	4,6	6,2	0,1	0,7	1,9	6,5	17,6
Vitamina E (mg E.T)	8,5	4,7	3,1	5,5	7,6	10,6	17,3
Tiamina (mg)	1,3	0,6	0,5	0,9	1,2	1,5	2,3
Riboflavina (mg)	1,5	0,7	0,7	1,0	1,4	1,7	2,6
Niacina (mg)	20,3	10,0	8,1	14,4	19,0	24,2	35,5
Vitamina B6 (mg)	2,1	4,5	0,9	1,3	1,7	2,2	3,3
Àcid fòlic (mcg)	223,3	106,4	95,7	147,7	201,9	274,7	430,4
Vitamina B12 (mcg)	5,5	4,7	1,3	2,9	4,4	6,5	13,7
Vitamina C (mg)	94,8	66,7	19,6	46,9	77,5	127,3	224,2
Proteïnes (%E)	20,9	5,2	13,5	17,6	20,5	23,5	29,2
Lípids (%E)	39,7	8,0	27,0	34,3	39,7	44,9	52,9
AGS (%E)	12,3	3,7	6,5	9,7	12,2	14,7	18,6
AGM (%E)	17,8	4,6	11,1	14,6	17,5	20,4	25,6
AGP (%E)	6,3	2,7	3,2	4,4	5,6	7,6	11,7
Hidrats de carboni (%E)	39,5	9,1	24,8	33,9	39,5	45,4	54,1
Sucres (%E)	16,0	6,5	6,4	11,4	15,3	19,8	28,1
Polisacàrids (%E)	23,3	7,3	11,8	18,7	23,2	28,1	34,8

Excloses les persones amb ingesta <600 kcal/dia

Taula 20. Distribució de la ingesta diària d'energia i nutrients i comparació amb el valor del Requeriment Mitjà d'alguns nutrients. HOMES (n=527)

RM*	X	DE	P5	P10	P15	P20	P25	P30	P35	P40	P45	P50	P55	P60	P65	P70	P75	P80	P85	P90	P95
Energia (kcal)	1805,2	629,9	946,1	1090,9	1207,7	1307,5	1388,7	1457,5	1542,8	1600,1	1653,5	1702,9	1797,9	1856,0	1937,3	2047,6	2157,1	2292,7	2433,3	2622,4	2844,3
Aigua (g)	1893,9	695,0	965,4	1144,5	1233,4	1320,0	1403,5	1474,6	1527,7	1600,6	1697,1	1766,0	1871,5	1949,2	2033,8	2127,8	2246,3	2401,0	2564,3	2822,4	3214,6
Proteïna total (g)	91,2	35,8	45,9	54,0	60,0	64,0	67,9	72,7	76,5	80,4	83,4	86,7	90,2	93,8	97,7	100,8	106,4	112,1	120,8	132,2	148,0
Proteïna vegetal (g)	22,0	10,0	9,6	11,8	12,8	14,2	15,3	16,6	17,6	18,4	19,3	20,2	21,4	22,7	24,0	25,0	26,1	28,4	30,5	33,9	40,9
Proteïna animal (g)	69,2	32,0	30,0	36,1	40,6	45,8	49,4	53,0	55,8	59,4	63,2	66,2	68,8	72,4	74,6	77,5	81,3	87,5	97,0	102,8	119,1
Lípids totals (g)	78,4	33,6	34,0	40,9	45,3	50,5	54,6	58,6	63,0	66,8	70,7	74,0	77,6	81,0	85,3	90,4	95,5	101,3	111,3	123,3	142,9
Àcids grassos saturats (g)	25,0	12,9	8,7	10,8	12,6	14,6	16,2	17,7	19,2	20,6	21,8	23,2	24,8	26,0	27,2	29,0	30,9	33,3	36,2	40,1	50,1
Àcids grassos monoinsaturats (g)	34,6	14,9	15,3	18,3	20,5	22,3	24,0	25,2	27,1	28,6	30,4	32,2	34,0	36,5	38,4	39,7	42,4	45,6	49,5	53,4	63,1
Àcids grassos poliinsaturats (g)	12,1	7,0	4,4	5,2	6,0	6,6	7,3	8,0	8,5	9,0	9,6	10,1	11,1	11,7	12,8	13,7	15,4	16,9	18,8	20,7	25,5
Colesterol (mg)	361,1	218,9	105,3	138,6	165,4	191,0	212,6	231,7	252,2	270,9	293,2	315,9	332,8	357,7	392,1	433,5	479,1	518,7	564,7	643,6	749,0
Hidrats de carboni (g)	172,2	71,0	72,0	91,5	104,1	114,2	123,1	131,3	140,4	148,1	157,4	166,8	173,3	181,8	192,2	201,1	213,0	223,3	235,1	261,6	289,9
Sucres digestibles (g)	67,4	35,9	20,6	27,7	30,7	37,0	41,7	46,0	49,5	54,6	59,2	63,0	66,9	70,7	74,3	80,0	85,6	92,4	103,2	116,0	134,7
Polisacàrids digestibles (g)	103,8	47,4	38,6	49,7	57,5	63,3	70,9	76,7	82,2	87,4	91,9	99,8	105,6	110,8	118,3	124,2	132,5	139,4	147,8	161,2	181,4
Fibra alimentària (g)	16,7	8,8	6,1	7,6	9,0	10,1	10,7	11,5	12,3	13,0	14,0	14,8	15,6	16,5	17,9	19,2	20,7	22,3	25,0	28,1	35,1
Etanol (g)	6,8	11,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	5,4	8,1	9,7	12,6	17,6	21,6	31,5
Sodi (mg)	2991,9	1220,9	1299,4	1609,3	1820,1	2020,8	2151,8	2286,2	2427,2	2536,6	2664,7	2799,8	2931,7	3130,3	3264,6	3398,6	3682,3	3967,5	4260,6	4614,8	5123,4
Potassi (mg)	2665,9	1066,7	1341,7	1556,7	1732,1	1833,6	1948,7	2046,3	2173,1	2291,7	2394,6	2523,1	2607,5	2728,9	2858,9	3001,7	3146,9	3357,3	3587,8	3853,1	4575,1
Calci (mg)	500	720,6	352,7	244,4	331,8	391,1	445,1	482,7	520,4	559,0	607,3	645,1	675,4	701,8	740,1	800,9	854,4	909,9	964,4	1022,1	1121,3
Magnesi (mg)	284,5	125,2	139,2	166,4	179,7	190,3	198,7	212,0	221,7	231,7	243,8	259,4	270,6	287,4	301,4	316,1	336,3	361,1	387,9	437,9	523,9
Fòsfor (mg)	450	1264,4	471,9	641,5	766,9	847,8	915,6	972,6	1016,6	1056,6	1104,6	1144,1	1208,2	1255,6	1297,9	1347,6	1441,4	1491,5	1559,5	1678,6	1822,1
Ferro (mg)	7	11,6	4,9	5,5	6,4	7,1	7,6	8,0	8,5	9,2	9,6	10,1	10,6	11,4	12,0	12,5	13,1	13,7	14,8	16,2	17,9
Zenc (mg)	6	9,2	3,8	4,0	4,9	5,5	5,9	6,3	6,9	7,2	7,5	8,0	8,5	9,2	9,6	10,1	10,7	11,1	12,2	13,0	14,3
Vitamina A total (mcg E.R.)	600	659,6	605,7	130,1	181,5	225,1	263,1	297,3	346,4	385,7	429,8	470,5	507,2	560,5	618,0	696,6	757,4	836,4	908,4	1041,6	1212,2
Retinoides totals (mcg)	272,9	396,3	22,7	42,5	79,3	99,4	120,0	136,0	153,3	171,5	194,6	214,0	237,5	263,4	288,8	303,0	331,4	353,8	396,5	459,1	609,9
Carotenoides totals (mcg)	2309,4	2609,1	225,6	355,7	442,0	532,6	652,5	755,3	867,7	972,7	1095,4	1271,5	1583,0	1841,9	2171,6	2650,5	3252,0	3767,9	4446,7	5222,3	7792,3
Vitamina D (mcg)	7,5	4,8	6,5	0,1	0,3	0,4	0,5	0,6	0,9	1,1	1,4	1,6	2,0	2,5	2,8	3,6	4,8	6,2	8,2	10,7	14,4
Vitamina E (mg E.T)	6	8,6	4,8	3,0	3,6	4,3	4,8	5,3	5,8	6,2	6,5	6,9	7,5	8,0	8,8	9,3	9,8	10,8	11,6	12,6	14,6
Tiamina (mg)	1,2	1,4	0,7	0,5	0,7	0,8	0,8	0,9	1,0	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,8	2,0	2,2	2,5

RM*	X	DE	P5	P10	P15	P20	P25	P30	P35	P40	P45	P50	P55	P60	P65	P70	P75	P80	P85	P90	P95
Riboflavina (mg)	1,4	1,5	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,5	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8	2,0	2,1	2,3	2,8
Niacina (mg)	15	21,6	9,3	11,4	12,8	14,2	15,4	16,7	17,6	18,5	19,4	20,3	21,2	22,3	23,4	24,6	26,2	27,9	30,3	32,8	37,8
Vitamina B6 (mg)	1,3	2,3	5,9	0,9	1,1	1,2	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,4	2,5	2,8	3,1	3,5
Àcid fòlic (mcg)	200	225,7	110,5	88,6	107,6	122,5	133,9	146,6	168,2	179,0	191,0	202,3	215,4	229,3	241,3	263,3	287,4	308,0	341,9	372,0	445,1
Vitamina B12 (mcg)	1,4	5,8	4,9	1,4	1,9	2,3	3,0	3,3	3,7	4,0	4,3	4,6	5,0	5,3	5,8	6,3	6,8	7,5	9,0	10,8	13,6
Vitamina C (mg)	60	95,6	70,3	19,5	26,1	31,8	38,6	44,2	51,3	63,4	70,4	77,4	85,4	95,2	105,1	116,1	126,7	143,1	163,2	192,4	240,4
Proteïnes (%E)		21,1	4,8	14,1	16,1	16,6	17,3	17,8	19,2	19,7	20,2	20,7	21,1	21,7	22,3	22,9	23,5	24,4	25,4	26,9	29,5
Lípids (%E)		39,7	8,0	27,0	29,8	31,6	33,0	34,2	37,0	37,7	38,7	39,7	40,5	41,1	42,3	43,4	44,9	46,5	47,8	49,7	52,9
AGS (%E)		12,5	3,7	6,6	7,9	8,6	9,4	9,9	10,5	11,4	12,0	12,4	12,9	13,3	13,8	14,3	14,8	15,6	16,2	17,1	18,6
AGM (%E)		17,7	4,6	11,0	12,3	13,1	14,0	14,7	15,1	15,8	16,4	16,9	17,3	17,9	18,5	19,0	19,6	20,4	21,3	22,2	25,2
AGP (%E)		6,1	2,6	3,2	3,6	3,9	4,1	4,4	4,7	4,9	5,2	5,5	5,8	6,0	6,4	6,8	7,3	7,9	8,5	9,3	10,9
Hidrats de carboni (%E)		39,3	8,9	24,9	28,4	30,6	32,8	34,0	36,1	37,0	38,1	39,0	40,0	41,2	42,5	43,6	45,1	46,2	48,4	50,6	53,4
Sucres (%E)		15,4	6,3	6,1	7,6	9,3	10,3	11,3	12,5	13,4	14,2	14,9	15,5	16,4	17,3	18,0	19,1	20,2	21,8	23,8	26,3
Pollisacàrids (%E)		23,7	7,5	12,0	14,2	15,9	17,6	19,0	20,1	21,2	22,7	23,5	24,3	25,2	26,1	27,3	28,5	29,5	30,9	32,7	35,1

RM* Requeriment Mitjà (AR=Estimated Average Requirement, Nordic Nutrition Recommendations 2012)

Taula 21. Distribució de la ingesta diària d'energia i nutrients i comparació amb el valor del Requeriment Mitjà d'alguns nutrients. DONES (n=475)

	RM*	X	DE	P5	P10	P15	P20	P25	P30	P35	P40	P45	P50	P55	P60	P65	P70	P75	P80	P85	P90	P95
Energia (kcal)		1554,7	512,0	840,5	980,6	1049,6	1155,6	1214,1	1264,2	1333,5	1383,7	1439,7	1498,0	1546,1	1609,4	1703,7	1756,2	1865,9	1938,2	2056,6	2186,5	2343,4
Aigua (g)		1733,8	600,0	960,9	1092,3	1164,7	1233,4	1306,8	1374,3	1446,0	1502,8	1579,0	1631,0	1689,8	1779,5	1833,1	1900,3	2021,4	2196,3	2356,5	2589,1	2894,7
Proteïna total (g)		77,9	29,8	39,2	46,1	51,1	54,6	58,9	63,3	66,8	69,2	72,0	74,2	77,0	81,5	84,9	88,2	92,6	98,3	103,7	111,8	124,1
Proteïna vegetal (g)		19,8	8,5	8,0	10,3	11,8	12,9	14,3	15,1	16,2	17,1	17,8	18,9	19,5	20,8	21,8	22,8	23,9	25,5	27,7	30,5	34,4
Proteïna animal (g)		58,1	28,3	21,4	27,3	32,5	37,5	40,8	44,1	47,5	50,2	52,2	55,4	58,0	61,0	64,4	68,1	72,4	78,3	83,3	88,2	101,9
Lípids totals (g)		68,4	28,7	30,0	35,3	40,1	44,0	49,1	52,6	55,1	58,7	62,5	65,1	68,3	71,4	78,0	81,0	84,7	89,2	95,9	105,8	115,2
Àcids grassos saturats (g)		21,1	11,0	6,9	8,6	10,4	12,1	13,5	14,5	15,6	16,7	18,3	19,5	20,6	22,4	23,5	25,4	27,5	29,2	32,1	34,5	40,0
Àcids grassos monoinsaturats (g)		30,5	12,4	13,5	16,4	18,2	19,7	21,1	22,9	24,4	25,8	27,5	29,0	30,2	32,2	34,3	36,0	38,1	40,0	42,6	46,5	52,2
Àcids grassos poliinsaturats (g)		11,3	7,2	4,0	5,0	5,7	6,1	6,7	7,2	7,8	8,5	9,2	9,7	10,3	11,1	12,0	12,6	13,6	15,0	16,9	19,2	22,6
Colesterol (mg)		297,2	172,9	64,8	104,9	128,0	151,1	171,0	193,9	214,7	229,5	247,5	265,7	282,8	306,8	327,7	359,4	397,9	429,2	473,2	545,6	633,8
Hidrats de carboni (g)		152,5	60,9	66,0	81,4	93,5	101,8	108,9	115,8	124,2	131,5	139,8	146,2	154,5	159,2	168,6	176,2	184,6	200,9	215,4	230,5	254,3
Sucres digestibles (g)		64,4	34,7	21,5	26,4	32,3	36,0	41,2	45,0	48,3	51,8	54,0	57,2	61,5	65,5	69,9	75,9	82,0	87,4	95,2	110,3	129,2
Polisacàrids digestibles (g)		87,7	38,1	29,2	41,3	50,4	55,2	60,7	67,4	70,7	75,1	81,2	85,7	90,3	95,1	98,3	104,1	111,1	117,6	125,3	136,5	152,8
Fibra alimentària (g)		16,0	7,9	6,7	7,7	8,9	9,7	10,6	11,5	12,4	13,3	14,2	15,0	15,7	16,2	17,0	18,0	19,2	20,5	22,9	25,2	30,6
Etanol (g)		2,4	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	5,5	9,7	14,8
Sodi (mg)		2481,2	1088,7	1039,2	1330,4	1567,6	1685,4	1784,5	1923,9	2011,5	2102,3	2227,5	2358,6	2467,6	2553,8	2680,0	2873,2	3014,4	3180,0	3408,9	3711,4	4323,8
Potassi (mg)		2495,1	1163,6	1355,8	1540,6	1658,2	1764,9	1859,3	1992,5	2065,6	2150,2	2249,2	2363,1	2472,6	2542,3	2683,5	2800,8	2921,6	3075,3	3237,9	3460,3	3923,7
Calci (mg)	500	667,3	294,4	250,0	315,8	369,6	422,4	462,8	493,9	538,1	568,9	596,6	626,6	657,9	695,9	744,2	783,7	831,3	878,9	955,7	1052,2	1217,3
Magnesi (mg)		263,1	125,1	143,9	163,3	176,5	188,1	199,1	205,0	215,6	225,0	235,9	246,0	252,5	259,0	271,6	285,9	298,2	315,9	337,5	377,5	437,6
Fòsfor (mg)	450	1113,7	358,1	615,1	698,5	755,8	819,0	874,7	903,3	953,2	988,0	1032,1	1073,4	1121,5	1174,9	1230,0	1274,5	1321,5	1398,6	1469,1	1570,9	1705,6
Ferro (mg)	10 (6> 50 anys)	10,2	4,1	5,1	5,8	6,4	6,9	7,3	7,8	8,2	8,6	9,1	9,6	10,0	10,4	11,0	11,5	12,3	12,9	13,8	15,2	18,0
Zenc (mg)	5	7,8	3,1	3,6	4,3	4,8	5,2	5,5	5,8	6,2	6,5	7,1	7,5	7,9	8,2	8,7	8,9	9,5	10,0	10,9	11,8	13,0
Vitamina A total (mcg E.R.)	500	751,8	725,3	140,7	212,6	268,6	315,0	356,2	388,4	425,9	472,9	509,0	556,2	611,3	671,8	744,5	834,0	920,0	1047,4	1163,2	1486,3	1821,2
Retinoides totals (mcg)		251,3	502,6	13,3	31,9	53,4	75,3	98,0	111,5	131,5	147,4	168,8	183,8	202,7	222,5	241,5	269,8	288,0	314,8	355,5	408,0	527,8
Carotenoids totals (mcg)		2987,1	3181,2	266,0	418,3	515,6	652,6	761,2	911,8	1097,1	1295,5	1600,0	1962,1	2299,3	2688,8	3000,0	3458,0	4126,8	4854,9	5818,1	7206,0	9197,6
Vitamina D (mcg)	7,5	4,4	5,7	0,1	0,3	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,3	1,6	1,8	2,2	2,7	3,4	5,0	6,6	8,4	10,4	12,1	15,7

RM*	X	DE	P5	P10	P15	P20	P25	P30	P35	P40	P45	P50	P55	P60	P65	P70	P75	P80	P85	P90	P95
Vitamina E (mg E.I)	5	8,4	4,5	3,7	4,5	5,1	5,6	6,0	6,2	6,7	7,1	7,6	8,2	8,7	9,1	9,7	10,3	10,9	11,9	13,7	16,5
Tiamina (mg)	0,9	1,2	0,5	0,6	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,5	1,7	1,9	2,1
Riboflavina (mg)	1,1	1,4	0,6	0,8	0,8	0,9	1,0	1,1	1,1	1,2	1,3	1,3	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	2,0	2,3
Niacina (mg)	12	18,5	10,7	7,5	8,9	10,1	11,8	13,1	14,8	15,9	16,8	17,6	18,5	19,2	20,1	21,0	22,1	23,5	25,1	28,9	31,9
Vitamina B6 (mg)	1,1	1,8	1,9	0,8	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,4	2,6	2,8
Àcid fòlic (mcg)	200	218,9	102,6	96,3	110,8	126,3	146,2	155,1	167,8	176,4	188,0	201,7	209,6	220,3	228,3	244,3	256,7	297,3	318,1	357,8	421,3
Vitamina B12 (mcg)	1,4	5,1	4,4	0,9	1,6	2,0	2,3	2,9	3,2	3,5	3,7	4,0	4,3	4,7	5,0	5,5	6,1	6,6	7,8	9,2	13,7
Vitamina C (mg)	50	93,5	62,6	19,2	30,7	37,3	44,7	49,0	59,9	65,7	71,2	77,2	84,0	93,8	101,8	114,0	128,9	140,8	156,9	177,1	211,9
Proteïnes (%E)	20,7	5,7	5,7	12,6	14,3	15,6	16,3	17,3	18,4	19,0	19,8	20,2	20,8	21,5	22,0	22,8	23,6	24,5	25,7	27,2	29,5
Lípids (%E)	39,6	8,3	26,4	28,9	31,3	32,8	34,2	35,7	36,5	37,7	38,7	39,5	40,6	41,3	42,5	43,7	44,9	46,8	48,3	50,1	53,0
AGS (%E)	12,0	3,8	6,1	7,3	8,0	8,8	9,4	10,0	10,3	10,7	11,2	11,9	12,3	12,9	13,3	13,9	14,4	15,2	15,9	16,8	18,7
AGM (%E)	17,9	4,9	11,0	12,4	13,1	13,9	14,5	15,1	15,7	16,4	16,9	17,7	18,1	18,7	19,3	19,7	20,4	21,4	22,8	24,5	26,4
AGP (%E)	6,5	2,8	3,0	3,7	4,0	4,2	4,4	4,7	5,1	5,3	5,6	5,8	6,2	6,4	6,9	7,3	7,7	8,2	9,0	10,2	12,2
Hidrats de carboni (%E)	39,8	9,5	24,1	27,9	30,3	32,5	33,6	34,7	36,2	37,5	38,7	39,9	41,2	42,4	43,6	44,4	45,7	47,1	49,2	51,3	55,9
Sucres (%E)	16,8	7,2	7,2	9,0	10,2	11,0	11,6	12,5	13,2	14,5	15,2	16,1	16,9	17,7	18,6	19,6	20,4	21,6	23,2	25,6	30,1
Polisacàrids (%E)	22,9	7,4	11,2	13,2	15,5	16,9	18,0	19,3	20,2	21,1	22,1	23,1	24,1	25,0	25,7	26,9	27,8	29,2	30,6	32,3	34,8

RM* Requeriment Mitjà (AR=Estimated Average Requirement, Nordic Nutrition Recommendations 2012)

Tendències 2005-2018 en la ingesta d'energia i nutrients

A la taula 22 es compara la ingesta d'energia i nutrients corresponent a l'ENA 2005 i l'enquesta actual. La disminució en el consum d'aliments observada en l'apartat anterior, amb un descens en el consum de llet i derivats làctics, fruites i verdures, begudes refrescants, sucres, patates, oli d'oliva, etc., es tradueix en un descens en la ingesta de tots els nutrients, excepte la vitamina D i la vitamina A en homes, que augmenten, o la vitamina B6, que es manté igual. De mitjana actualment la població consumeix 154 kcal/dia menys que l'any 2005; el descens és superior en homes (248 kcal/dia) que en dones (92 kcal/dia). Pel que fa a macronutrients s'observa un descens del consum mitjà de 4,2 g/dia de proteïnes, 8,5 g/dia de lípids, dels quals 4,2 g/dia són monoinsaturats, i 22,6 g/dia d'hidrats de carboni, dels quals 17,2 g/dia són de sucres digestibles. Quant a micronutrients també s'observa un descens en la ingesta de vitamines i minerals, com el calci, que baixa 127 mg; el potassi, 362 mg; el fòsfor, 121 mg; els carotenoids, 102 mcg; els folats, 20 mcg, o la vitamina C, 17 mg. Els homes presenten un descens superior que les dones en quasi tots els nutrients.

Taula 22. Tendències 2005-2019 en la ingesta diària d'energia i nutrients per sexes

	ENA 2005			ENA 2005			Diferències 2018-2005		
	Total (n=900)	Homes (n=430)	Dones (N=470)	Total (n=991)	Homes (n=521)	Dones (N=470)	Total	Homes	Dones
	X	X	X	X	X	X			
Energia (kcal)	1854,0	2068,8	1657,1	1699,6	1820,8	1565,3	-154,4	-248,0	-91,8
Aigua (g)	2157,2	2274,5	2049,6	1821,2	1895,6	1738,8	-335,9	-378,9	-310,9
Proteïna total (g)	89,8	99,1	81,2	85,5	91,9	78,4	-4,2	-7,2	-2,8
Proteïna vegetal (g)	22,6	25,2	20,3	21,1	22,2	19,9	-1,5	-3,0	-0,4
Proteïna animal (g)	67,2	75,3	59,8	64,4	69,7	58,6	-2,8	-5,6	-1,2
Lípids totals (g)	82,8	93,7	72,7	74,3	79,1	69,0	-8,5	-14,6	-3,7
Àcids grassos saturats (g)	26,4	30,0	23,0	23,3	25,2	21,3	-3,0	-4,8	-1,7
Àcids grassos monoinsaturats (g)	37,1	42,0	32,5	32,9	34,9	30,7	-4,2	-7,1	-1,8
Àcids grassos poliinsaturats (g)	12,0	13,9	10,2	11,8	12,2	11,4	-0,2	-1,7	1,1
Colesterol (mg)	337,0	382,5	295,3	333,5	364,0	299,7	-3,5	-18,5	4,4
Hidrats de carboni (g)	186,6	205,6	169,2	164,1	173,7	153,3	-22,6	-31,9	-15,9
Sucres digestibles (g)	83,6	89,5	78,2	66,4	67,9	64,7	-17,2	-21,6	-13,5
Polisacàrids digestibles (g)	100,2	112,8	88,6	96,9	104,8	88,2	-3,2	-8,0	-0,3
Fibra alimentària (g)	17,0	17,2	16,8	16,4	16,8	16,0	-0,5	-0,4	-0,8
Etanol (g)	5,0	9,5	0,9	4,7	6,8	2,4	-0,3	-2,6	1,5
Sodi (mg)	2827,0	3184,8	2499,0	2767,6	3014,8	2493,7	-59,4	-170,0	-5,3
Potassi (mg)	2959,1	3099,2	2830,7	2597,2	2680,5	2504,9	-361,9	-418,7	-325,8
Calci (mg)	825,6	865,4	789,1	698,4	725,6	668,2	-127,2	-139,7	-120,9
Magnesi (mg)	291,0	305,7	277,5	275,7	286,4	263,9	-15,2	-19,3	-13,6
Fòsfor (mg)	1321,9	1421,4	1230,6	1200,7	1273,9	1119,6	-121,1	-147,5	-111,0
Ferro (mg)	12,2	13,5	10,9	11,0	11,6	10,2	-1,2	-1,9	-0,7
Zenc (mg)	9,0	10,0	8,1	8,6	9,2	7,8	-0,5	-0,8	-0,3
Vitamina A total (mcg E.R.)	724,1	637,1	804,0	705,1	662,1	752,7	-19,1	25,1	-51,3
Retinoids totals (mcg)	350,4	333,8	365,7	265,1	275,7	253,4	-85,3	-58,1	-112,2
Carotenoids totals (mcg)	2729,0	2593,7	2853,1	2626,7	2308,2	2979,8	-102,3	-285,5	126,7
Vitamina D (mcg)	3,1	3,9	2,4	4,6	4,8	4,5	1,5	0,9	2,1
Vitamina E (mg E.T)	9,4	9,8	9,0	8,5	8,6	8,5	-0,8	-1,2	-0,5
Tiamina (mg)	1,3	1,5	1,2	1,3	1,4	1,2	-0,1	-0,1	-0,1

	ENA 2005			ENA 2005			Diferències 2018-2005		
	Total (n=900)	Homes (n=430)	Dones (N=470)	Total (n=991)	Homes (n=521)	Dones (N=470)	Total	Homes	Dones
	X	X	X	X	X	X			
Riboflavina (mg)	1,7	1,8	1,6	1,5	1,6	1,4	-0,2	-0,2	-0,2
Niacina (mg)	20,6	23,4	18,0	20,3	21,8	18,7	-0,3	-1,7	0,7
Vitamina B6 (mg)	2,1	2,4	1,8	2,1	2,3	1,8	0,0	-0,1	0,0
Àcid fòlic (mcg)	243,4	253,2	234,4	223,3	227,0	219,2	-20,1	-26,2	-15,2
Vitamina B12 (mcg)	6,2	7,2	5,2	5,5	5,8	5,1	-0,7	-1,4	-0,1
Vitamina C (mg)	111,9	110,5	113,2	94,8	95,8	93,7	-17,1	-14,7	-19,5
Proteïnes (%E)	19,7	19,7	19,7	20,9	21,1	20,7	1,2	1,3	1,0
Lípids (%E)	40,4	41,7	39,2	39,7	39,7	39,7	-0,7	-1,9	0,4
AGS (%E)	12,8	13,3	12,4	12,3	12,5	12,0	-0,5	-0,7	-0,3
AGM (%E)	18,2	18,7	17,7	17,8	17,7	17,9	-0,4	-1,0	0,3
AGP (%E)	5,8	6,1	5,5	6,3	6,1	6,5	0,5	0,0	1,0
Hidrats de carboni (%E)	41,2	41,2	41,3	39,5	39,3	39,7	-1,7	-1,8	-1,6
Sucres (%E)	18,6	18,0	19,1	16,0	15,3	16,7	-2,6	-2,6	-2,4
Polisacàrids (%E)	21,8	22,4	21,3	23,3	23,8	22,8	1,5	1,3	1,6

4.6. Fonts alimentàries d'energia i nutrients

En aquest apartat s'analitza quina és la contribució de cada grup d'aliments a la ingesta de l'energia i dels diferents nutrients. A la taula 23 es resumeix la informació corresponent a l'energia i els macronutrients i, a la taula 24, la dels minerals i vitamines.

El coneixement actualitzat de les fonts de vitamines i minerals d'una població és un instrument bàsic de l'educació nutricional i un element clau en programes d'enriquiment o fortificació o de necessitat d'intervenció per reduir o augmentar la ingesta d'un nutrient determinat.

A les figures 34 a 37 es mostra gràficament la contribució de cada grup d'aliments a les ingestes d'energia i principis immediats. Els principals grups que contribueixen a la ingesta d'energia són els cereals amb un 20%, els greixos (11%) i els làctics (10%) (figura 34). Les principals fonts de proteïnes són les carns vermelles (17%), les aus (15%), el peix (14%) i els cereals (13%) (figura 35); els corresponents a la contribució de l'aportament de lípids són els greixos d'addició (28%), les carns vermelles (11%) i els làctics (12,5%) (figura 36). Pel que fa als glúcids o hidrats de carboni, els tres grups més importants són els cereals (41%), les fruites (12%) i la brioixeria (9%) (figura 37).

Els làctics són la principal font de la ingesta de calci (51%), retinoids (31%), vitamina B2 (27%), àcids grassos saturats (24%) i fòsfor (22%). Els cereals ho són dels polisacàrids (66%), proteïna vegetal (52%), hidrats de carboni totals (41%), fibra (34%), ferro (22%), energia (20%) i magnesi (20%), i són la segona font de sodi (18%). El peix és la principal font de vitamina D (71%) i vitamina B12 (36%), mentre que les carns vermelles ho són del zenc (23%) i proteïnes animals (22%); les aus, de la niacina (19%); els ous, del colesterol (33%); els greixos d'addició, dels àcids grassos monoinsaturats (41%), vitamina E (32%), lípids (28%) i àcids grassos poliinsaturats (21%), i les fruites, dels sucres digestibles (28%) i, junt amb les verdures, de la vitamina C (39% i 38%, respectivament). Les verdures i hortalisses són la font principal de carotens (75%), vitamina A (46%), folats (26%) i potassi (15%). Les salses i condiments –entre els quals figura la sal– són la principal font de sodi, i les begudes sense alcohol ho són de l'aigua (52%) i de la vitamina B6 (15%) (taules 23 i 24).

Tendències 2005-2018 en les fonts alimentàries d'energia i nutrients

En la comparació amb les dades obtingudes en l'enquesta del 2005, es constaten canvis en els percentatges derivats dels canvis observats en el consum d'aliments, tant en quantitat d'ingesta com en aliments. Per exemple, veiem que ha augmentat el percentatge de contribució dels ous a la ingesta de colesterol (del 21% ha passat al 33%); els cereals han augmentat la seva contribució a l'energia en un 2,5%, en un 9% als glúcids, en un 5% als polisacàrids i en un 4% a la fibra. Les aus han augmentat la contribució a les proteïnes animals en un 3% (de 12% a 15%). Les verdures han augmentat un 6% la contribució a la ingesta de vitamina A i un 8% a la de retinoids, etc. També s'observen descensos importants, com la disminució del percentatge en el cas de les begudes sense alcohol a la contribució de sucres (del 20% passa al 15%), la vitamina B6 (del 35% al 15%) o la vitamina C (del 12% passa al 6%).

Taula 23. Fonts alimentàries d'energia i macronutrients. Percentatge de contribució de cada grup d'aliments

	Energia		Aigua		Proteïna total		Proteïna vegetal		Proteïna animal		Lípids totals		ÀGS		ÀGM		ÀEP		Colesterol		Glúcids total		Sucres digestibles		Polisacàrids digestibles		Fibra	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Làctics	10,08	8,97	12,23	0,16	16,22	12,52	23,57	7,87	3,45	10,51	6,92	17,01	0,11	0,54														
Cereals	20,05	4,97	12,93	51,74	0,11	4,03	2,62	1,94	8,11	0,15	41,26	5,24	66,28	34,24														
Brioixeria	6,92	0,34	2,33	6,09	1,09	7,71	13,33	5,72	3,89	5,73	8,87	7,54	9,89	4,10														
Patates	4,34	1,93	1,39	5,56	0,01	3,47	1,74	1,72	10,80	0,03	7,02	0,35	11,64	5,90														
Peix	4,69	2,07	13,88	0,01	18,45	4,63	2,63	3,35	9,85	12,18	0,17	0,02	0,02															
Carns	7,57	2,15	16,62	0,00	22,10	10,66	12,86	10,27	5,57	14,44	0,03	0,06	0,00	0,00														
Embotits	3,80	0,81	6,50	0,00	8,65	6,22	7,10	6,61	4,58	5,18	0,13	0,27	0,04	0,01														
Vísceres	0,06	0,04	0,18	0,00	0,24	0,05	0,07	0,03	0,04	0,59	0,01	0,00	0,01	0,00														
Aus i caça	4,87	2,08	14,88	0,00	19,78	4,69	4,49	4,48	6,56	11,96	0,04	0,09	0,00	0,00														
Greixos addició	11,04	0,02	0,02	0,01	0,02	27,91	16,17	41,27	21,16	1,37	0,01	0,02	0,00	0,00														
Ous	2,85	1,14	4,52	0,00	6,01	4,85	4,81	4,34	3,76	33,47	0,06	0,15	0,00	0,00														
Llegums	1,41	0,97	2,15	8,70	0,00	0,60	0,25	0,27	1,87	0,00	1,92	0,47	2,93	9,89														
Fruita seca	2,04	0,32	0,91	3,67	0,00	3,80	1,47	3,77	9,40	0,00	0,92	1,89	0,24	3,68														
Fruïtes	4,94	7,46	1,26	5,08	0,00	0,22	0,26	0,07	0,62	0,00	11,95	27,86	1,24	15,25														
Verdures i hortalisses	2,29	8,59	2,37	9,58	0,00	0,72	0,45	0,21	2,36	0,00	3,97	8,46	0,96	20,13														
Sucres i dolços	2,65	0,09	1,16	0,63	1,33	0,93	1,51	0,81	0,35	0,08	5,34	13,10	0,10	0,71														
Plats preparats	3,85	1,39	3,86	4,21	3,75	4,34	4,33	4,66	3,77	3,54	4,12	0,82	5,33	3,06														
Salses i condiments	0,99	0,40	0,30	0,81	0,14	1,92	1,14	2,07	3,44	0,34	0,45	0,56	0,37	1,26														
Beg. sense alcohol	3,17	52,14	1,78	2,76	1,46	0,64	1,04	0,48	0,37	0,43	6,28	14,76	0,57	1,15														
Beg. amb alcohol	2,22	4,12	0,21	0,83	0,00	0,01	0,02	0,01	0,04	0,00	0,49	1,23	0,00	0,00														

Taula 24. Fonts alimentàries de minerals i vitamines. Percentatge de contribució de cada grup d'aliments

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit.A total	Reti-noids totals	Caro-tenoids totals	Vit. D	Vit. E	Vit. B1	Vit. B2	Niacina	Vit. B6	Àcid fòlic	Vit. B12	Vit. C	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Làctics	7,57	11,97	51,06	11,72	22,43	3,21	14,30	13,37	31,28	2,00	4,04	2,75	6,36	26,67	1,87	6,04	5,87	14,56	2,01	
Cereals	18,11	7,41	6,54	19,52	13,89	21,59	18,13	0,15	0,08	0,19	2,85	5,73	15,61	9,70	13,76	9,88	16,52	0,52	1,69	
Brioixeria	3,17	1,76	2,89	2,57	2,93	3,99	1,71	3,76	8,32	0,96	2,18	2,53	3,57	2,92	1,88	1,79	2,28	0,64	0,16	
Panades	0,43	9,22	0,70	4,49	1,97	2,48	1,50	0,46	0,09	0,71	0,00	2,26	4,11	1,21	3,16	5,01	4,56	0,00	5,43	
Peix	4,54	6,30	3,27	6,29	10,23	7,16	5,59	1,46	3,54	0,01	71,46	12,13	3,99	2,83	15,17	9,68	2,64	36,07	0,00	
Carns	3,02	7,56	1,07	4,60	10,40	10,78	23,32	0,00	0,00	0,00	0,45	1,20	15,66	9,83	16,18	10,59	1,66	17,04	0,06	
Embotits	13,36	2,53	0,46	1,85	4,51	4,64	4,10	1,95	4,56	0,31	1,76	0,52	15,47	3,76	7,83	4,89	0,84	3,54	1,14	
Visceres	0,02	0,09	0,01	0,04	0,15	0,35	0,37	6,27	16,04	0,08	0,06	0,03	0,11	0,88	0,29	0,15	0,66	4,81	0,17	
Aus i caça	2,71	5,80	0,97	4,42	8,13	6,01	6,74	0,79	2,04	0,00	1,69	1,32	3,53	6,77	19,24	9,74	2,19	8,11	1,25	
Greixos addició	0,02	0,01	0,05	0,01	0,04	0,04	0,04	2,17	4,98	0,39	0,61	32,20	0,08	0,08	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	
Ous	1,97	1,48	2,42	1,27	5,00	5,25	4,63	9,13	22,75	0,48	10,62	3,99	1,66	7,87	0,10	1,66	6,04	7,57	0,00	
Llegums	0,54	2,56	1,42	3,23	2,12	5,39	3,68	0,52	0,28	0,65	0,00	1,24	2,64	1,10	0,81	1,51	6,39	0,00	0,64	
Fruita seca	2,05	1,72	1,07	3,74	1,58	1,94	1,61	0,35	0,00	0,56	0,00	7,46	1,98	1,03	1,01	1,32	2,92	0,00	0,77	
Fruites	0,17	12,55	3,30	8,62	2,15	5,55	2,56	7,79	0,00	12,72	0,00	6,84	6,47	4,29	3,06	9,06	13,98	0,00	39,18	
Verdures i hortalisses	1,74	14,99	6,65	7,88	4,32	11,51	4,46	45,55	0,00	74,83	0,38	11,40	7,67	6,19	5,24	9,14	25,54	0,00	38,30	
Sucre i dolços	0,11	0,53	0,59	0,84	0,60	0,73	0,47	0,12	0,17	0,10	0,02	0,88	0,21	0,53	0,10	0,28	0,22	0,07	0,15	
Plats preparats	5,25	2,77	3,78	2,42	3,93	4,07	3,70	3,42	3,77	2,89	3,61	4,46	5,13	4,12	3,45	2,51	2,79	4,41	1,30	
Salses i condiments	29,00	1,08	0,70	2,50	0,49	1,19	0,36	1,78	0,99	2,30	0,09	2,24	0,50	0,36	0,32	0,41	0,59	0,12	1,35	
Beg. sense alcohol	5,73	7,47	12,25	10,75	3,81	2,89	2,34	0,88	0,94	0,81	0,10	0,76	4,53	8,37	5,38	15,31	3,21	1,52	6,36	
Beg. amb alcohol	0,45	2,17	0,73	3,18	1,25	1,06	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	1,35	1,06	0,92	0,92	1,01	0,01	

Figura 34. Fonts alimentàries d'energia

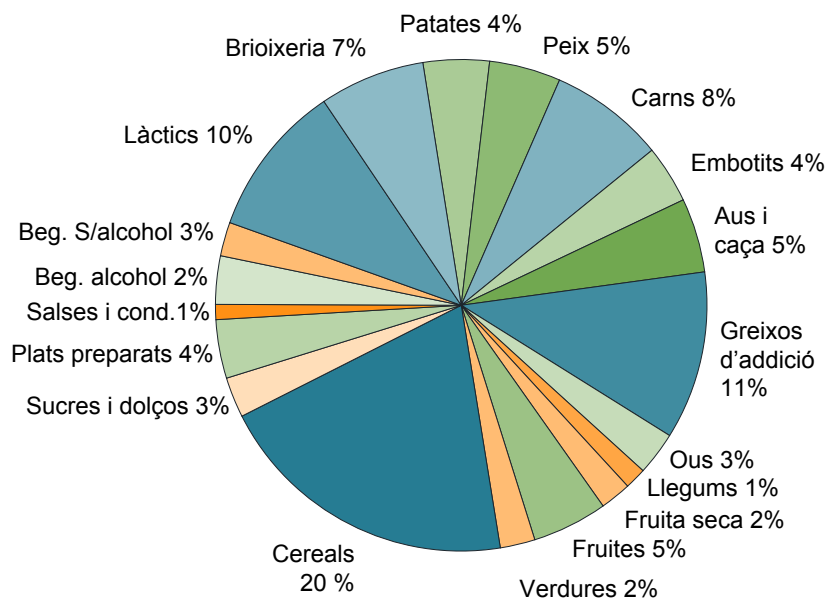


Figura 35. Fonts alimentàries de proteïnes

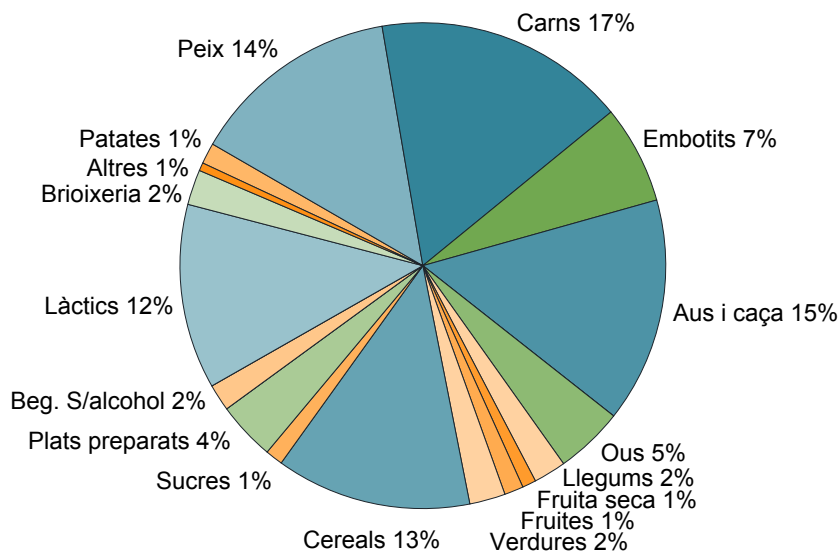


Figura 36. Fonts alimentàries de lípids

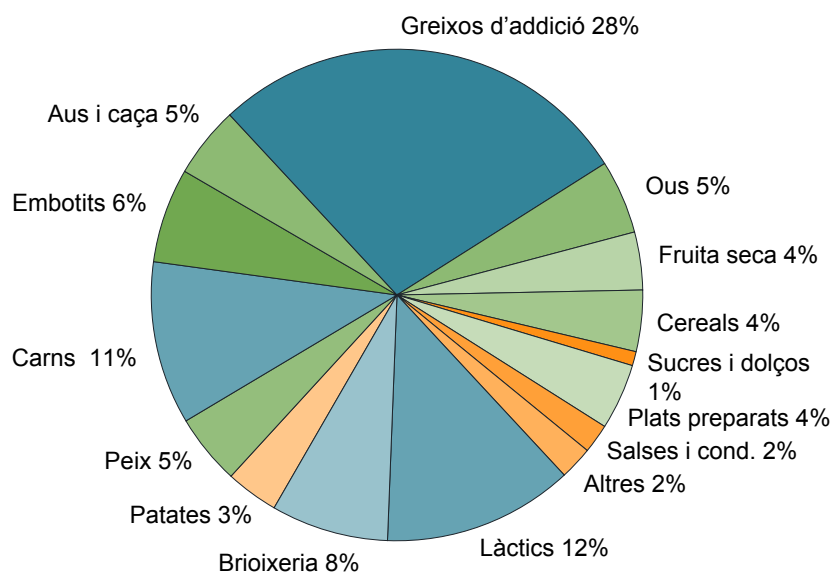
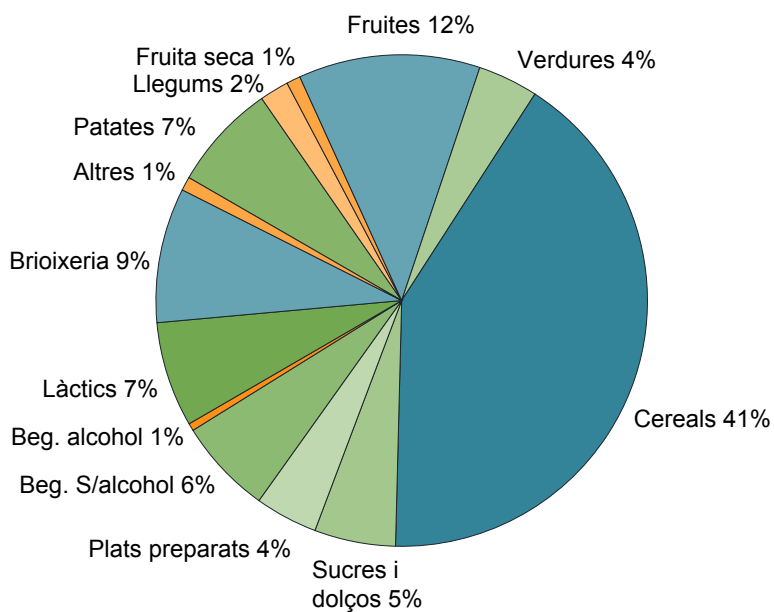


Figura 37. Fonts alimentàries d'hidrats de carboni



4.7. Adhesió al patró de la dieta mediterrània

La dieta mediterrània és el model alimentari més descrit per les seves bondats a tot el món. L'evidència científica del seu paper protector sobre una sèrie de malalties com les cardiovasculars, la diabetis, la síndrome metabòlica, l'obesitat, el càncer i, fins i tot, les malalties mentals o l'Alzheimer, ha anat creixent de forma exponencial. Múltiples estudis, dels quals destaquen entre els més recents els estudis espanyols Predimed i Predimed Plus (actualment en curs), evidencien el paper important de la dieta mediterrània en la prevenció de les malalties cròniques i la qualitat de vida.

Al llarg dels anys s'han anat elaborant diferents índexs per conèixer el grau d'adhesió al patró de la dieta mediterrània i, de fet, aquesta és una qüestió d'actualitat i interès creixents. El coneixement que en té la població és fonamental per aconseguir-ne un bon seguiment i evitar que l'alimentació mediterrània es perdi. Cal prioritzar accions per preservar-la i promoure-la.

Per valorar quin és el seguiment de la dieta mediterrània a Andorra, en aquest estudi s'han utilitzat les dos preguntes bàsiques, que ja es van fer servir a l'ENA 2005, que serveixen per definir el grau de compliment o abandonament de la dieta mediterrània i que permetran valorar els canvis des del 2005 fins a l'actualitat.

En la primera, a partir d'una llista determinada de divuit aliments, es demanava quins aliments eren més importants en la definició de dieta mediterrània, i es valorava cada un com a "gens important", "important", "molt important" o "imprescindible". A la figura 38 es presenten, per cada aliment, els percentatges de població que l'ha valorat com a "imprescindible" o com a "molt important". La figura 39 mostra els resultats obtinguts en l'enquesta anterior amb la mateixa pregunta, fet que permet observar les diferències.

A continuació s'indiquen els aliments en funció de la valoració obtinguda com a imprescindible en ordre decreixent. S'especifica el percentatge actual versus l'obtingut en l'ENA 2005: hortalisses i enciam (50% vs. 69%), fruita (48% vs. 65%) peix (47% vs. 64%), oli d'oliva (47% vs. 65%), llegums (38% vs. 50%), fruita seca (28% vs. 31%), marisc (21% vs. 33%), vi (16% vs. 30%), pa (15% vs. 35%), iogurt (12% vs. 31%), pasta (11% vs. 27%), carn (11% vs. 26%), patates (11% vs. 29%), formatge (9% vs. 26%), llet (8% vs. 32%), cervesa (6% vs. 10%) oli de gira-sol (2% vs. 7%) i brioixeria (2% vs. 4%).

En relació amb l'enquesta del 2005, hi ha un descens general de la valoració com a "imprescindible" de cada aliment i un augment de la valoració de "molt important". La suma dels percentatges de les dos valoracions dona un petit descens en les puntuacions dels aliments, excepte per a la fruita seca.

Figura 38. Aliments considerats imprescindibles o molt importants en la definició de dieta mediterrània. ENA 2018

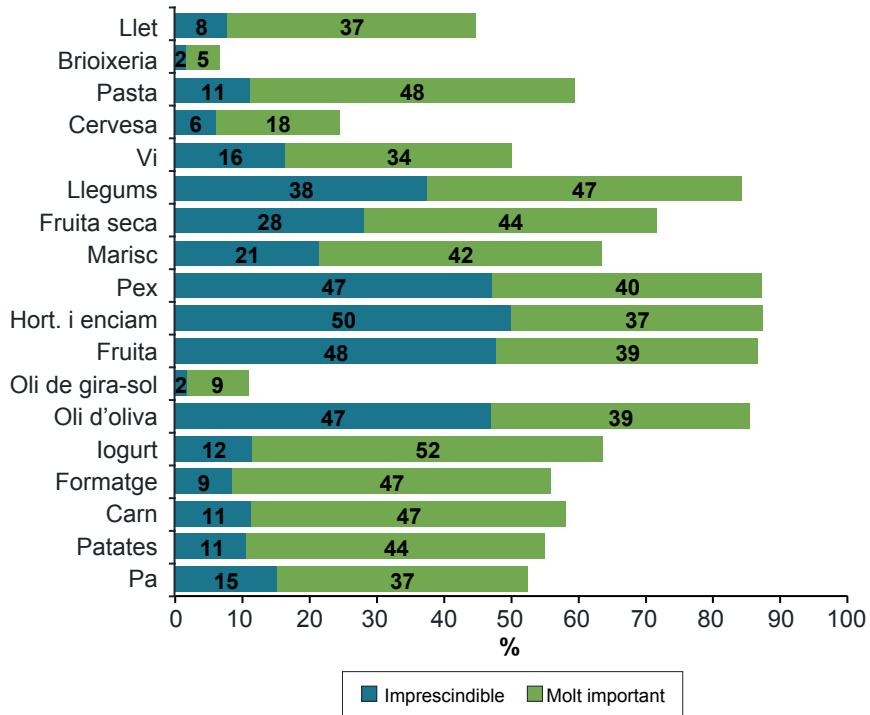
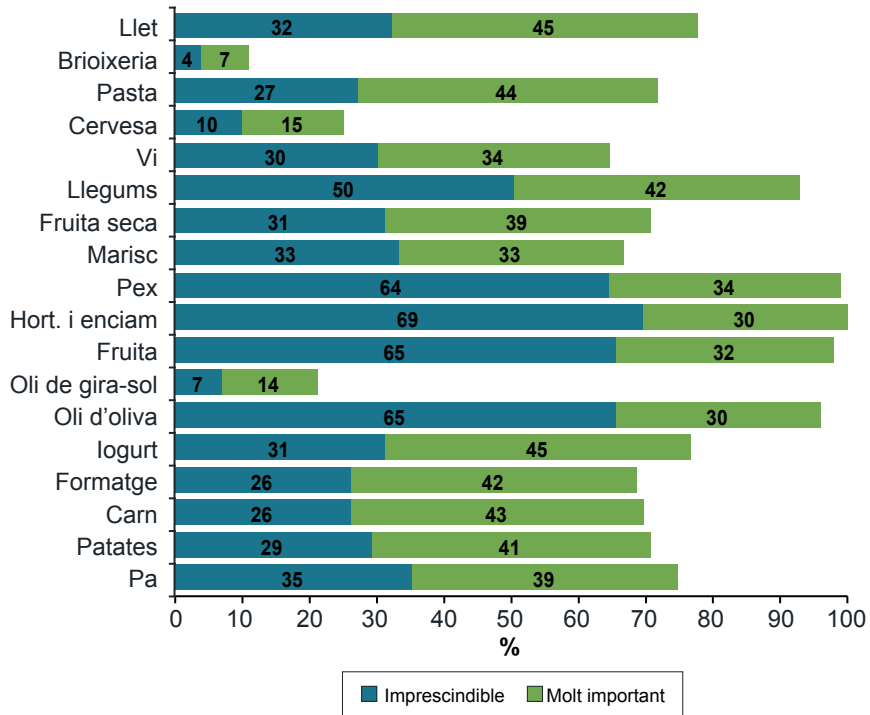
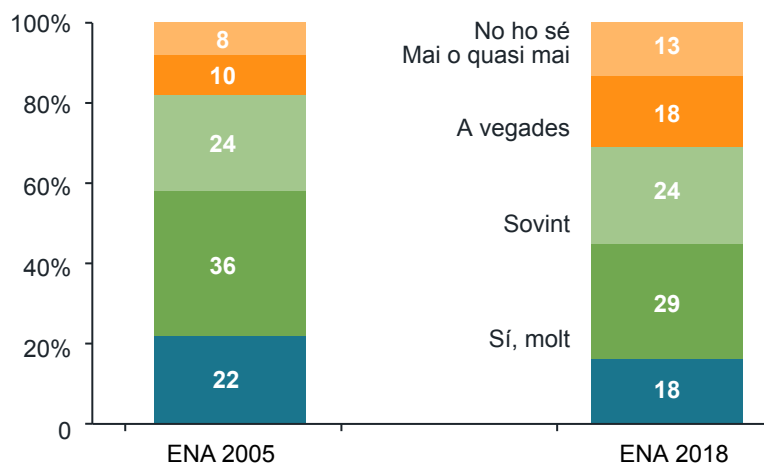


Figura 39. Aliments considerats imprescindibles o molt importants en la definició de dieta mediterrània. ENA 2015



A la segona pregunta es demanava a l'entrevistat si considerava que seguia la dieta mediterrània. A la figura 40 es presenten comparativament els resultats obtinguts en l'estudi actual i en l'anterior, en què es pot observar el descens en el percentatge de població que considera que segueix la dieta mediterrània (16% vs. 22% el 2005) o que ho fa sovint (29% vs. 36%).

Figura 40. Comparació 2005-2018 de l'opinió de la població sobre si considera que segueix la dieta mediterrània



4.8. Antropometria.

Prevalença d'excés de pes i obesitat

A les taules 25 a 30 es presenten les distribucions dels indicadors antropomètrics utilitzats a l'enquesta nutricional: pes en quilograms, talla en centímetres, índex de massa corporal en kg/m², perímetre de cintura i de maluc en centímetres i quocient cintura/maluc.

Taula 25. Pes en Kg

Sexe	Edat, anys	n	X	DE	P3	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P95	P97
Homes	12-17	23	66,4	13,1	42,0	44,0	52,2	58,0	65,0	75,4	84,7	98,2	98,2
	18-24	53	75,0	12,3	52,2	57,5	61,8	66,7	75,0	82,0	90,6	98,0	112,0
	25-34	79	76,2	12,9	55,3	58,0	59,8	66,0	75,0	85,0	95,8	98,0	105,6
	35-44	101	79,0	11,3	58,6	62,2	67,0	72,0	78,2	85,3	90,8	97,9	103,7
	45-54	110	80,7	12,2	59,5	60,0	66,0	72,0	80,0	88,9	97,9	101,6	105,1
	55-64	74	79,9	12,3	54,8	59,7	66,5	72,0	78,1	87,4	96,4	106,2	108,0
	65-75	40	79,4	15,8	49,2	53,4	65,5	69,4	76,6	84,9	103,2	110,1	120,1
Dones	12-17	22	55,7	6,3	44,0	44,3	46,7	51,4	55,3	60,5	65,1	65,9	65,9
	18-24	44	61,5	13,9	37,9	41,2	45,6	52,0	58,3	70,0	82,3	93,5	98,3
	25-34	70	61,4	12,5	44,6	46,0	50,1	53,0	58,0	67,3	81,3	87,0	87,5
	35-44	102	63,9	11,9	46,0	47,0	49,8	56,6	62,3	70,0	78,8	83,3	85,4
	45-54	88	64,3	10,4	45,8	47,9	51,9	57,3	63,1	72,0	78,0	84,3	87,0
	55-64	65	64,1	10,1	45,4	46,7	51,8	55,3	65,2	70,5	78,4	82,4	84,3
	65-75	32	71,0	12,9	48,0	49,8	52,9	61,5	72,1	82,3	88,4	92,6	92,6

X = Mitjana; DE = Desviació Estàndard; P = Percentil

Taula 26. Talla en cm

Sexe	Edat, anys	n	X	DE	P3	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P95	P97
Homes	12-17	23	172,0	8,1	158,0	158,2	159,4	166,0	174,0	178,0	183,4	186,0	186,0
	18-24	53	177,6	8,1	157,9	164,0	170,5	172,5	177,2	182,3	186,3	194,9	197,8
	25-34	80	176,4	6,8	163,0	164,3	167,3	171,0	176,3	180,9	186,9	188,0	189,1
	35-44	100	175,3	7,2	161,1	165,0	167,0	170,1	175,0	180,0	185,9	188,0	188,0
	45-54	110	173,8	7,3	157,3	159,6	163,6	170,0	174,5	179,0	182,5	185,0	188,0
	55-64	71	172,4	7,2	157,3	159,6	161,2	168,0	172,2	178,2	181,6	182,5	184,0
	65-75	41	171,3	8,4	156,3	157,3	160,0	164,5	169,0	179,0	182,8	184,1	185,5
Dones	12-17	22	161,6	5,5	150,0	150,3	153,0	157,4	161,7	166,0	168,7	170,7	170,7
	18-24	46	163,5	6,5	147,1	151,2	153,7	160,0	163,6	168,0	172,0	173,7	174,6
	25-34	70	163,5	5,8	151,3	153,0	155,0	160,0	164,0	168,0	170,0	171,9	173,3
	35-44	110	161,8	7,2	147,1	150,0	152,0	156,6	162,0	167,2	171,2	174,0	176,0
	45-54	89	160,8	6,6	149,4	150,0	151,0	156,0	161,0	165,1	170,0	171,0	172,3
	55-64	64	158,5	5,9	148,2	149,3	150,0	154,0	157,0	164,0	167,0	168,8	170,0
	65-75	32	157,5	6,0	149,0	149,0	149,3	153,0	157,6	162,0	164,0	170,1	170,1

X = Mitjana; DE = Desviació Estàndard; P = Percentil

Taula 27. Índex de massa corporal en kg/m²

Sexe	Edat, anys	n	X	DE	P3	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P95	P97
Homes	12-17	23	22,4	3,5	16,2	16,5	18,2	19,9	21,1	24,7	28,1	29,7	29,7
	18-24	53	23,7	3,4	17,4	18,9	19,9	21,4	23,6	25,5	29,3	30,7	32,3
	25-34	79	24,4	3,3	18,4	18,7	20,5	21,9	24,7	26,3	29,6	31,0	31,5
	35-44	100	25,7	2,8	21,3	21,6	22,7	23,8	25,5	27,1	29,2	30,3	31,3
	45-54	110	26,7	3,8	20,5	21,6	22,3	24,3	26,0	29,0	31,7	35,2	36,0
	55-64	71	27,0	3,9	21,1	22,1	23,0	24,2	26,4	28,6	31,4	36,0	37,5
	65-75	41	27,0	5,1	16,8	20,5	20,8	24,4	25,7	29,9	35,4	38,3	39,2
Dones	12-17	22	21,4	2,4	16,9	17,0	17,6	19,5	21,6	23,6	24,5	25,0	25,0
	18-24	44	23,0	5,0	14,7	16,0	18,1	19,1	22,4	25,0	30,6	35,1	36,9
	25-34	70	23,0	4,4	16,7	17,2	18,7	19,7	21,8	25,5	28,8	30,1	33,1
	35-44	100	24,4	4,6	18,2	18,4	19,1	21,0	23,5	26,9	31,2	33,2	34,7
	45-54	88	24,9	4,2	18,4	19,1	20,0	21,6	24,6	27,4	32,5	32,8	33,6
	55-64	63	25,6	4,2	18,6	19,5	20,4	22,5	24,5	28,5	31,8	33,9	34,3
	65-75	32	28,6	5,0	19,5	20,7	21,9	24,1	28,2	31,8	36,1	38,0	38,0

X = Mitjana; DE = Desviació Estàndard; P = Percentil

Taula 28. Perímetre de la cintura en cm

Sexe	Edat, anys	n	X	DE	P3	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P95	P97
Homes	12-17	16	81,5	10,7	66,0	66,0	67,4	74,3	78,0	88,5	99,5	99,5	99,5
	18-24	46	85,3	11,1	69,8	71,4	73,7	77,0	83,0	90,0	100,5	110,7	116,1
	25-34	75	88,1	12,5	65,3	70,8	74,6	80,2	87,5	96,0	100,0	107,6	110,0
	35-44	85	91,4	9,4	74,7	77,0	79,7	85,0	90,2	98,0	105,0	106,0	107,4
	45-54	99	96,0	11,0	76,2	78,0	82,0	88,0	94,3	104,0	111,0	116,0	120,0
	55-64	69	97,7	12,3	67,1	71,0	87,0	91,0	98,0	104,2	114,0	119,1	127,1
	65-75	41	98,1	13,9	77,0	80,0	82,0	89,0	96,0	102,5	122,4	130,3	131,7
Dones	12-17	18	72,2	9,1	62,0	62,0	62,0	66,3	70,0	76,1	91,4	91,4	91,4
	18-24	42	77,4	11,4	58,1	58,3	61,5	68,0	77,0	87,5	90,0	101,2	104,4
	25-34	70	79,3	11,3	62,1	64,1	66,1	72,0	77,2	85,0	93,0	99,1	111,8
	35-44	97	80,6	11,0	63,9	65,0	69,0	72,0	79,0	88,0	97,0	102,3	104,3
	45-54	78	83,0	11,0	62,7	66,9	68,0	74,2	82,0	93,3	98,0	102,1	104,0
	55-64	65	85,0	11,4	64,9	67,3	69,8	75,5	84,0	93,5	100,1	103,4	109,2
	65-75	28	94,1	13,1	63,0	65,3	70,7	88,0	94,5	103,8	110,6	117,1	117,1

X = Mitjana; DE = Desviació Estàndard; P = Percentil

Taula 29. Perímetre de maluc en cm

Sexe	Edat, anys	n	X	DE	P3	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P95	P97
Homes	12-17	16	97,7	11,1	81,0	81,0	81,7	88,0	98,6	104,5	114,1	114,1	114,1
	18-24	46	98,4	9,4	82,0	83,1	87,7	91,8	98,0	103,3	111,3	120,5	122,9
	25-34	75	100,0	11,2	85,4	86,9	89,0	94,0	99,0	104,0	109,4	114,0	118,5
	35-44	85	102,0	8,4	88,6	89,3	92,6	98,0	101,0	106,0	110,5	112,7	117,7
	45-54	99	103,3	9,5	88,0	90,0	91,0	97,0	102,0	110,3	116,0	120,0	124,0
	55-64	69	103,3	8,0	88,1	90,0	94,0	99,0	102,0	107,1	115,0	118,0	120,9
	65-75	41	103,7	12,0	84,5	86,4	91,1	94,3	102,1	112,0	119,8	134,0	137,3
Dones	12-17	18	89,9	7,3	80,0	80,0	80,0	83,3	90,5	95,5	102,1	102,1	102,1
	18-24	42	96,2	12,0	75,8	78,2	80,8	86,8	96,5	101,5	111,5	125,6	130,6
	25-34	70	97,9	10,5	80,3	82,3	85,2	91,0	97,0	105,0	113,5	116,9	123,2
	35-44	97	99,9	11,8	80,0	80,9	84,8	92,3	98,0	106,0	115,0	120,1	128,9
	45-54	78	100,0	10,7	76,8	80,9	86,0	93,0	100,0	107,0	117,0	120,2	121,8
	55-64	65	100,6	10,5	74,0	85,1	87,3	93,5	100,2	107,5	113,7	119,7	120,1
	65-75	28	105,6	11,5	88,0	89,8	92,0	99,3	102,0	112,8	122,2	122,2	122,2

X = Mitjana; DE = Desviació Estàndard; P = Percentil

Taula 30. Relació cintura/maluc

Sexe	Edat, anys	n	X	DE	P3	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P95	P97
Homes	12-17	16	0,84	0,08	0,70	0,70	0,73	0,77	0,83	0,91	0,94	0,94	0,94
	18-24	46	0,87	0,08	0,77	0,77	0,78	0,81	0,86	0,91	0,98	1,00	1,07
	25-34	75	0,88	0,07	0,75	0,76	0,80	0,84	0,88	0,92	0,97	0,98	1,01
	35-44	85	0,90	0,08	0,76	0,80	0,81	0,85	0,90	0,95	0,98	1,02	1,03
	45-54	99	0,93	0,07	0,80	0,81	0,84	0,89	0,93	0,97	1,02	1,03	1,08
	55-64	69	0,94	0,08	0,69	0,81	0,83	0,91	0,95	0,99	1,06	1,08	1,11
	65-75	41	0,95	0,08	0,81	0,81	0,85	0,89	0,94	0,99	1,08	1,12	1,12
Dones	12-17	18	0,80	0,07	0,72	0,72	0,72	0,76	0,78	0,85	0,92	0,92	0,92
	18-24	42	0,81	0,10	0,63	0,68	0,69	0,75	0,79	0,87	0,91	0,97	1,11
	25-34	70	0,81	0,10	0,69	0,69	0,72	0,75	0,79	0,84	0,93	0,95	1,05
	35-44	97	0,81	0,06	0,69	0,72	0,73	0,76	0,80	0,85	0,91	0,92	0,93
	45-54	78	0,83	0,10	0,70	0,70	0,73	0,77	0,82	0,89	0,93	0,97	1,11
	55-64	65	0,85	0,10	0,69	0,70	0,73	0,79	0,84	0,90	0,95	0,98	1,02
	65-75	28	0,89	0,08	0,62	0,69	0,77	0,85	0,89	0,97	0,98	1,00	1,00

X = Mitjana; DE = Desviació Estàndard; P = Percentil

A l'excepció de la talla, la mitjana de tots els indicadors augmenta amb l'edat, tant en homes com en dones. En el cas de la talla, la mitjana disminueix a partir del grup d'edat de 18-24 anys en els homes i a partir de 25-34 anys en les dones.

Prevalença d'excés de pes i obesitat

A la taula 31 es presenta la distribució dels entrevistats a partir de 18 anys, segons la classificació de l'índex de massa corporal (IMC) que fa servir els punts de tall de l'OMS. La prevalença d'obesitat (IMC \geq 30 kg/m²) de la població és del 13,6% (13% en homes i 14,4% en dones) i la prevalença d'obesitat mòrbida (IMC \geq 40 kg/m²) –ja inclosa en els valors mencionats– és del 0,4% (0,2% en homes i 0,5% en dones). En relació amb els valors obtinguts en l'ENA 2005, un 13,0% (homes 14,4% i dones 11,5%), no hi ha diferències estadísticament significatives en la prevalença d'obesitat, si bé s'observa un lleuger augment de sis dècimes (en homes la prevalença ha baixat un 1,4% i en dones ha augmentat un 2,9%).

La prevalença d'excés de pes sense incloure-hi l'obesitat (IMC \geq 25 – IMC < 30 kg/m²) és del 35,2% (42,4% en homes i 27% en dones), lleugerament inferior a l'observada en l'ENA 2005, que va ser del 38,2% (43,7% en homes i 32,2% en dones), i la de primor (IMC < 18,5 kg/m²) és del 3,2% (1,1% en homes i 5,5% en dones), nou dècimes superior a la del 2005, que va ser del 2,3% (0,9% en homes i 3,8% en dones).

Les prevalences d'obesitat i d'excés de pes augmenten amb l'edat en els dos sexes. La prevalença de primor és important en les dones joves i en relació amb el 2005 ha augmentat: de 12,5% ha passat a 15,9%.

Taula 31. Tipificació ponderal de la població d'Andorra segons els criteris de l'OMS (%)

Sexe	Edat, anys	n	Primor	Normopès	Excés de pes	Obesitat	
			IMC < 18,5 Kg/m ²	IMC ≥ 18,5 < 25 Kg/m ²	IMC ≥ 25 < 30 Kg/m ²	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	(Mòrbida 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	(Mòrbida 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	(Mòrbida 0,4)

A la taula 32 es presenta la distribució de la mostra de 18 i més anys segons la classificació de l'índex cintura/maluc i, a la taula 33, segons la classificació del perímetre de la cintura.

Els punts de tall utilitzats com a indicatius d'obesitat abdominal i consegüent factor de risc de malalties metabòliques del quocient cintura-maluc són: superior o igual a 1,0 en homes i 0,9 en dones, i els del perímetre de cintura: superior o igual a 102 cm en homes i 88 cm en dones.

Taula 32. Distribució (%) de la població adulta d'Andorra segons l'índex cintura/maluc per sexe i edat

Edat anys	Homes		Dones		Total	
	< 1,0 cm	≥ 1,0 cm	< 0,9 cm	≥ 0,9 cm	H < 1,0 cm D < 0,9 cm	H ≥ 1,0 cm D ≥ 0,9 cm
18-24	95,7	4,3	83,3	16,7	89,8	10,2
25-44	95,0	5,0	88,0	12,0	91,4	8,6
45-64	83,9	16,1	75,5	24,5	80,1	19,9
65-75	78,0	22,0	57,1	42,9	69,6	30,4
Total	88,9	11,1	80,5	19,5	84,9	15,1

Taula 33. Distribució (%) de la població adulta d'Andorra segons el perímetre de la cintura per sexe i edat

Edat anys	Homes		Dones		Total	
	<102 cm	≥102 cm	< 88 cm	≥88 cm	H < 102 cm D < 88 cm	H ≥ 102 cm D ≥ 88 cm
18-24	91,3	8,7	76,2	23,8	84,1	15,9
25-44	90,0	10,0	76,6	23,4	83,2	16,8
45-64	69,0	31,0	63,6	36,4	66,6	33,4
65-75	70,7	29,3	21,4	78,6	50,7	49,3
Total	79,8	20,2	67,6	32,4	74,0	26,0

Un 11,1% dels homes i un 19,5% de les dones de 18 anys o més tenen valors de l'índex de cintura/maluc superiors o igual a 1,0, en els homes, o a 0,9, en les dones. Aquests percentatges augmenten amb l'edat i són màxims en el grup d'edat de 65 a 75 anys (22% en homes i 43% en dones).

Segons la classificació del perímetre de cintura, hi ha un 20,2% dels homes i un 32,4% de les dones que tenen valors superiors als punts de tall de superior o igual a 102 cm en homes i 88 cm en dones considerats com a valors de risc cardiovascular. Els valors per grups d'edat augmenten amb l'edat tant en homes com en dones, i són superiors en dones.

A l'apartat 4.15.3 es presenten les tendències 1991-2005-2018.

4.9. Estils de vida i control de malalties cròniques

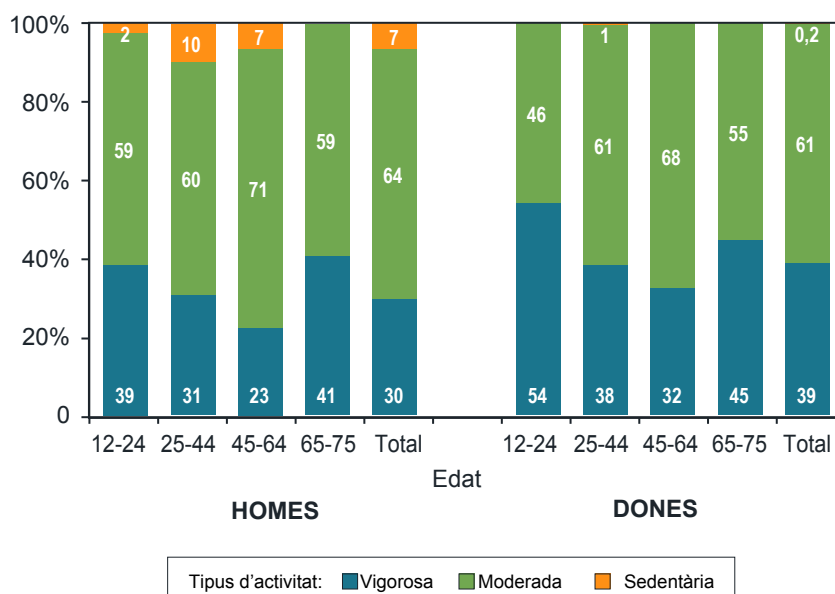
4.9.1. Activitat física

Activitat física a la feina

Les preguntes que fan referència a la feina, en el grup d'edat dels més joves es refereixen també a l'escola, i en el cas de de la gent que no treballa –jubilats, mestresses de casa, etc.– fan referència a les activitats del dia a dia.

En el lloc de treball, una gran part dels residents a Andorra declaren fer una activitat física moderada (64% dels homes i 61% de les dones), especialment en la franja d'edat de 45 a 64 anys tant en homes com en dones (71% en homes i 68% en dones) (figura 41).

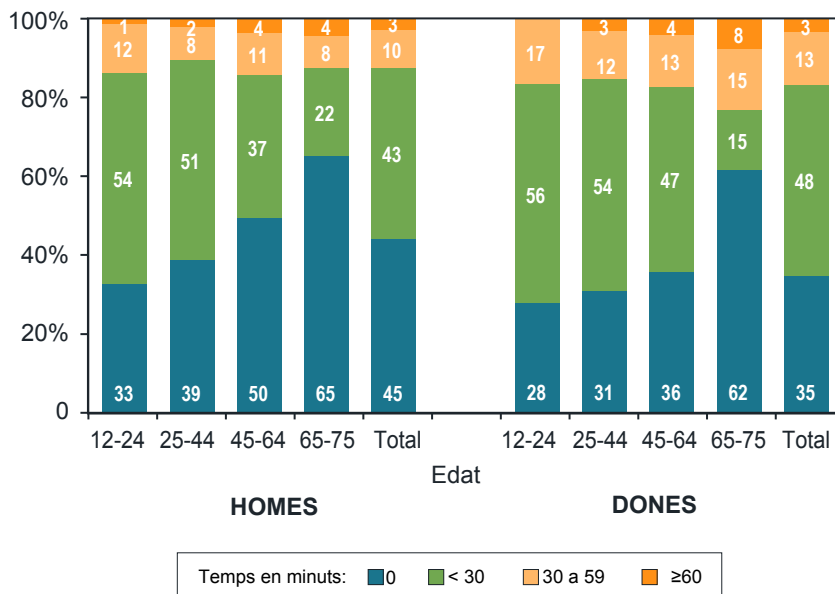
Figura 41. Percentatge de població segons el tipus d'activitat física en el treball per grups d'edat i sexe



Caminar per anar o tornar de la feina

Un 45% dels homes i un 35% de les dones no camina gens per anar i tornar de la feina (figura 42). Aquests valors són especialment elevats en els homes de 45 a 64 anys (el 50% no camina gens) i en els homes i dones de 65 a 75 anys (el 65% dels homes i el 62% de les dones no caminen). Pel que fa a les persones que declaren caminar per anar i tornar de la feina, la majoria camina menys de 30 minuts al dia: 43% dels homes i 48% de les dones entrevistades.

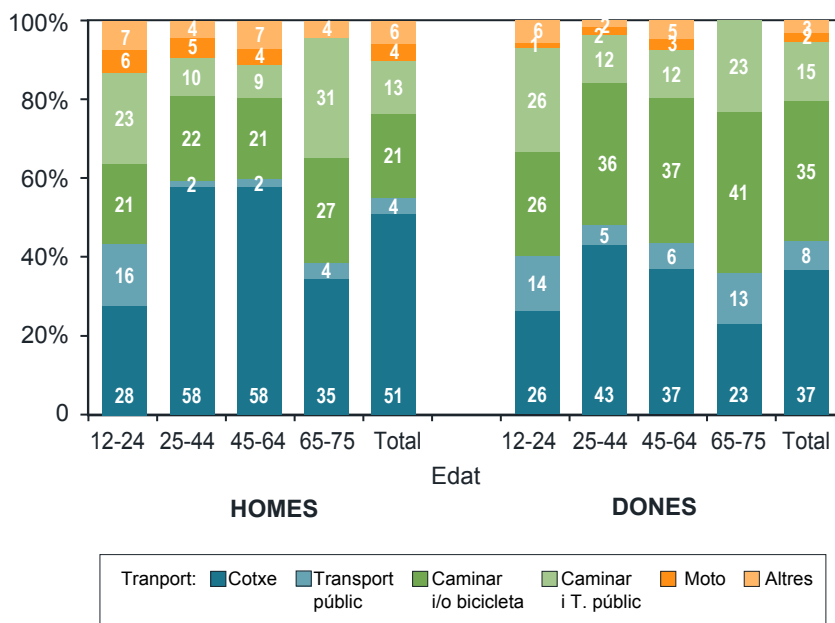
Figura 42. Percentatge de població segons minuts que camina per anar i tornar de la feina o escola per grups d'edat i sexe



Mitjà de transport habitual

El 34% dels homes i el 50% de les dones utilitzen mitjans de transport actius (caminar o anar amb bicicleta, transport públic més caminar) (figura 43). El grup de població que més utilitza mitjans de transport actius de manera habitual són les dones (64%) i els homes (58%) de 65 a 75 anys, i les noies de 12 a 24 anys (53%).

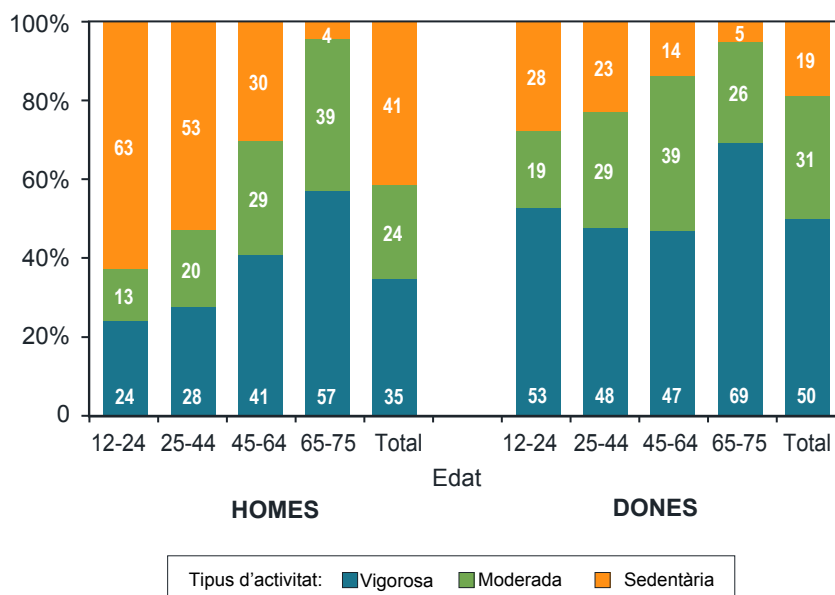
Figura 43. Percentatge de població segons mitjà de transport habitual per grups d'edat i sexe



Activitat física en el temps de lleure

El 35% dels homes i el 50% de les dones són sedentaris en el temps de lleure (figura 44). Aquests valors són especialment elevats en el grup d'edat de 65 a 75 anys, tant en homes (57%) com en dones (69%). Destaca l'elevat nombre de noies de 12 a 24 anys que declaren ser sedentàries en el seu temps de lleure (53%), xifres que es mantenen elevades en tots els grups d'edat de les dones.

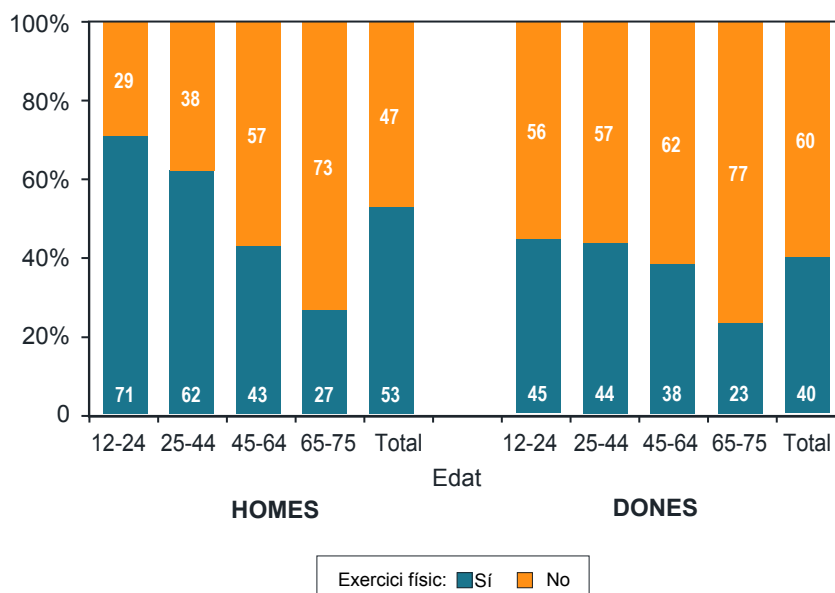
Figura 44. Percentatge de població segons el tipus d'activitat física en el temps de lleure per grups d'edat i sexe



Pràctica regular d'exercici físic

Quant a la pràctica d'exercici físic de manera regular –almenys tres cops per setmana durant uns 20 minuts– (figura 45), el 53% dels homes i el 40% de les dones afirmen tenir aquest hàbit. Tant en els homes com en les dones el percentatge de població que segueix aquest hàbit disminueix a mesura que augmenta l'edat i és més alt entre els homes que entre les dones, especialment entre els 12 i els 24 anys: 71% en homes i 45% en dones. En les dones, el percentatge que no segueix aquest hàbit és superior al que sí que el segueix, en totes les franges d'edat.

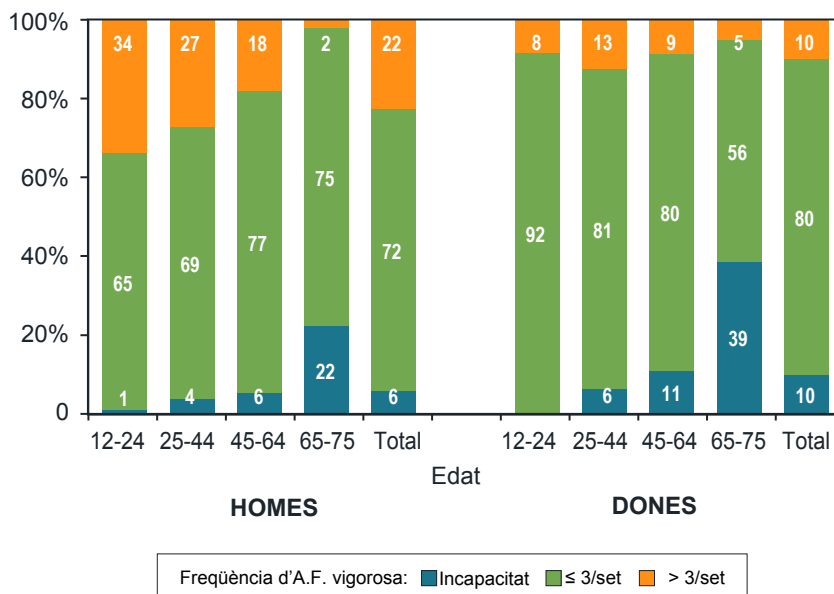
Figura 45. Percentatge de població segons si fan exercici físic regularment per grups d'edat i sexe



Pràctica d'activitat vigorosa

La pràctica d'activitat física vigorosa durant 20 o 30 minuts més de tres cops per setmana és superior en els homes (22%) que en les dones (10%) en tots els grups d'edat, especialment en els més joves, de 12 a 24 anys (34% en homes i 8% en dones) (figura 46).

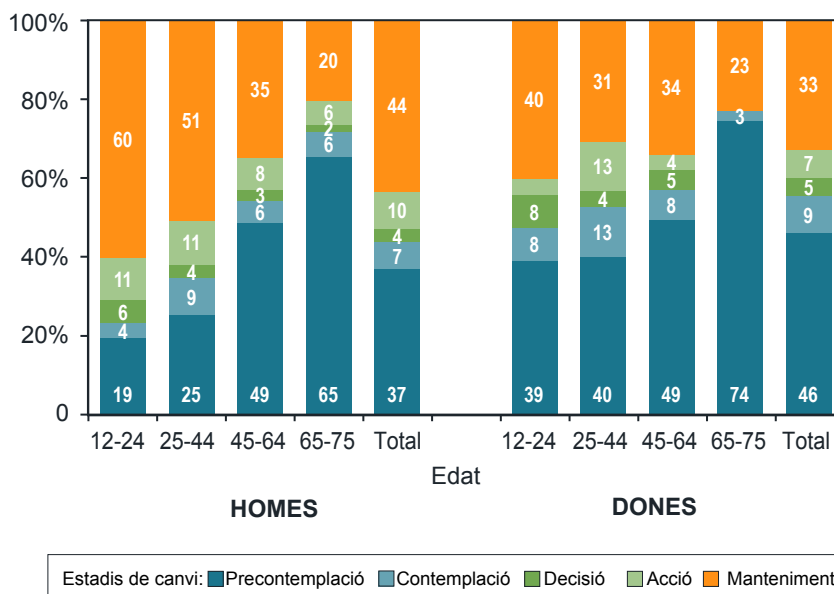
Figura 46. Percentatge de població segons freqüència de realització d'activitat física vigorosa de 20-30 minuts per grups d'edat i sexe



Estadis de canvi i intenció de modificar l'activitat física

Quant als estadis de canvi i intenció de modificar el comportament (figura 47), la majoria dels homes d'Andorra estan en fase de manteniment (44%); és a dir, fan activitat física regularment des de fa més de sis mesos. En canvi, la majoria de les dones estan en fase de precontemplació (46%); és a dir, no fan activitat física regular i tampoc no tenen intenció de començar a fer-ne en un futur proper. La majoria dels nois i noies de 12 a 24 anys estan en fase de manteniment respecte a l'activitat física, amb percentatges del 60% i el 40%, respectivament.

Figura 47. Percentatge de població segons estadis de canvi de Prochaska per grups d'edat i sexe



Quan es demana per la intenció de modificar l'activitat física i augmentar-ne la pràctica, s'observa com un gran percentatge de la població (66%) no ho ha intentat mai, especialment els homes i dones a partir de 45 anys (figura 48).

A la figura 49 es pot comprovar com els hàbits d'activitat física –que fan referència als darrers sis mesos– són força estables, atès que la majoria de la població no els ha modificat. Cal destacar que el nombre de persones que han augmentat la seva activitat física és superior al de les que l'han disminuït.

Figura 48. Percentatge de població segons estadis de canvi de Prochaska per grups d'edat i sexe

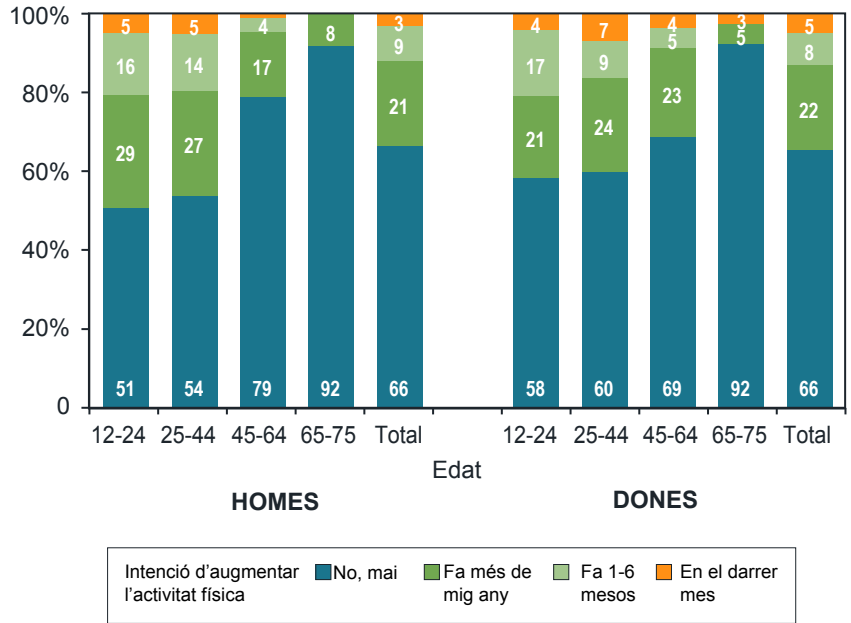
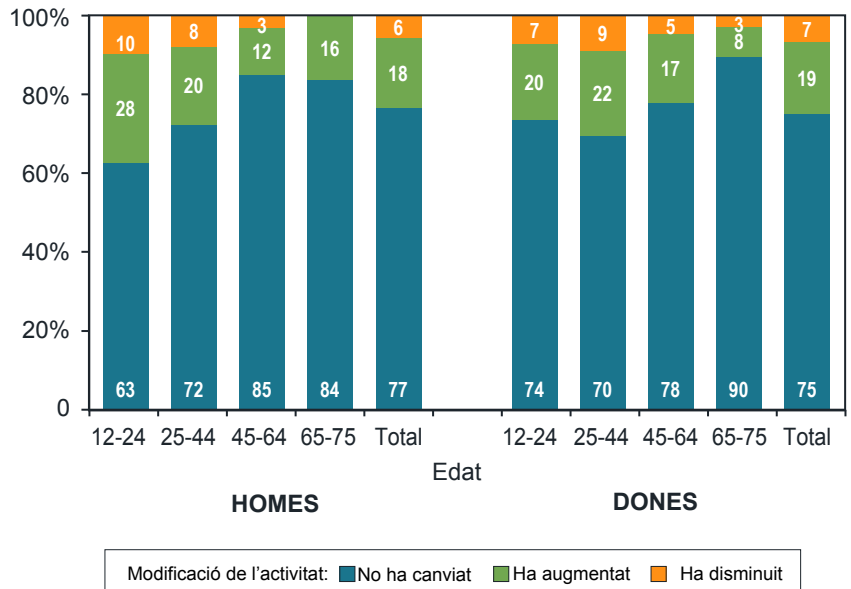


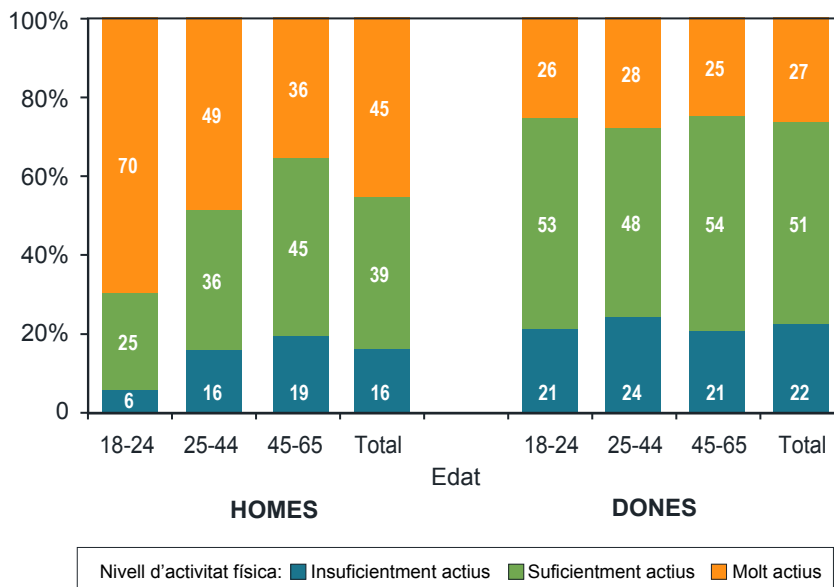
Figura 49. Percentatge de població segons modificació de d'activitat física en els darrers 6 mesos per grups d'edat i sexe



Qüestionari IPAQ

Segons el qüestionari internacional d'activitat física (IPAQ), el 84% dels homes residents a Andorra de 18 a 65 anys i el 78% de les dones d'aquesta edat són suficientment actius o molt actius (figura 50). En els homes predomina el percentatge de molt actius (45%), especialment entre els més joves (70%). En les dones, el percentatge de molt actives és menor al de suficientment actives, per a tots els grups d'edat.

Figura 50. Percentatge de població de 18 a 65 anys segons classificació del seu nivell d'activitat física amb el qüestionari IPAQ, per grups d'edat i sexe



Tendències 2005-2018 en l'activitat física

En relació amb les dades de l'ENA 2005, s'observa un augment en el percentatge d'homes que fan una activitat laboral d'intensitat moderada, que passa del 55% al 64%, mentre que en les dones no s'observen canvis.

Pel que fa a l'hàbit de caminar per anar i tornar de la feina, s'observa com alguns grups d'edat han millorat, de manera que el percentatge de la població d'Andorra que no camina gens ha disminuït i ha augmentat el nombre de persones que caminen una mica en les franges d'edat de 12 a 24 anys (els homes que no caminen passen del 50% al 33% i les dones, del 35% al 28%) i de 25 a 44 anys (els homes que no caminen passen del 51% al 39% i les dones, del 34% al 31%). En canvi, en els grups d'edat de 45 a 64 anys i de 65 a 75 anys, la tendència és contrària. De manera que ha augmentat el percentatge d'homes de 45 a 64 anys i de 65 a 75 anys que no camina gens, així com el de dones de 65 a 75 anys que diu no caminar gens. En el grup d'edat de 45 a 64 anys ha disminuït el nombre de dones que caminaven de 30 minuts a una hora (del 24% ha passat al 13%) i ha augmentat el percentatge de les que caminen menys de 30 minuts (del 32% el 2005 ha passat al 47%).

En relació amb el mitjà de transport habitual, s'observa que ha disminuït el nombre de persones que utilitzen el cotxe, especialment en els nois i noies de 12 a 24 anys.

Les tendències 2005-2018 de l'activitat física en el lleure mostren que ha disminuït el lleure sedentari entre els homes de 12 a 24 anys (del 32% ha passat al 24%) i de 25 a 44 anys (del 36% ha passat al 28%). Per altra banda, ha disminuït el percentatge de dones de 65 a 75 anys que feia activitat física moderada i ha augmentat el de sedentàries.

Pel que fa a la pràctica d'exercici físic regular (almenys tres cops per setmana durant 20 minuts), ha augmentat el percentatge de població de 25 a 44 anys que ha adquirit aquest hàbit (en homes ha passat del 54% al 62% i en dones, del 35% al 44%), mentre que ha disminuït en la població de 65 a 75 anys.

La pràctica d'activitat física vigorosa durant 20-30 minuts més de tres cops per setmana ha disminuït lleugerament en tots els grups d'edat de dones. També s'ha reduït en els nois de 12 a 24 anys, en què ha baixat el percentatge d'adherència a aquest hàbit del 40% al 34%, i en homes més grans.

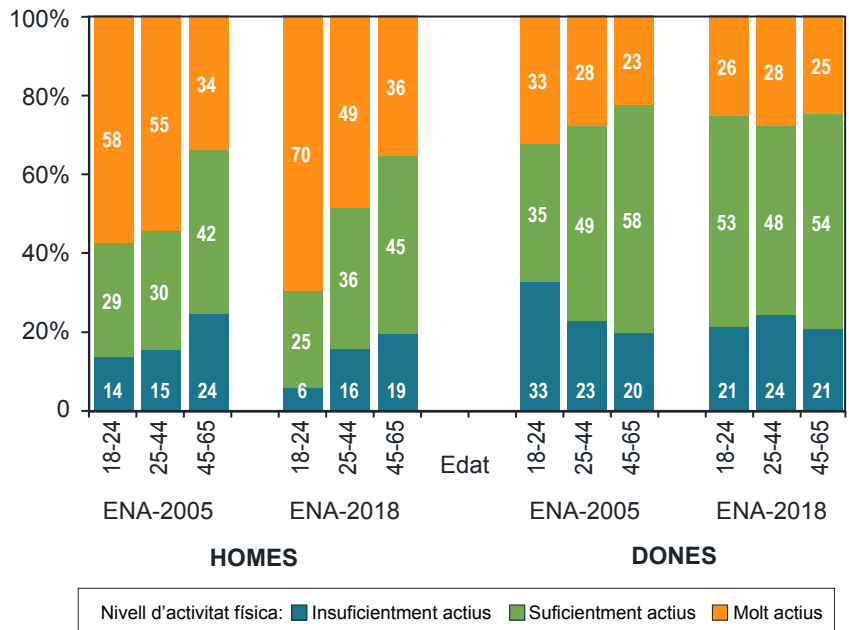
Quant als estadis de canvi, s'observa una millora del percentatge de dones en estadi de manteniment en els grups de més joves (del 28% passa al 40%) i en el de dones de 25 a 44 anys (del 26% passa al 31%), mentre que en el grup de més edat s'observa una disminució del percentatge en tots dos sexes.

Pel que fa a la intenció de modificar l'activitat física i augmentar-ne la pràctica, les dades són similars a les de l'enquesta del 2005, excepte en el referent a la intenció de canvi del darrer mes, en què hi ha hagut una davallada del nombre de persones que han intentat modificar l'activitat física, especialment en els dos grups d'edat més joves. En els nois de 12 a 24 anys el percentatge baixa del 21% al 5% i en noies, del 30% al 4%. En els joves de 25 a 44 anys la davallada és més discreta: en homes passa del 16% al 5% i en dones, del 12% al 7%.

Sembla que els residents a Andorra tenen uns hàbits d'activitat física més estables que el 2005, ja que ha augmentat el nombre de persones que no els han modificat en els darrers sis mesos. En homes han passat del 66% al 77% i en dones del 67% han passat al 75%.

La comparació de les dades del qüestionari IPAQ (figura 51) mostra una millora en els nivells d'activitat física, especialment en els homes.

Figura 51. Tendències 2005-2018 en el percentatge de població de 18 a 65 anys segons classificació del nivell d'activitat física amb el qüestionari IPAQ, per grups d'edat i sexe



4.9.2. Tabac

Un 35,6% de la població de 12 a 75 anys fuma: 35,9% dels homes i 35,3% de les dones. Per grups d'edat i sexe es pot veure com les diferències que hi havia hagut sempre entre homes i dones en les prevalències de fumadors estan desapareixent (taula 34). Els valors dels percentatges de fumadors corresponents a l'estudi del 2005 eren del 39,1%: 41,9% en homes i 36,7% en dones. Destaca que entre els joves de 12 a 14 no hi ha cap fumador.

Taula 34. Distribució de la població segons hàbit tabàquic

		No fumador	Fumador		Exfumador
		%	Habitual %	Ocasional %	%
Homes	12-24 anys	61,4	30,1	2,4	6,0
	25-44 anys	41,5	37,9	2,6	17,9
	45-64 anys	44,0	34,5	1,5	20,0
	65-75 anys	49,0	20,4	2,0	28,5
	Total	46,3	33,8	2,1	17,9
Dones	12-24 anys	65,3	27,8	1,4	5,6
	25-44 anys	46,6	32,5	4,2	16,7
	45-64 anys	48,0	37,0	1,7	13,3
	65-75 anys	59,0	25,6	0,0	15,4
	Total	50,9	32,8	2,5	13,7
Total	12-24 anys	63,2	29,0	1,9	5,8
	25-44 anys	44,0	35,2	3,4	17,3
	45-64 anys	45,8	35,7	1,6	16,8
	65-75 anys	53,4	22,7	1,1	22,7
	Total	48,5	33,3	2,3	15,9

Amb l'objectiu de poder comparar els resultats obtinguts amb les dades més recents que hi ha a Andorra –les de l'Enquesta de salut del 2011–, a continuació es presenten els resultats del consum de tabac en la població estudiada de 15 a 74 anys; s'utilitzen els mateixos grups d'edat de l'Enquesta de salut (15-34 anys, 35-54 anys i 55-74 anys). A l'hora de fer les comparacions s'ha de tenir en compte que l'Enquesta de salut, a diferència d'aquest estudi, inclou un quart grup d'edat, el de la població de 75 anys i més. Per tant, les comparacions generals, quan es fa referència als homes, a les dones o al total de la població sense comparar grups d'edat, poden diferir degut a la falta de la gent de més edat en l'enquesta actual. El grup de 75 anys i més en l'enquesta del 2011 mostrava uns percentatges de fumadors del 17% en homes i del 3% en dones.

Un 34,4% dels homes i un 33,5% de les dones, de 15 a 74 anys, es declaren fumadors habituals (consum diari). En el cas dels homes el percentatge ha disminuït lleugerament respecte al 2011 (35,3% d'homes), mentre que en el cas de les dones s'ha incrementat (25,5%). Un 2,1% dels homes i un 2,6% de les dones s'han declarat fumadors ocasionals davant del 2,2% que s'hi van declarar, en ambdós sexes, el 2011. Un 18,2% d'homes i un 14% de dones s'han declarat exfumadors, xifres que representen una disminució del percentatge en cas dels homes respecte al 23,5% del 2011 i un manteniment en el cas de les dones en un 14,8%.

La figura 52 mostra la distribució del consum de tabac segons el sexe en l'ENA 2018 i les enquestes de salut anteriors (la categoria fumador i exfumador inclou tant els habituals com els ocasionals –menys d'un cigarret al dia. Les enquestes de salut inclouen el grup d'edat de 75 anys i més). En els homes s'observa un augment dels no fumadors i en les dones hi ha un augment de les fumadores. Així doncs, es pot veure com les diferències que sempre hi havia hagut entre homes i dones en les prevalències de fumador estan desapareixent.

Entre els fumadors habituals, el 45,9% dels homes fuma d'11 a 20 cigarretes: el 4,1% en fuma més de 20 i el 50% fuma d'1 a 10 cigarretes, de manera que disminueix el nombre de fumadors de més de 20 cigarretes, que el 2011 era de l'11,4%, i s'incrementa el d'1 a 10 cigarretes, que era del 47,3%. En les dones disminueix el consum d'11 a 20 cigarretes del 43,9% el 2011 al 30,5% actual i el de més de 20 cigarretes, que passa del 3,5% el 2011 al 0,6 el 2018.

L'edat mitjana d'inici de l'hàbit de fumar dels fumadors habituals de 15 a 74 anys va ser a 17,6 anys (desviació estàndard: 5,8); si bé els homes s'inicien en aquest hàbit un anys abans que les dones: els homes a 17,1 anys (desviació estàndard de 3,5) i les dones a 18,2 anys (desviació estàndard de 7,6). La mitjana d'inici de l'hàbit entre els fumadors ocasionals va ser a 25 anys i la dels exfumadors a 17 anys.

Entre els fumadors habituals, al 59% dels homes i el 62,2% de les dones el metge els ha aconsellat deixar de fumar, percentatge que s'incrementa en el cas dels homes respecte al 2011 (53,9%) i disminueix en el cas de les dones (66,6%).

Figura 52. Tendències en el consum de tabac en la població de 15 i més anys per sexes, a partir de l'ENA 2018 i les enquestes de salut realitzades des del 1991

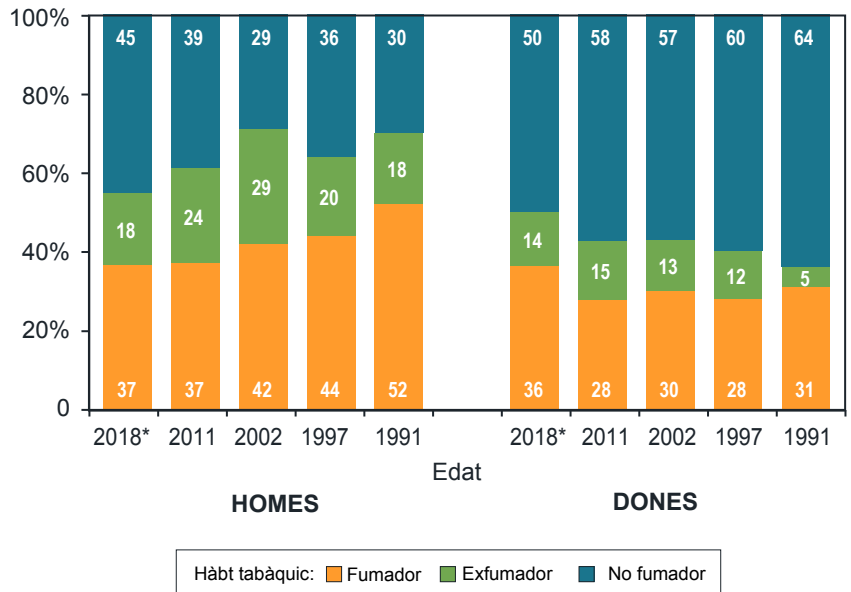
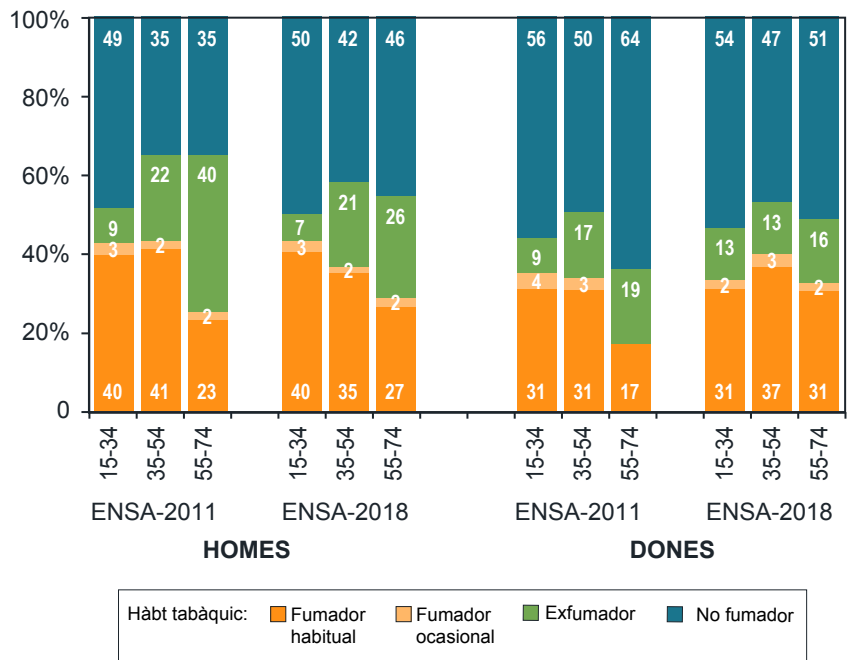


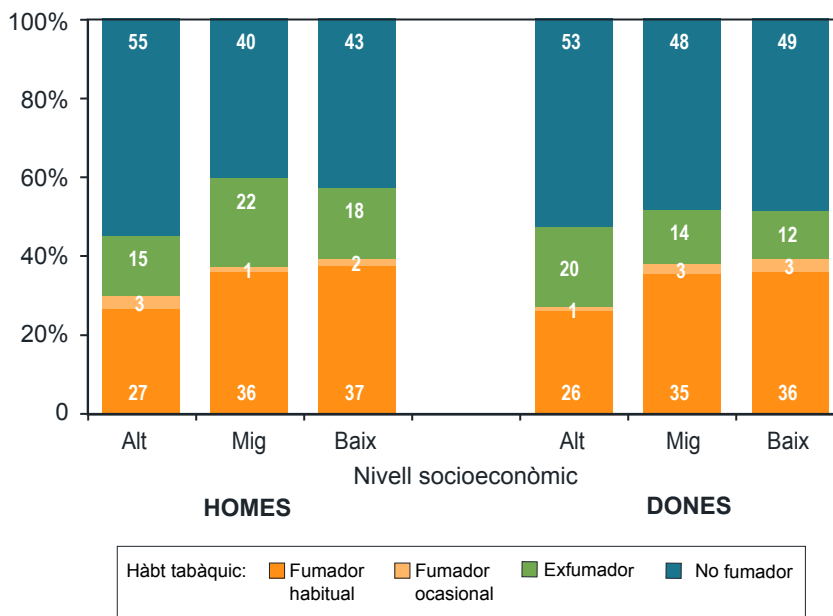
Figura 53. Tendències 2011-2018 en el consum de tabac en la població de 15 a 74 anys per grups d'edat i sexe



Per primer cop en tots els anys estudiats, el consum de tabac en total és molt similar en homes i dones, i és superior en les dones que en els homes en tots els grups d'edat, a excepció del grup de dones més joves (figures 52 i 53).

Segons el nivell socioeconòmic s'observa que les persones de nivell socioeconòmic més afavorit són fumadors habituals en un percentatge més baix, i aquest percentatge augmenta en els nivells més desfavorits (figura 54).

Figura 54. Consum de tabac en la població de 15 a 74 anys segons nivell socioeconòmic i sexe. Percentatges estandarditzats per edat



Fum de tabac ambiental

Respecte a l'entorn i els ambients carregats de fum, un 30,9% dels homes i un 20,9% de les dones tenen algun company de feina

que fuma a prop seu en el seu lloc de treball, percentatges que s'incrementen respecte als resultats de l'ENSA 2011: 24,3% en homes i 13,9% en dones.

En preguntar a l'entrevistat amb quantes persones conviu que fumin dins de casa –incloent-hi ell mateix– les respostes van ser: cap, el 52,3%; una, el 29,4%; dos, el 15,3% i un 3% va dir que convivia amb tres o més persones que fumen dins de casa. Així doncs, s'ha passat d'un 39,5% que el 2011 declarava que convivia amb algú que fumava diàriament a un 47,7%.

També es va preguntar quant de temps es passa fora de casa en ambients carregats de fum de tabac, fora de la feina els dies laborables. Un 93,6% respon que mai; un 4,7%, menys d'una hora; un 1%, d'1 a 4 hores i un 0,7%, més de 4 hores. Aquests percentatges són del 93,1% (mai), el 3,9%, l'1,9% i l'1,1%, respectivament, el cap de setmana. De manera que disminueix molt el nombre de persones que passa més d'una hora en ambients carregats de fum fora de casa o del lloc de treball en dies feiners, que passa del 13,4% del 2011 a l'1,7% actual, i el cap de setmana, del 22,5% del 2011 al 3% actual.

4.9.3. Alcohol

En aquest estudi s'ha avaluat el consum d'alcohol a través dels recordatoris i registres dietètics (taules 20 i 21) i també a través d'un qüestionari de freqüència de consum específic de begudes amb alcohol que incloïa tretze tipus de begudes i feia una distinció entre consum en dies laborables i no laborables. A partir de les dades d'aquest qüestionari es va estimar el consum diari d'alcohol en g/dia i les unitats de begudes estàndard consumides (UBE) a la setmana. En el qüestionari general s'hi va incloure per primera vegada una pregunta específica per valorar el consum compulsiu d'alcohol (binge drinking); es preguntava per la freqüència amb què es prenen cinc begudes amb alcohol en el cas dels homes o quatre en el cas de les dones en un període de temps de dos hores.

Les dades obtingudes són les que es mostren a continuació a la taula 35.

Taula 35. Consum d'alcohol segons sexe i edat. Població de 12 a 75 anys
(Bevedor de risc: Dones ≥ 17 / Homes ≥ 28 UBE o D 4/H 5 begudes en 2h ≥ 1 mes)

		12-24 anys		25-44 anys		45-64 anys		65-75 anys		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Homes	No bevedors	31	37,8	29	15,0	27	13,6	7	14,6	94	18,0
	B. moderat	40	48,8	143	74,1	155	78,3	39	81,3	377	72,4
	B. de risc	11	13,4	21	10,9	16	8,1	2	4,2	50	9,6
Dones	No bevedors	33	46,5	45	23,7	36	21,1	11	28,9	125	26,6
	B. moderat	32	45,1	135	71,1	129	75,4	25	65,8	321	68,3
	B. de risc	6	8,5	10	5,3	6	3,5	2	5,3	24	5,1
Total	No bevedors	64	41,8	74	19,3	63	17,1	18	20,9	219	22,1
	B. moderat	72	47,1	278	72,6	284	77,0	64	74,4	698	70,4
	B. de risc	17	11,1	31	8,1	22	6,0	4	4,7	74	7,5

Amb l'objectiu de poder comparar els resultats obtinguts amb les dades més recents existents a Andorra, les de l'Enquesta de salut del 2011, a continuació es presenten els resultats del consum d'alcohol en la població estudiada de 15 a 74 anys, en què s'utilitzen els mateixos grups d'edat de l'Enquesta de salut (15-34 anys, 35-54 anys i 55-74 anys) (taula 36). A l'hora de fer les comparacions s'ha de tenir en compte que l'Enquesta de salut, a diferència d'aquest estudi, inclou un quart grup d'edat –el de la població de 75 anys i més– i que, per tant, les comparacions generals quan es fa referència als homes, dones o al total de la població sense comparar grups d'edat poden diferir degut a la falta de la gent de més edat en l'enquesta actual.

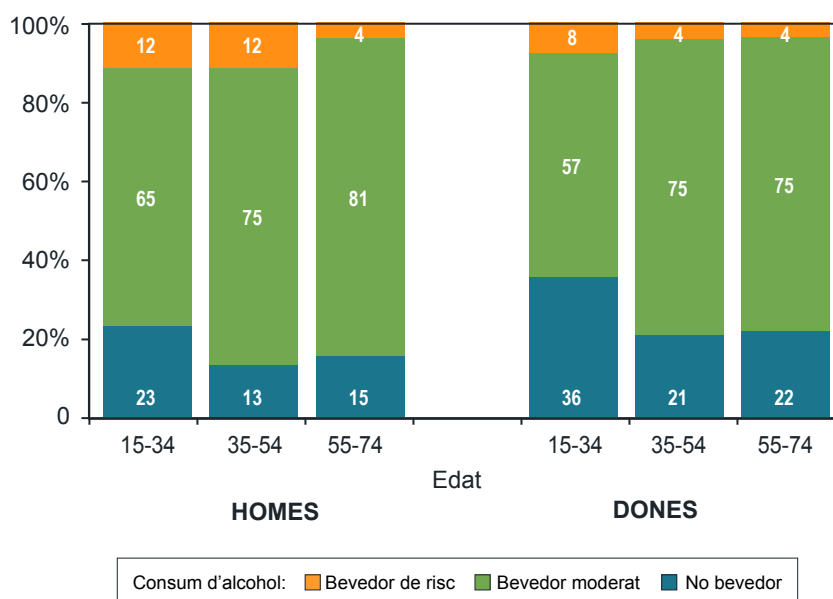
Taula 36. Consum d'alcohol segons sexe i edat. Població de 15 a 75 anys
(Bevedor de risc: Dones ≥ 17 / Homes ≥ 28 UBE o D 4/H 5 begudes en 2h ≥ 1 mes)

		15-34 anys		35-54 anys		55-74 anys		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Homes	No bevedors	36	23,2	30	13,2	20	15,4	86	16,8
	B. moderat	101	65,2	171	75,3	105	80,8	377	73,6
	B. de risc	18	11,6	26	11,5	5	3,8	49	9,6
Dones	No bevedors	50	35,5	44	20,9	24	21,8	118	25,5
	B. moderat	80	56,7	158	74,9	82	74,5	320	69,3
	B. de risc	11	7,8	9	4,3	4	3,6	24	5,2
Total	No bevedors	86	29,1	74	16,9	44	18,3	204	20,9
	B. moderat	181	61,1	329	75,1	187	77,9	697	71,6
	B. de risc	29	9,8	35	8,0	9	3,8	73	7,5

A la taula 36 i la figura 55 es presenten els percentatges de població per sexe i grups d'edat que superen el consum moderat d'alcohol; això és, dones que han consumit 17 o més UBE setmanals o que han fet quatre consumicions seguides almenys un cop al mes, i homes que han consumit 28 o més UBE setmanals o han fet cinc consumicions seguides almenys un cop al mes. El 9,6% dels homes i el 5,2% de les dones es consideren bevedors de risc, mentre que es declaren no bevedors el 16,8% dels homes i el 25,5% de les dones. Si bé el percentatge de bevedors de risc disminueix amb l'edat, tant en homes com en dones, també ho fa el de no bevedors, de manera que el de

bevedors moderats s'incrementa. En la taula 37 es presenten les respostes per sexe i grups d'edat en relació amb el consum compulsiu d'alcohol (binge drinking). El 83,7% dels homes i el 91,8% de les dones de 12 a 75 anys van respondre que no consumeixen mai begudes alcohòliques amb aquesta freqüència. L'elevat consum d'alcohol en un període curt de temps és un hàbit més freqüent entre els més joves. Així, el 4,8% dels nois de 12 a 24 anys i el 2,8% de les noies d'aquesta edat tenen una freqüència de consum d'una o més vegades per setmana. Entre les persones que van respondre afirmativament, la freqüència més habitual observada és la de menys d'una vegada al mes, amb un 7,2%: 9,9% en homes i 4,2% en dones.

Figura 55. Consum d'alcohol en la població de 15 a 74 anys per sexe i grups d'edat



Bevedor de risc

HOMES: Consum ≥ 28 UBE/setmana o Consum ≥ 1 cop al mes de 5 o més begudes amb alcohol en 2h
DONES: Consum ≥ 17 UBE/setmana o Consum ≥ 1 cop al mes de 4 o més begudes amb alcohol en 2h

Taula 37. Consum compulsiu d'alcohol. Distribució de la població segons la freqüència de consum, durant els darrers 12 mesos, de 5 o més begudes alcohòliques (si és home) o 4 o més (si és dona) en un període de 2 hores.

		12-24 anys		25-44 anys		45-64 anys		65-75 anys		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Homes	Diàriament	0	0,0	1	0,5	0	0,0	0	0,0	1	0,2
	Tres o 4 vegades per setmana	1	1,2	3	1,5	2	1,0	0	0,0	6	1,1
	Una o 2 vegades per setmana	3	3,6	3	1,5	2	1,0	0	0,0	8	1,5
	D'1 a 3 vegades al mes	4	4,8	8	4,1	7	3,5	0	0,0	19	3,6
	Menys d'1 vegada al mes	9	10,8	22	11,3	19	9,5	2	4,1	52	9,9
	Mai	66	79,5	158	81,0	170	85,0	49	95,9	441	83,7
Dones	Diàriament	1	1,4	1	0,5	1	0,6	1	2,6	4	0,8
	Tres o 4 vegades per setmana	0	0,0	1	0,5	1	0,6	0	0,0	2	0,4
	Una o 2 vegades per setmana	1	1,4	1	0,5	1	0,6	0	0,0	3	0,6
	D'1 a 3 vegades al mes	3	4,2	5	2,6	2	1,2	0	0,0	10	2,1
	Menys d'1 vegada al mes	6	8,3	10	5,2	4	2,3	0	0,0	20	4,2
	Mai	61	84,7	173	90,6	164	94,8	38	97,4	436	91,8
Total	Diàriament	1	0,6	2	0,5	1	0,3	1	1,1	5	0,5
	Tres o 4 vegades per setmana	1	0,6	4	1,0	3	0,8	0	0,0	8	0,8
	Una o 2 vegades per setmana	4	2,6	4	1,0	3	0,8	0	0,0	11	1,1
	D'1 a 3 vegades al mes	7	4,5	13	3,4	9	2,4	0	0,0	29	2,9
	Menys d'1 vegada al mes	15	9,7	32	8,3	23	6,2	2	2,3	72	7,2
	Mai	127	81,9	331	85,8	334	89,5	85	96,6	877	87,5

A la figura 56 es presenten aquests resultats segons els grups d'edat que es fan servir a les enquestes de salut per a la població de 15 a 74 anys.

A la figura 57 es presenten les tendències 2011-2018 del consum d'alcohol en el darrer any de la població de 15 a 74 anys per grups d'edat i sexe. Les dades del 2011 corresponen a les de la darrera enquesta de salut realitzada a Andorra. S'ha considerat l'entrevistat un "bevedor de risc" quan es complien els criteris que s'exposen tot seguit. Homes: un consum superior o igual a 28 UBE/setmana o un consum superior o igual a un cop al mes de cinc o més begudes amb alcohol en dos hores. Dones: un consum superior o igual a 17 UBE/setmana o un consum superior o igual a un cop al mes de quatre o més begudes amb alcohol en dos hores. Tant en homes com en dones s'observa una disminució en el nombre de no consumidors de begudes alcohòliques, que en el cas de les dones és molt important, de manera que disminueix molt la diferència de consum entre homes i dones que s'havia observat anteriorment. El consum de risc ha disminuït en el grup d'edat dels més joves (15-34 anys), sobretot en homes, que ha passat del 17% del 2011 al 12% actual, i en dones, del 9% al 8%.

Figura 56. Consum d'alcohol. Distribució de la població segons la freqüència de consum en el darrer any de 5 o més begudes alcohòliques (si és home) o 4 o més (si és dona) en un període de 2 hores per grups d'edat i sexe

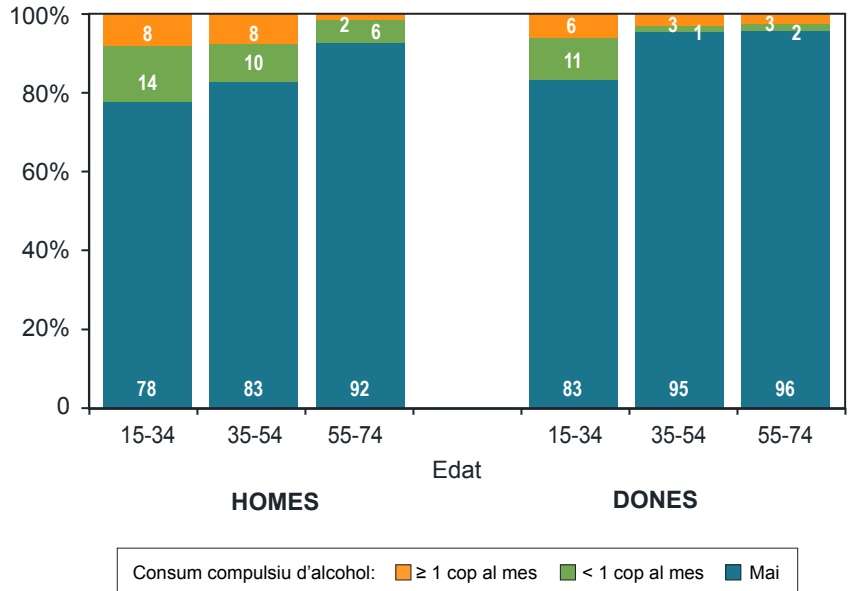
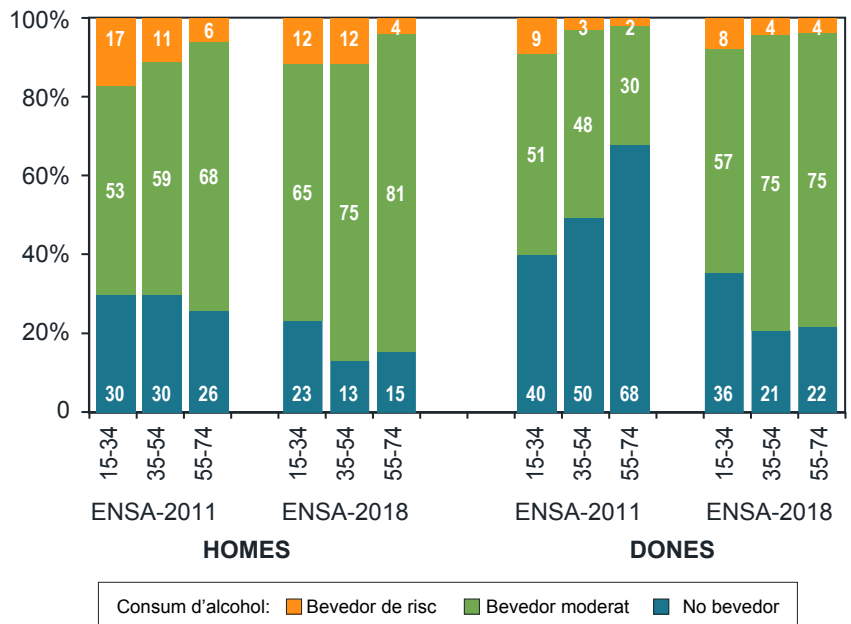


Figura 57. Tendències 2011-2018 en el consum d'alcohol en la població de 15 a 74 anys per grups d'edat i sexe



Bevedor de risc

HOMES: Consum ≥ 28 UBE/setmana o Consum ≥ 1 cop al mes de 5 o més begudes amb alcohol en 2h
DONES: Consum ≥ 17 UBE/setmana o Consum ≥ 1 cop al mes de 4 o més begudes amb alcohol en 2h

A continuació es mostren les dades de consum d'alcohol segons el nivell socioeconòmic i el sexe obtingudes en aquesta enquesta i les obtingudes en l'Enquesta de salut del 2011 (taula 38).

Taula 38. Consum d'alcohol segons nivell socioeconòmic i sexe. Percentatges estandarditzat per edat.

Dades: ENA 2018 (15-74 anys) i ENSA 2011 (15-75 i més anys)

	HOMES			DONES		
	Nivell socioeconòmic %			Nivell socioeconòmic %		
	ALT	MIG	BAIX	ALT	MIG	BAIX
ENA 2018 (15-74 anys)						
Abstemi	14	19	18	23	21	28
Bevedor moderat	77	70	73	70	78	65
Bevedor de risc	10	11	9	7	2	6
ENSA 2011 (15-75+ anys)						
Abstemi	20	36	32	41	50	56
Bevedor moderat	67	56	56	53	48	39
Bevedor de risc	13	9	12	5	3	4

(Bevedor de risc: Dones ≥ 17 / Homes ≥ 28 UBE o D 4/H 5 begudes en 2h ≥ 1 mes)

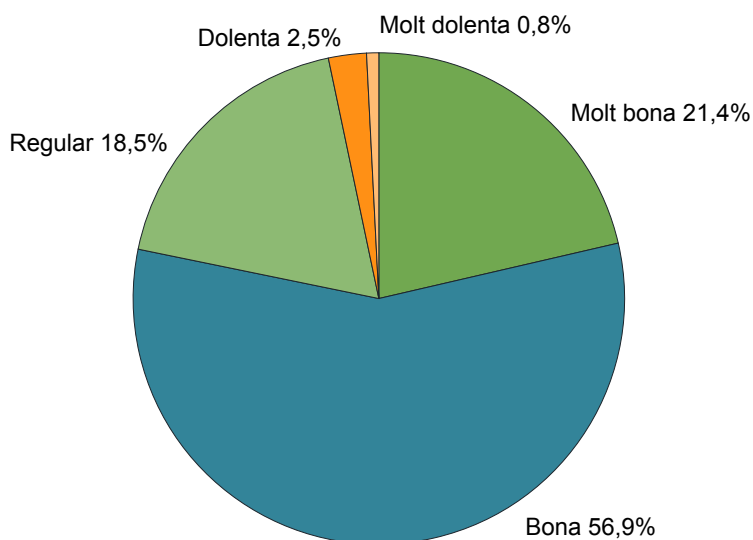
En tots els nivells socioeconòmics i en ambdós sexes s'observa una disminució del nombre de no bevedors. En els homes s'observa un increment dels bevedors de risc (del 9% a l'11,5%) en el nivell socioeconòmic mitjà, mentre que en els altres dos nivells aquest percentatge disminueix (alt, del 13% al 9,7%; i baix, del 12% al 9,1%). En les dones, el percentatge de bevedores de risc s'incrementa en els grups socioeconòmics alt i baix, i passa del 5% al 6,7% i del 4% al 6,2%, mentre que disminueix en el nivell mitjà, del 3% a l'1,9%. Les diferències de consum entre nivells socioeconòmics s'han reduït. En el cas dels homes, el consum d'alcohol de risc i moderat continua sent superior en les persones amb el nivell socioeconòmic més afavorit, mentre que en les dones les més consumidores són les de nivell socioeconòmic mitjà, tot i que són les que presenten un consum de risc més baix.

4.9.4. Estat de salut, malalties cròniques, control dietètic i suplementos nutricionals

En aquest apartat es presenten les respostes sobre diverses preguntes relacionades amb la salut, patologies cròniques i com es controlen, controls dietètics i consum de complementos i suplementos nutricionals.

El 78,3% de la població de 12 a 75 anys (figura 58) considera que la seva salut en general és molt bona o bona, un 18,5% diu que és regular i un 2,5% diu que és dolenta

Figura 58. Percepció de l'estat de salut en general



o molt dolenta (0,8%). A la figura 59 es presenten els resultats per sexes i grups d'edat utilitzats en les enquestes de salut. La percepció de l'estat de salut és millor en homes que en dones i empitjora amb l'edat: el 32% de les dones de 55-74 anys considera que té una salut regular i el 7%, dolenta/molt dolenta. En els homes del mateix grup d'edat, aquests percentatges són del 22% i el 7%.

A la figura 60 es poden veure les tendències 1991-2018 en la percepció de l'estat de salut de la població de 15 i més anys per sexes. A partir de les dades de les enquestes de salut i de l'ENA 2018, les dades són força estables, si bé cal tenir present que a l'ENA 2018 falta el grup de població de més edat (75 anys i més), que possiblement faria variar una mica els percentatges.

Un 19% de la mostra havia seguit una dieta els darrers dotze mesos (20,6% en les dones i 17,5% en els homes). En el moment de l'entrevista seguien una dieta l'11,5% dels entrevistats (14,5% de les dones i 8,7% dels homes); el motiu més freqüent era l'excés de pes en dones (26,3%) i la diabetis en homes (19,6%). Pel que fa a la procedència de la dieta, al 45,9% els la va facilitar el dietista, i al 39,3%, el metge (taula 39).

A un 82,7% de la mostra li han detectat alguna vegada colesterol, del qual el 20,4% el té o l'ha tingut elevat. A un 91,3% li han pres alguna vegada la tensió arterial i el 10,3% es reconeix hipertens. Un 3,7% se sap diabètic: 4,4% dels homes i 2,9% de les dones (taula 39).

Un 82,3% de la mostra refereix que el metge o la infermera l'ha pesat alguna vegada. El 60% habitualment es pesa a casa i un 12,9% no es pesa mai. El 23,5% (20,9 en homes

Figura 59. Percepció de l'estat de salut segons sexe i grup d'edat

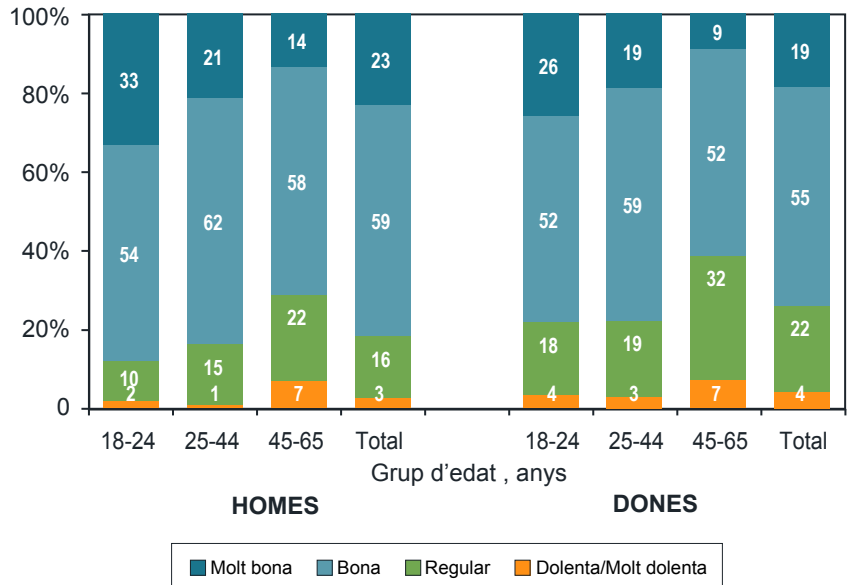
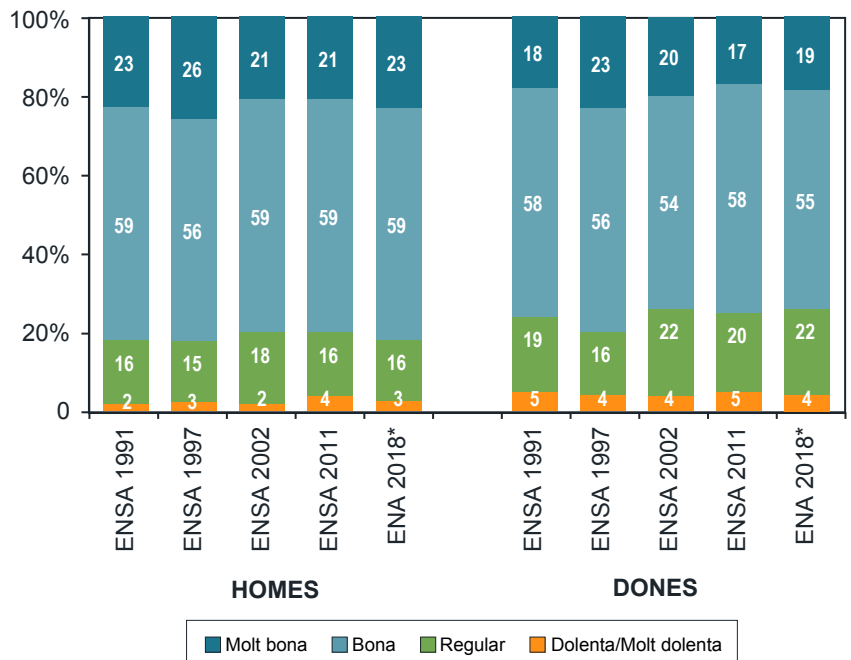


Figura 60. Tendències 1991-2018 en la percepció de l'estat de salut segons sexe de la població de 15 i més anys



*ENA 2018 Població de 15-74 anys

i 26,3% en dones) es considera obès o amb excés de pes, del qual al 44,2% no li preocupen gaire o gens els possibles efectes del seu excés de pes sobre la salut. Un 21,8% dels entrevistats considera el seu pes excessiu i un 1,1%, molt excessiu (taula 40).

Durant els últims quatre anys, el 23,6% de les dones i el 15,4% dels homes ha fet alguna dieta per perdre pes, dels quals el 44% va seguir una dieta hipocalòrica equilibrada: un 15%, una dieta hiperproteica i un 22,3%, una dieta pròpia.

Taula 39. Respostes dels entrevistats a diferents preguntes relacionades amb patologies cròniques

En cas afirmatiu			Homes	Dones	Total
			%	%	%
DIETA	Ha seguit cap dieta durant els darrers 12 mesos?	Sí	17,5	20,6	19,0
	- Qui li va prescriure la dieta? (n=190)	Metge	32,6	34,7	33,7
		Dietista	25,0	30,6	27,9
		Infermera, farmacèutic	2,2	0,0	1,1
		Professional no mèdic	3,3	2,0	2,6
		Ell mateix	32,6	28,6	30,5
		Amic, familiar	1,1	2,0	1,6
		Altres	3,3	2,0	2,6
	- Ell mateix d'on va treure la informació? (n=58)	- D'Internet	46,7	32,1	39,7
		- De revistes/diaris	3,3	14,3	8,6
		- Del gimnàs	10,0	7,1	8,6
		- De coneguts	10,0	10,7	10,3
		- Dels propis coneixements	16,7	21,4	19,0
		- Altres:	13,3	14,3	13,7
	Seguiment de dieta en el moment de l'entrevista	Sí	8,7	14,5	11,5
	- Motiu (n=115)	Diabetis	19,6	10,1	13,9
		Hipertensió	6,5	4,3	5,2
		Excés de pes	10,9	26,3	20,1
		Colesterol	8,7	8,7	8,7
		Àcid úric	0,0	0,0	0,0
		Celiaquia	2,2	7,2	5,2
		Al·lèrgies/intoleràncies alim.	0,0	5,8	3,5
		Patologia digestiva	2,2	2,9	2,6
		Embaràs/Alletament	0,0	1,4	0,9
		Altres (Tiroides, esport..)	56,5	37,5	45,1
	El conserva físicament?	Sí	52,2	53,6	53,0
	- Procedència (n=61)	Metge	41,7	37,8	39,3
		Hospital	8,3	5,4	6,6
		Laboratori	0,0	0,0	0,0
		Dietista	41,7	48,6	45,9
		Ell mateix	8,3	5,4	6,6
		Altres	0,0	2,7	1,6

En cas afirmatiu			Homes %	Dones %	Total %
COLESTEROL	Li han determinat mai el colesterol a la sang?	Sí	82,7	82,7	82,7
	- Té o ha tingut excés de colesterol? (n=829)	Sí	22,7	17,8	20,4
	- Es medica per l'excés de colesterol? (n=169)	Sí	43,4	45,7	44,4
TENSIÓ ARTERIAL	Li han pres mai la tensió arterial?	Sí	90,9	91,8	91,3
	- És hipertens? (n=915)	Sí	10,0	10,6	10,3
	- Es medica per l'HTA? (n=915)	Sí	9,0	9,6	9,3
DIABETES	És diabètic?	Sí	4,4	2,9	3,7
	- Es tracta amb (n=36)	Insulina	17,4	7,7	13,9
		Dieta	4,3	0,0	2,8
		Hipoglicemiants orals	39,1	30,8	36,1
		Dieta i insulina	4,3	15,4	8,3
		Dieta i hipoglicemiants orals	17,4	23,1	19,4
		Dieta, insulina i HGO	17,4	23,1	19,4

Taula 40. Respostes dels entrevistats a diferents preguntes relacionades amb l'obesitat

En cas afirmatiu			Homes %	Dones %	Total %
OBESITAT	El metge o la infermera l'han pesat mai?	Sí	79,5	85,5	82,3
	- On es pesa habitualment?	Casa	59,2	61,9	60,5
		Farmàcia	9,3	9,3	9,3
		Al consultori del metge	12,1	13,3	12,7
		Al centre de salut	0,6	0,2	0,4
		A la consulta del dietista	0,2	1,3	0,7
		En un altre lloc	4,2	2,1	3,2
		No es pesa mai	13,9	11,8	12,9
	Es considera obès o amb excés de pes?	Sí	20,9	26,3	23,5
	- Li preocupen els possibles efectes del seu excés de pes sobre la seva salut?	Sí, molt	28,2	38,4	33,6
		Bastant	20,9	21,6	21,3
		No gaire	40,9	31,2	35,7
		En absolut	8,2	8,8	8,5
	- Creu que el seu pes és?:	Molt excessiu	0,6	1,7	1,1
		Excessiu	19,9	23,8	21,8
		Normal	77,1	69,7	73,6
		Insuficient	2,5	4,8	0,2
	Ha fet dieta en els darrers 4 anys per perdre pes?	Sí	15,4	23,6	19,3
	- Tipus de dieta seguida (n=193)	Hipocalòrica equilibrada	45,7	42,9	44,0
		Dissociada	2,5	0,9	1,6

En cas afirmatiu		Homes	Dones	Total
		%	%	%
	Hiperproteica	14,8	15,2	15,0
	Dieta de la carxofa, poma	1,2	1,8	1,6
	Dejuni un dia/set.	1,2	0,0	0,5
	Dieta depurativa	0,0	4,5	2,6
	Dieta del brou	0,0	3,6	2,1
	Dieta pròpia	22,2	22,3	22,3
	Altres	12,3	8,9	10,4
- Qui la hi va prescriure? (n=193)	Metge	24,7	19,6	21,8
	Amic	4,9	2,7	3,6
	Familiar	1,2	1,8	1,6
	Dietista	24,7	31,3	28,5
	Infermera, farmacèutic	0,0	0,9	0,5
	Prof. no mèdic	3,7	3,6	3,6
	Ningú, jo mateix	37,0	38,4	37,8
	Altres	3,7	1,8	2,6
	- Ell mateix: d'on va treure la informació? (n=73)	De la TV o radio	0,0	2,3
	D'Internet	43,3	25,6	32,9
	De revistes/diaris	3,3	11,6	8,2
	Del gimnàs	13,3	2,3	6,8
	De companys de feina, coneguts	3,3	16,3	11,0
	De ningú, dels propis coneixements	20,0	34,9	28,8
	Altres:	16,7	7,0	11,0
- Tractaments fets amb la intenció de perdre pes:	Fàrmacs	2,1	6,1	4,0
	Herbes	2,7	7,2	4,8
	Píndoles preparades	1,5	4,6	3,0
	Liposucció	0,4	0,8	0,6
	Cremes-locions	1,5	8,6	4,9
	Mesoteràopia	0,4	3,6	1,9
	Cirurgia	0,2	1,3	0,7
- Quin considera el millor mètode per perdre pes?	Menjar menys	12,3	14,3	13,3
	Dieta equilibrada	14,0	18,1	16,0
	No beure alcohol	0,4	0,2	0,3
	Fer més exercici físic	16,5	9,9	13,4
	Dieta equilibrada+exercici físic	53,7	54,7	54,2
	Altres	3,2	2,7	2,9
- Com considera el seu pes al llarg de la seva vida?	Estable	74,4	66,1	70,5
	Inestable	25,4	33,9	29,4

La majoria de les dietes van ser prescrites pel dietista (28,5%), 31,3% en dones i 24,7% en homes, o pel metge (21,8%). Un 37,8% se la va autoprescriure, i va obtenir la informació d'Internet, dels propis coneixements o de

coneguts. El 54% de la població considera que el millor mètode per perdre pes és la combinació de dieta equilibrada amb exercici físic (taula 40).

Un 10,2% de la població utilitza complexos dietètics (homes, 8,2% i dones, 12,4%), un 20,4% consumeix aliments enriquits, un 17,5% (14,6% en homes i 20,6% en dones) pren complexos vitamínics i un 30,4% pren sal iodada. El 25,8% segueix una dieta baixa en sal i utilitza preferentment all i ceba o herbes aromàtiques o espècies com a substituïts de la sal (taula 41).

Taula 41. Respostes dels entrevistats a diferents preguntes sobre consum de suplementes

		Homes %	Dones %	Total %
Pren algun complement dietètic?	Sí	8,2	12,4	10,2
Pren aliments enriquits?	Sí	21,3	19,4	20,4
- Quin? (n=204)	Sucs o begudes refrescants	45,5	39,1	42,6
	Cereals d'esmorzar	35,7	33,7	34,8
	Galetes	34,8	43,5	38,7
	Llet	62,5	68,5	65,2
	logurt o altres làctics	58,9	62,0	60,3
	Snacks i aperitius	10,7	13,0	11,8
	Altres	20,5	6,5	14,2
Pren algun preparat o complex vitamínic?	Sí	14,6	20,6	17,5
Pren sal iodada o iodofluorada?	Sí	27,3	33,9	30,4
Creu que és necessari prendre aliments enriquits amb vitamines i minerals?				
	1 = no gens	20,7	20,5	20,6
	2-3	19,5	19,4	19,5
	4-5-6	32,2	33,0	32,6
	7-8	19,3	16,6	18,0
	9 = molt	8,3	10,4	9,3
Creu que és necessari prendre suplementes de vitamines i minerals?				
	1 = no gens	25,8	24,3	25,1
	2-3	20,4	17,1	18,8
	4-5-6	32,6	32,9	32,8
	7-8	13,6	17,7	15,6
	9 = molt	7,6	8,0	7,8
Segueix dieta sense sal o baixa en sal?	Sí	24,3	27,6	25,8
- Quin substituït fa servir? (n=259)	Sal baixa en sodi	22,7	21,4	22,1
	Vinagre, llimona	51,6	42,7	47,1
	Herbes aromàtiques	49,2	58,1	53,7
	Espècies: pebre, curri...	60,2	58,8	59,5
	All, ceba	70,3	63,4	66,8
	Soia o altres	28,1	20,6	24,3

4.10. Coneixements i opinions

En relació amb els coneixements de la població sobre quins aliments s'han de reduir o moderar per prevenir l'excés de colesterol a la sang, es constata que la gent sap prou bé que aliments com la mantega, els brioixos, els embotits o la llet sencera s'han de moderar, i que aliments com la fruita o la verdura, els llegums, la llet descremada o l'oli d'oliva i les sardines no són perjudicials, però no tenen tan clar si aliments com el pa o les patates s'han de moderar o no (taula 42, aliments ordenats de major a menor segons els valors de la columna del total).

Taula 42. Població (%) que considera que cal disminuir o moderar el consum de diferents aliments per prevenir l'excés de colesterol a la sang

	Grup d'edat en anys				Total	Homes	Dones
	12-24	25-44	45-64	65-75			
Els pastissos (brioixeria)	87,7	92,0	91,2	92,0	91,0	90,1	92,0
La mantega	92,3	93,0	87,9	90,9	90,8	90,9	90,7
Els embotits	85,5	91,2	90,6	87,5	89,9	88,2	91,8
La llet sencera	67,7	72,8	70,2	77,3	71,5	68,3	74,9
El formatge	56,1	71,2	70,0	79,5	69,2	68,3	70,1
Els ous	49,0	60,9	59,2	64,8	58,8	64,5	52,4
El pa	38,1	53,1	42,4	43,2	45,9	44,2	47,8
Les patates	40,0	40,2	35,1	40,9	38,3	37,6	39,2
L'oli d'oliva	35,5	26,7	17,4	20,5	24,1	23,3	24,8
Les sardines	30,3	23,6	21,7	21,6	23,8	25,6	21,7
La llet desnatada	15,5	15,0	16,1	11,4	15,2	16,3	13,9
La fruita	4,5	4,9	8,3	10,2	6,6	6,1	7,2
Els llegums	5,8	5,4	5,1	4,5	5,3	4,4	6,3
La verdura	1,9	2,3	3,0	2,3	2,8	2,7	2,9

D'una llista de 26 aliments, el peix blau (41,6%), la pastanaga (40,4%), l'enciam (39,4%) i l'oli d'oliva (32,1%) són els aliments considerats més saludables per la població (taula 43). Aquests mateixos aliments també van ser els considerats més saludables a l'ENA 2005.

Els aliments considerats més perjudicials per a la salut són el llard (84,4%), seguit de les begudes refrescants (83,3%) i begudes energètiques (76%), el sucre (66,8%) i la mantega (65%). En relació amb les respostes de l'enquesta anterior es constaten algunes diferències. La més important es refereix al sucre, que es considerava perjudicial amb un 29,3% i actualment aquest percentatge ha augmentat al 66,8%. Altres aliments que també han augmentat el percentatge de consideració de perjudicials són el pernil dolç (del 5,8% al 13,6%), l'oli de gira-sol (del 23,7% al 41,5%), la mantega (del 52,5% al 65%), l'oli de blat de moro (del 24,4% al 43,3%), el pa (del 6,5% al 14,3%) i la llet (del 5,2% al 16,8%) (taula 43).

Taula 43. Distribució de la població (%) segons la seva opinió en relació amb l'efecte sobre la salut de diferents aliments

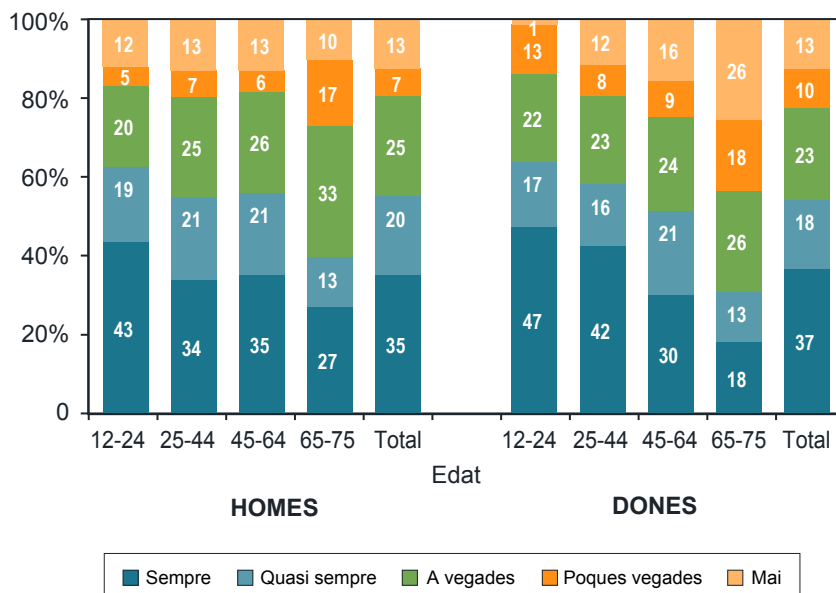
	Perjudicial	Indiferent	Saludable	Molt saludable	NS/NC
Peix blau	1,6	3,7	52,7	41,6	0,4
Pastanaga	0,6	2,9	55,8	40,4	0,3
Enciam	0,6	4,1	55,6	39,4	0,3
Oli d'oliva	3,0	12,6	52,0	32,1	0,3
Peix blanc	1,2	8,7	64,3	25,4	0,4
Mel	2,4	13,4	60,0	23,9	0,3
Cigrons	2,0	10,2	63,4	23,9	0,5
Pa integral	3,8	12,3	62,8	20,4	0,7
Arròs	1,9	9,5	70,1	18,2	0,3
Ou	10,1	24,5	55,2	9,9	0,3
Patates	6,8	26,1	58,0	8,1	1,0
Pasta	5,9	26,7	59,0	8,0	0,4
Pernil dolç	13,6	38,6	39,5	7,7	0,6
Carn de vedella	10,2	27,7	54,1	7,3	0,7
Carn de xai	16,8	36,5	39,9	6,0	0,8
Pa	14,3	34,4	44,9	5,9	0,5
Llet	16,8	29,9	47,4	5,1	0,8
Vi	34,2	29,9	31,7	3,4	0,8
Oli de blat de moro	43,3	39,6	10,9	2,8	3,4
Carn de porc	33,6	39,6	23,4	2,8	0,6
Oli de gira-sol	41,5	39,9	15,8	2,1	0,7
Begudes refrescants	83,3	12,6	2,7	0,6	0,8
Mantega	65,0	26,7	7,2	0,6	0,5
Sucre	66,8	24,8	7,2	0,6	0,6
Begudes energètiques	76,0	17,1	5,2	0,5	1,2
Llard	84,4	11,6	2,8	0,3	0,9

4.11. Interessos del consumidor en relació amb l'alimentació

Compra de productes d'Andorra

El percentatge de població que, davant d'una compra, escull el producte d'origen andorrà és baix: un 13% refereix que el compra sempre que és possible i un 8%, quasi sempre. En la figura 61 es presenten els resultats per sexe i grups d'edat. Aquest hàbit de compra augmenta amb l'edat, sobretot en dones, i són les dones més grans les que amb més freqüència compren productes d'Andorra sempre (26%) o quasi sempre (18%).

Figura 61. Freqüència amb què es dona prioritat als productes produïts a Andorra en la compra habitual per sexes i grups d'edat



Informació de l'etiqueta dels aliments

En comprar un aliment, la informació que més es consulta en l'etiqueta és la data de caducitat o de consum preferent (79,1%), seguida de la llista d'ingredients (27,5%), de la informació nutricional (25,5%) i de les instruccions d'ús (22%) (taula 44).

Taula 44. Quan compra un producte envasat quina és la informació que més consulta de l'etiqueta?

	Mai o quasi mai	A vegades	Sovint	Sempre
Data de caducitat o de consum preferent	7,2	5,3	8,4	79,1
Llista d'ingredients	30,4	27,0	15,1	27,5
Informació nutricional	37,1	25,5	11,9	25,5
Instruccions d'ús (cocció, escalfament...)	33,2	30,3	14,5	22,0
Origen del producte	36,7	28,7	13,9	20,7
Instruccions d'emmagatzematge o conservació (Temperatura, que fer quan s'obre...)	43,6	30,8	9,8	15,8

Preocupació per qüestions relacionades amb l'alimentació

Entre els catorze temes relacionats amb l'alimentació proposats en la pregunta, els que més preocupen la població són el preu dels aliments (40,9%), la seguretat alimentària (higiene i seguretat) (39,3%) i la dieta equilibrada i saludable (38,5%). Els que menys preocupen són les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries (24%), els aliments de producció ecològica (19,7%), el consum de sal (18,4%) i l'origen dels aliments (18,2%), tot i que per aquests mateixos aspectes s'obtenen percentatges similars de població que han respost que els preocupen molt (23,2%, 21,3%, 19,9% i 22%, respectivament) (taula 45).

Taula 45. Valoració de la preocupació o interès sobre diverses qüestions relacionades amb l'alimentació (%)

	NS/NC	Poc	Una mica	Bastant	Molt
El preu dels aliments	2,8	5,7	16,2	34,4	40,9
Seguretat alimentària (higiene i seguretat)	1,7	7,1	12,6	39,3	39,3
Dieta equilibrada i saludable	3,1	4,6	12,4	41,4	38,5
Malbaratament alimentari	3,7	9,5	19,7	31,6	35,5
Quantitat de greix saturat en els aliments	3,1	9,6	14,2	39,9	33,2
Consum de greixos	2,7	8,0	14,3	42,9	32,1
Benestar animal	4,4	12,8	17,9	34,5	30,4
Consum de sucre	5,1	17,0	23,5	28,5	25,9
Ús d'additius/conservants i d'altres en aliments	5,0	16,4	21,6	32,0	25,0
Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries	7,8	24,0	20,6	24,4	23,2
Origen dels aliments	6,3	18,2	25,8	27,7	22,0
Aliments de producció ecològica	5,5	19,7	24,0	29,5	21,3
Sostenibilitat (productes de proximitat)	6,1	18,1	25,6	29,7	20,5
Consum de sal	4,6	18,4	26,0	31,1	19,9

Un 43,6% dels entrevistats refereixen que estan interessats a rebre informació sobre aquestes qüestions. A la taula 46 es presenten les preferències dels entrevistats en el moment d'informar-se. La població prefereix informar-se a través dels professionals de salut, les publicacions educatives o els mitjans d'informació en línia.

Taula 46. Preferència de mitjans per informar-se sobre temes d'alimentació (%)

	NS/NC	Poc	Una mica	Bastant	Molt
A través de professionals de la salut	1,8	12,1	8,5	31,4	46,2
Publicacions educatives (díptics informatius...)	1,6	12,6	9,2	32,0	44,6
Informació en mitjans en línia	1,8	13,5	6,6	35,5	42,6
A través dels mitjans de comunicació	2,1	13,5	10,1	34,3	40,0
Sessions informatives a l'escola	3,4	18,5	12,8	26,1	39,2
Sessions informatives i tallers pràctics	3,4	20,4	14,9	30,4	30,9
Conferències	3,0	30,4	17,4	30,0	19,2

4.12. Educació nutricional

Un elevat percentatge de la població recorda les accions de promoció de la salut que s'han dut a terme a Andorra des de la realització de l'ENA 2005, com són la cursa del Dia de l'esport (87%) i les piràmides d'alimentació i d'activitat física (77%). El percentatge és més baix en el cas de les guies d'alimentació i activitat física (46,5%) (taula 47). Els percentatges entre sexes i entre grups d'edat difereixen poc. En el nivell socioeconòmic baix, els percentatges són inferiors.

Taula 47. Percentatge de població que recorda alguna de les accions de promoció de la salut a través de l'alimentació i l'activitat física

		Piràmide de l'alimentació i piràmide de l'activitat física	Guies d'alimentació i activitat física	Cursa del Dia de l'esport per a tothom
Total	12-24 anys	84,5	47,7	86,5
	25-44 anys	73,8	43,8	85,5
	45-64 anys	78,8	48,5	88,7
	65-75 anys	71,6	47,7	84,1
	Total	77,1	46,5	86,7
Homes	12-24 anys	88,0	49,4	86,7
	25-44 anys	73,8	44,6	87,7
	45-64 anys	79,0	49,0	91,0
	65-75 anys	73,5	49,0	77,6
	Total	78,0	47,4	87,9
Dones	12-24 anys	80,6	45,8	86,1
	25-44 anys	73,8	42,9	83,2
	45-64 anys	78,6	48,0	86,1
	65-75 anys	69,2	46,2	92,3
	Total	76,2	45,5	85,5
Nivell socioeconòmic	Alt	84,5	54,1	90,5
	Mitjà	83,7	47,5	93,1
	Baix	72,2	43,2	83,2

4.13. Preferències alimentàries

D'una llista de 27 aliments es va demanar a cada entrevistat quins eren els tres preferits i els tres que menys li agradaven. A la taula 48 es mostren els dotze aliments preferits que han estat escollits per un percentatge més elevat de població, ordenats pel percentatge obtingut quan han estat triats com a primera opció. Els tres aliments que més agraden com a primera opció són la pasta –escollida per un 15,2% de la població–, la carn (12,8%) i el peix (10,5%). Quan valorem les tres opcions juntes, sense tenir en compte l'ordre en què s'han escollit, els aliments que més agraden són la carn (37%), el peix (32,8%) i la fruita (31,4%).

Taula 48. Aliments preferits per la població d'una llista de 27 ordenats pel percentatge obtingut en la primera opció

	Primera opció	Segona opció	Tercera opció	Total
Pasta	15,2	6,7	4,9	26,7
Carn	12,8	12,6	11,7	37,0
Peix	10,5	12,2	10,1	32,8
Pa	10,3	1,5	1,2	13,1
Arròs	9,9	5,8	2,9	18,6
Fruita	8,3	12,6	10,5	31,4
Llegums	7,7	4,7	4,4	16,7
Marisc	6,1	7,1	3,6	16,8
Verdures i hortalisses	4,8	11,1	11,0	27,0
Formatges	3,1	5,0	6,8	14,9
Ous	2,2	4,6	3,1	9,9
Xocolata, caramels i lllaminadures	0,9	2,7	4,9	8,5

A la taula 49 es mostren els dotze aliments que menys agraden. Els tres escollits com a primera opció són les vísceres (amb un 30,9%), les begudes alcohòliques (7,6%) i els embotits (6,2%). Quan es valoren les tres opcions juntes, els aliments que menys agraden són les vísceres, detestades per més de la meitat de la població (53,1%), les begudes amb alcohol (33,2%) i la pastisseria (21,6%).

Taula 49. Aliments que menys agraden a la població d'una llista de 27 ordenats pel percentatge obtingut en la primera opció

	Primera opció	Segona opció	Tercera opció	Total
Vísceres	30,9	12,8	9,4	53,1
Begudes alcohòliques	7,6	10,2	15,4	33,2
Embotits	6,2	3,3	3,0	12,6
Peix	5,6	2,3	1,3	9,2
Pastisseria	5,2	7,9	8,5	21,6
Xocolata, caramels i lllaminadures	4,9	6,0	4,8	15,6
Begudes refrescants	4,0	8,0	7,4	19,4
Llet	3,7	3,9	1,7	9,3
Conserves i mermelades	3,5	6,4	4,5	14,4
Mantega	3,2	7,8	8,4	19,5
Marisc	2,4	4,3	2,0	8,7
Fruita seca	2,1	2,4	4,6	9,1

4.14. Seguretat alimentària

La taula 50 fa referència a la seguretat dels aliments a Andorra, i destaca que un 20,9% de la població desconfia de l'aigua de l'aixeta i un 19,7% dels plats preparats. En canvi, considera que l'aigua embotellada (35,3%), els llegums (29,5%) i la llet (27%) són els aliments més segurs. Si es valoren alhora les qualificacions de poc i gens segur, el 55% de la població desconfia dels plats preparats; el 44,7%, de l'aigua de l'aixeta i el 42,9%, dels mol·luscs i crustacis, seguits del peix fresc, amb un 35,2%.

Taula 50. Distribució de la població (%) segons la qualificació de la seguretat que hi ha a Andorra d'aquests aliments

	Absolutament segur	Força segur	Poc segur	Gens segur	NS/NC
Pa	24,9	48,4	17,6	5,1	4,0
Fruita	23,8	52,4	19,5	2,3	2,0
Llegums	29,5	56,8	10,6	1,4	1,7
Carn fresca	22,4	53,7	18,6	2,6	2,7
Peix fresc	15,1	45,8	29,1	6,1	3,9
Mol·luscs i crustacis	10,4	40,9	34,9	8,0	5,8
Gelats	19,0	51,4	21,3	3,9	4,4
Embotits	20,3	50,2	21,0	5,4	3,1
Llet	27,0	55,0	12,8	2,3	2,9
Formatge	26,5	58,9	10,7	1,2	2,7
Ous	22,4	54,9	18,2	2,1	2,4
Aigua de l'aixeta	16,6	34,4	23,8	20,9	4,3
Aigua embotellada	35,3	48,3	11,9	2,8	1,7
Conserves	24,3	48,4	17,6	6,6	3,1
Congelats	18,7	47,8	21,7	8,7	3,1
Plats preparats	9,7	28,5	35,3	19,7	6,8

Mostra població de 18 i més anys

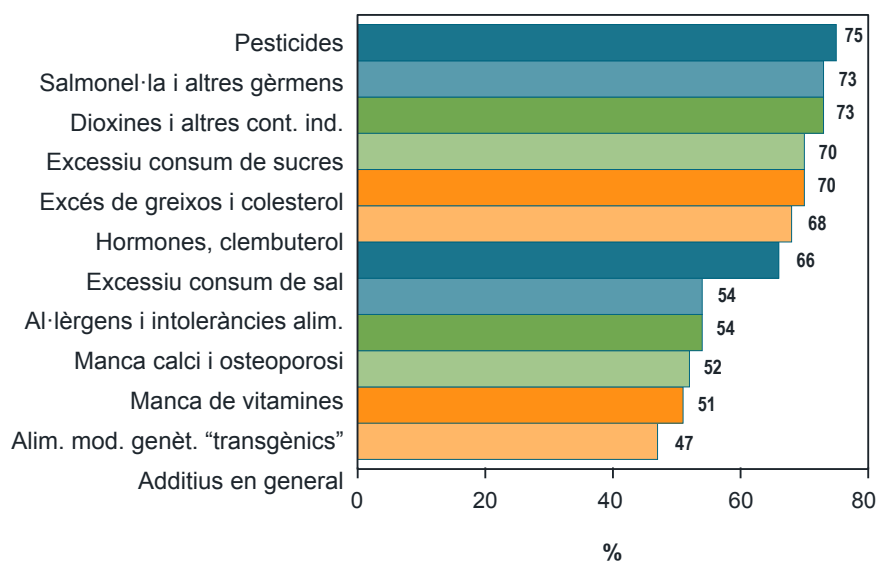
D'una llista tancada de dotze ítems relacionats amb l'alimentació, els pesticides, la salmonel·la i altres gèrmens, i les dioxines són els que la població creu que poden afectar més la salut (taula 51 i figura 62).

Taula 51. Valoració de l'entrevistat (%) del risc que tenen sobre la salut diferents ítems relacionats amb l'alimentació

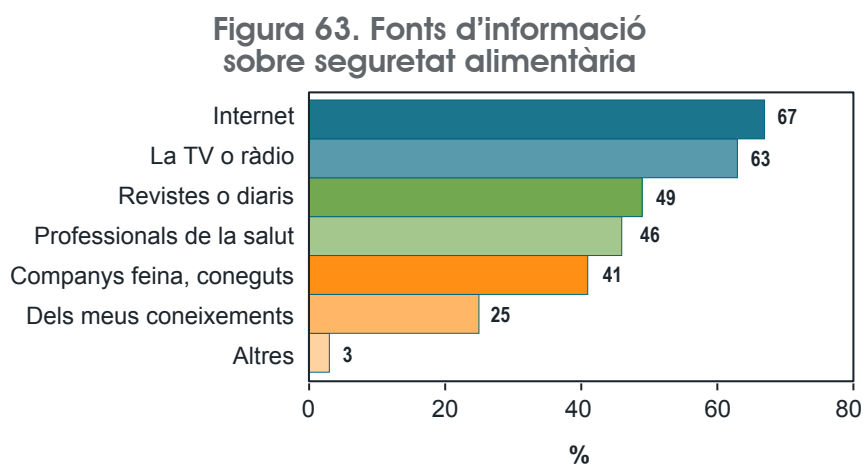
	NS/NC	Molt baix	Baix	Alt	Molt alt
Els aliments elaborats amb organismes modificats genèticament ("transgènics")	9,6	4,1	9,9	25,2	51,2
La salmonel·la i altres gèrmens	2,7	2,3	3,3	19,2	72,5
Els pesticides	2,5	2,5	3,1	17,2	74,7
Les hormones, clembuterol...	4,2	2,9	2,6	22,4	67,9
Les dioxines i altres contaminants industrials	6,0	3,0	2,0	15,8	73,2
Els additius en general	5,0	3,0	10,1	34,7	47,2
Els al·lèrgens i les intoleràncies alimentàries	5,8	2,8	7,1	30,2	54,1
L'excés de greixos i el colesterol	1,5	1,3	3,6	23,7	69,9
L'excés de consum de sucres	1,9	1,3	2,8	23,6	70,4
L'excés de consum de sal	1,9	1,0	3,8	26,9	66,4
La manca de vitamines	2,7	2,0	8,2	35,5	51,6
La manca de calci i l'osteoporosi	3,4	2,6	5,8	34,6	53,6

Població de 18 i més anys

Figura 62. Població (%) que considera que els següents ítems comporten un risc molt alt per a la salut



La figura 63 mostra les fonts d'informació de la població sobre seguretat alimentària. Destaquen com a principals fonts Internet (67%) i la televisió/ràdio (63%).



En general, la població considera que la informació que rep sobre seguretat alimentària és suficient (56,5%), està manipulada (60,8%) o esbiaixada (49,5%) (taula 52).

Taula 52. Població (%) que respon afirmativament sobre diferents aspectes de la informació que rep de seguretat alimentària

Informació	% Sí
Suficient	56,5
Esbiaixada	49,5
Excessiva	12,6
Massa científica	32,2
Manipulada	60,8

4.15. Tendències 1991-2005-2018

4.15.1. Tendències en la freqüència i el consum d'aliments

A la taula 53 es poden observar les variacions en el tipus de freqüència de consum de cada aliment segons les enquestes ENSA 1991, ENA 2005 i l'actual ENA 2018.

Taula 53. Tendències 1991-2005-2018 en el tipus de freqüència de consum d'aliments

	ENSA 1991				ENA 2005				ENA 2018			
	Mai %	Diari %	Setmanal %	Mensual %	Mai %	Diari %	Setmanal %	Mensual %	Mai %	Diari %	Setmanal %	Mensual %
Pa blanc	11,7	81,1	6,3	0,8	9,8	76,6	12,6	1,1	18,2	56,6	24,7	0,5
Pa integral	76,4	11,4	8,7	3,6	67,3	12,3	15,3	5,1	51,7	20,2	24,7	3,3
Pasta	8,7	1,1	78,8	11,4	2,8	1,8	90,5	4,8	4,4	1,2	89,9	4,4
Arròs	4,5	1,4	85,8	8,3	2,9	1,4	84,4	11,2	4,5	4,2	83,1	8,1
Cereals (tipus esmorzar)	80,8	8,8	6,6	3,7	82,0	6,3	9,1	9,6	80,0	7,2	11,6	1,2
Patates bullides i al forn	9,0	4,2	77,1	9,7	7,9	3,0	79,4	9,7	7,5	1,8	84,3	6,4

	ENSA 1991				ENA 2005				ENA 2018			
	Mai %	Diari %	Setmanal %	Mensual %	Mai %	Diari %	Setmanal %	Mensual %	Mai %	Diari %	Setmanal %	Mensual %
Patates fregides	17,2	2,3	65,2	15,3	28,1	1,5	45,9	24,5	42,9	0,4	39,2	17,5
Llegums	7,7	2,9	76,7	12,7	5,5	2,4	75,2	16,9	5,8	3,5	82,8	7,9
Carn de bou o de vedella	6,5	7,4	79,6	6,5	7,9	1,5	79,4	11,2	11,0	1,9	78,5	8,6
Carn de porc	27,5	1,7	55,5	15,3	17,3	0,5	64,8	17,4	23,1	0,7	64,9	11,2
Carn d'aviram	5,9	1,7	81,5	11,0	5,5	0,4	80,6	13,5	4,1	3,6	87,2	5,1
Carn de caça	88,7	0,0	1,7	9,6	40,4	0,1	26,3	33,2	55,4	0,0	23,1	21,5
Ous	5,6	3,2	76,7	14,5	3,7	1,4	84,5	10,4	4,6	3,4	85,9	6,1
Peix de riu	43,3	0,5	38,6	17,6	69,5	0,5	11,7	18,3	74,7	0,1	10,5	14,6
Peix de mar	6,8	2,0	75,4	15,8	10,9	0,5	70,1	18,5	13,1	1,3	68,1	17,5
Marisc	38,6	0,3	15,0	46,1	33,1	0,7	14,6	51,5	38,7	0,1	16,5	44,7
Embotits	29,1	11,6	46,4	13,0	33,2	5,0	44,6	17,3	37,6	3,8	46,9	11,7
Fruita (excepte cítrics)	3,4	82,7	11,9	2,0								
Cítrics	4,9	77,6	15,3	2,2	11,2	32,4	49,0	7,4	13,8	21,1	59,2	5,9
Fruita en conserva o melmelada	53,3	11,6	19,8	15,3	56,1	9,3	21,5	13,1	60,8	6,1	25,4	7,8
Verdura i enciam	2,5	60,7	34,0	2,8								
Hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba)	3,7	62,0	32,5	1,9								
Llet sencera	74,3	23,6	1,2	0,8	84,8	12,7	2,1	0,4	77,9	15,9	5,6	0,7
Llet semidescremada	47,8	47,9	2,9	1,4	44,7	47,6	6,6	1,1	60,0	29,9	9,1	1,0
Llet descremada	85,2	13,1	0,6	1,1	83,8	14,2	1,3	0,7	81,1	12,4	5,7	0,8
logurts	37,7	26,4	29,8	6,0	49,1	16,5	30,1	4,3	47,6	14,6	35,6	2,1
logurts desnatats	86,1	4,6	7,7	1,5	65,5	13,1	19,0	2,4	71,2	9,2	18,7	0,9
Formatge fresc	42,3	16,4	33,8	7,4	49,4	3,9	29,5	17,3	47,3	2,9	40,3	9,5
Formatge semi	24,9	18,2	46,7	10,2	32,4	9,5	46,6	11,6	31,8	4,5	53,5	10,1
Formatge sec	46,8	12,4	32,0	8,8	64,4	3,2	23,0	9,4	50,7	4,1	37,4	7,8
Mantega	46,4	19,5	26,7	7,4	66,5	7,7	18,7	7,1	60,3	6,5	27,2	6,1
Oli d'oliva	10,5	75,7	12,4	1,4	2,0	94,9	2,8	0,2	0,9	93,9	5,2	0,0
Altres olis	46,1	34,8	16,7	2,5	72,6	7,8	16,5	3,1	96,4	0,4	1,7	1,5
Fruites seques	49,8	2,9	18,5	28,7	30,6	10,5	36,4	22,6	31,2	13,8	42,5	12,4
Sucre	16,1	75,1	8,0	0,8	32,8	58,6	7,3	1,3	35,7	52,7	10,9	0,7
Pastisseria	49,6	7,6	25,3	17,5	58,4	1,2	14,3	26,1	51,6	8,1	30,3	10,0
Galetes	50,2	13,1	24,6	12,1	42,8	12,1	34,3	10,8	48,3	9,1	36,5	6,2
Begudes refrescants amb gas	55,8	11,9	23,3	9,0	42,0	12,8	34,3	10,9	65,9	6,2	23,4	4,5
Begudes refrescants sense gas	60,1	9,6	20,2	10,0	65,8	5,7	19,4	9,1	80,8	2,2	13,5	3,4
Caramels i lllaminadures	85,3	1,4	5,3	8,0	68,3	8,9	13,2	9,6	72,0	3,4	17,0	7,6
Xocolata	66,3	4,8	18,7	10,2	37,0	10,1	33,5	19,3	34,6	10,8	44,3	10,2
Cafè	22,9	68,5	7,1	1,5	24,2	67,6	6,9	1,3	21,7	68,4	8,4	1,5

En gris els ítems similars però que no són del tot coincidents.

Per cada aliment de la freqüència de consum es preguntava a l'entrevistat si havia consumit o no habitualment l'aliment en el darrer any i, en cas afirmatiu, es preguntava amb quina freqüència: diàriament, algun cop per setmana o algun cop al mes, i el nombre de vegades que el consumia. A la taula 53, per cada estudi es mostra la distribució de la població en quatre columnes, que indiquen els percentatges de població que va respondre que no consumia mai l'aliment (no consumidors) i els percentatges de consumidors diaris, setmanals i mensuals.

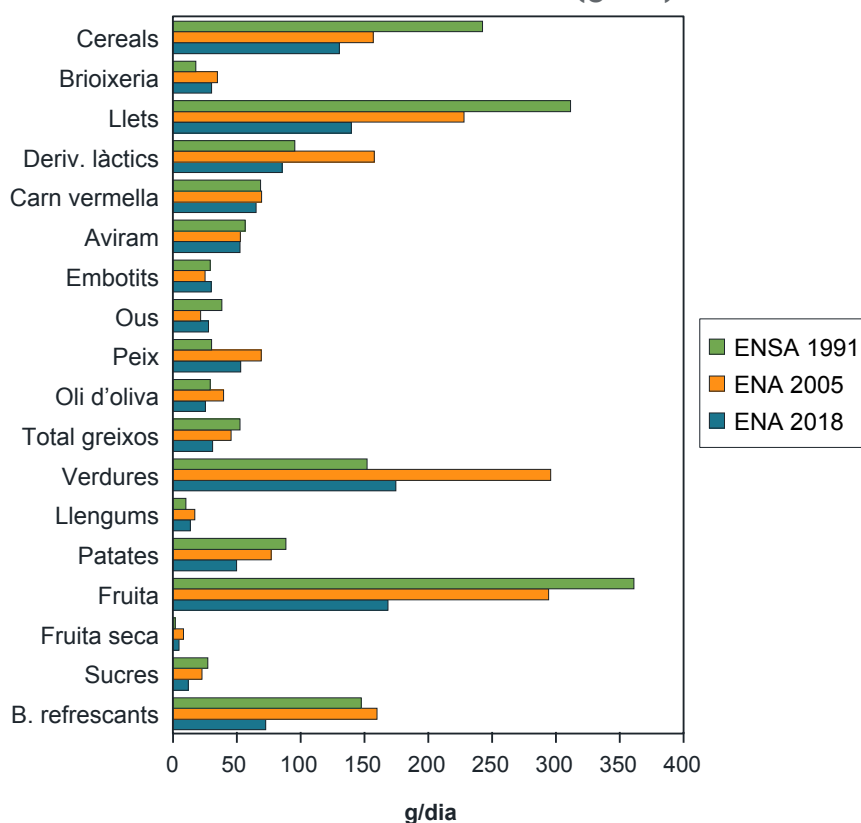
En la valoració de les tendències 1991-2005-2018 es troben aliments que al llarg dels anys mantenen molt similar el patró de consum en la població, com és el cas de l'arròs, els llegums i el cafè, i d'altres que varien notablement. Hi ha aliments com els cítrics, el pa blanc, les patates fregides, el peix de riu, els altres olis, algun làctic (llet semidescremada...), el sucre i les begudes refrescants que disminueixen el consum perquè augmenta el nombre de no consumidors i baixa el nombre de consumidors diaris. Així, per exemple, els cítrics han passat d'un 4,9% de no consumidors i un 77,6% de consumidors diaris, l'any 1991, a un 11,2% i 32,4% a l'ENA 2005, i un 13,2% i 21,1% a l'ENA 2018. Per altra banda, també hi ha aliments el consum dels quals ha anat augmentant, com l'oli d'oliva, la xocolata o el pa integral, el qual s'ha anat incrementant paral·lelament al descens del consum del pa blanc.

La tendència del consum de grups d'aliments es presenta a la taula 54 i gràficament a la figura 64. S'aprecia una disminució en les quantitats consumides de tots els grups d'aliments excepte embotits i ous, quan es compara amb l'ENA 2005. Destaca una disminució progressiva important 1991-2005-2018 del consum de fruites, llet i cereals, deguda fonamentalment al descens de consum del pa i també de les patates, greixos i sucres, a més del descens 2005-2018 de les verdures, els derivats làctics, el peix i les begudes refrescants.

Taula 54. Tendències 1991-2005-2018 en el consum de grups d'aliments

	ENSA 1991 (g/ dia)	ENA 2005 (g/ dia)	ENA 2018 (g/ dia)	Diferència en grams 2005- 1991	Variació % 2005- 1991	Diferència en grams 2018- 2005	Variació % 2018- 2005	Diferència en grams 2018- 1991	Variació % 2018- 1991
Cereals	242,9	157,1	130,4	-85,8	-35,3	-216,2	-17,0	-112,5	-46,3
Brioixeria, pastissos	18,0	34,9	30,3	16,9	93,7	-13,4	-13,2	12,3	68,3
Llets	312,0	228,4	139,8	-83,6	-26,8	-223,4	-38,8	-172,2	-55,2
Derivats Làctics	95,6	158,0	85,7	62,4	65,3	-23,3	-45,8	-9,9	-10,4
Carn vermella	68,7	69,5	65,3	0,8	1,2	-64,5	-6,0	-3,4	-4,9
Carn d'aviram	56,5	52,8	52,6	-3,7	-6,6	-56,3	-0,4	-3,9	-6,9
Embotits	29,3	25,1	29,9	-4,2	-14,4	-34,1	19,1	0,6	2,0
Ous	38,3	21,8	27,8	-16,5	-43,0	-44,3	27,5	-10,5	-27,4
Peix	30,4	69,3	53,1	38,9	127,8	-14,2	-23,4	22,7	74,7
Oli d'oliva	29,1	39,6	25,5	10,5	36,1	-15,0	-35,6	-3,6	-12,4
Total greixos	52,7	45,7	31,2	-7,0	-13,4	-38,2	-31,7	-21,5	-40,8
Verdures i hortalisses	152,4	296,3	174,8	143,9	94,4	-30,9	-41,0	22,4	14,7
Llegums	10,1	17,1	13,6	7,0	69,6	-6,6	-20,5	3,5	34,7
Patates	88,7	77,1	49,8	-11,6	-13,0	-61,4	-35,4	-38,9	-43,9
Fruita	361,5	294,8	168,6	-66,7	-18,5	-235,3	-42,8	-192,9	-53,4
Fruita seca grassa	1,9	8,3	4,8	6,4	334,6	1,6	-42,2	2,9	152,6
Sucres i derivats	27,4	22,9	11,9	-4,5	-16,4	-16,4	-48,0	-15,5	-56,6
Begudes refrescants	147,8	160,1	72,7	12,3	8,3	-60,4	-54,6	-75,1	-50,8

Figura 64. Tendències 1991-2005-2018 en el consum d'aliments (g/dia)



4.15.2. Tendències en la ingesta de nutrients

Les tendències en la ingesta de macronutrients evidencien disminucions en el consum de lípids totals, greixos saturats i monoinsaturats, en tots els grups d'edat. Sobretot disminueixen els greixos saturats i monoinsaturats, però augmenten els poliinsaturats (taula 55).

Taula 55. Tendències 1991-2005-2018 en la ingesta de lípids

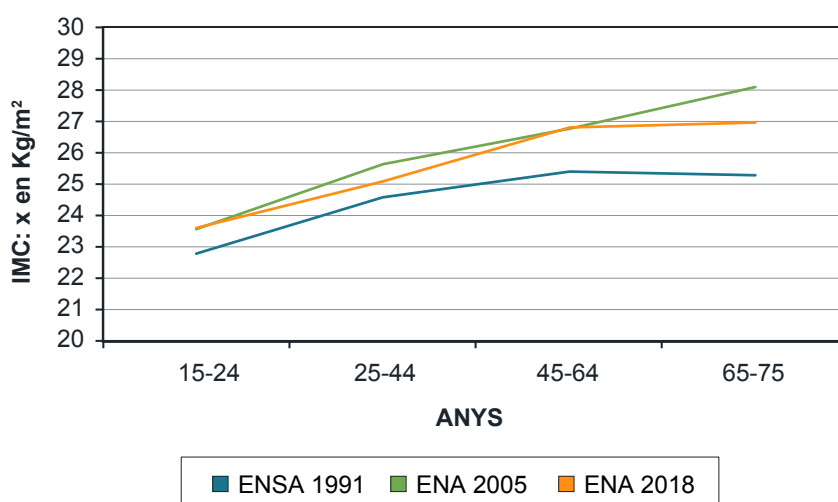
Edat (anys)	Lípids g/dia	AGS g/dia	AGM g/dia	AGP g/dia
ENSA 1991				
15-24	91,0	33,3	44,8	10,1
25-44	92,3	33,5	46,7	10,3
45-64	83,2	30,3	43,3	9,9
65-75	84,9	29,7	44,9	10,0
Total	89,2	32,4	45,4	10,5
ENA 2005				
15-24	95,2	32,5	40,8	14,3
25-44	84,2	27,1	37,6	12,0
45-64	77,6	23,9	35,3	11,2
65-75	69,3	19,5	33,0	10,2
Total	82,8	26,4	37,1	12,0

Edat (anys)	Lípids g/dia	AGS g/dia	AGM g/dia	AGP g/dia
ENA 2018				
15-24	83,2	28,3	34,9	13,3
25-44	75,7	24,0	33,0	12,0
45-64	70,9	21,4	32,3	11,3
65-75	67,0	19,6	31,3	10,4
Total	74,3	23,3	32,9	11,8
Variació 1991-2005				
	%	%	%	%
15-24	4,6	-2,4	-8,9	41,6
25-44	-8,8	-19,1	-19,5	16,5
45-64	-6,7	-21,1	-18,5	13,1
65-75	-18,4	-34,3	-26,5	2,0
Total	-7,2	-18,5	-18,3	14,3
Variació 2005-2018				
	%	%	%	%
15-24	-12,6	-12,9	-14,5	-7,0
25-44	-10,1	-11,4	-12,2	0,0
45-64	-8,6	-10,5	-8,5	0,9
65-75	-3,3	0,5	-5,2	2,0
Total	-10,3	-11,7	-11,3	-1,7
Variació 1991-2018				
	%	%	%	%
15-24	-8,6	-15,0	-22,1	31,7
25-44	-18,0	-28,4	-29,3	16,5
45-64	-14,8	-29,4	-25,4	14,1
65-75	-21,1	-34,0	-30,3	4,0
Total	-16,7	-28,1	-27,5	12,4

4.15.3. Tendències en la prevalença d'excés de pes i d'obesitat

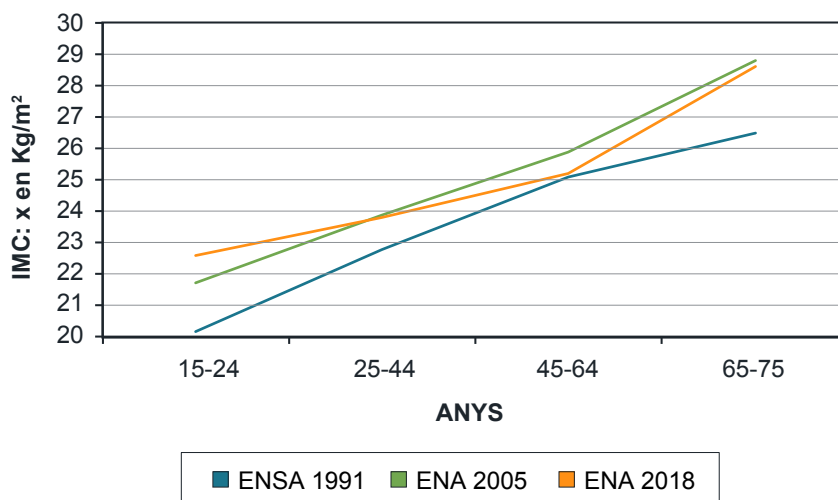
La tendència de l'índex de massa corporal (IMC) en els homes mostra valors similars als del 2005 en els grups d'edat de 15 a 24 anys i 45 a 64 anys i valors intermedis entre els del 2005 i 1991 en els altres dos grups d'edat (figura 65). En les dones augmenta en les més joves, però no en els altres grups d'edat, en què baixa a valors de 1991 en el grup d'edat de 45 a 64 anys (figura 66).

Figura 65. Tendència 1991-2005-2008 en el valor mitjà de l'IMC a la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Homes



Les prevalències d'obesitat i excés de pes des de l'enquesta nutricional anterior (ENA 2005) baixen lleugerament en els homes. L'obesitat passa de 14,2% a 12,7% i l'excés de pes, de 43% a 42,1%. La baixada més important d'obesitat es dona en el grup d'edat de 25 a 44 anys (de 13,3% passa a 8,4%). En les dones, globalment, la prevalença d'obesitat augmenta d'11,2% a 13,9%, i disminueix la prevalença d'excés de pes: de 31,8% a 26%. El grup de noies més joves i el de dones més grans són els que mostren més variacions en les prevalències d'obesitat i d'excés de pes. Les xifres globals indiquen una disminució del sobrepès i un augment de 0,4 dècimes de l'obesitat (13,2%); els canvis 2005-2018 no són estadísticament significatius (taula 56 i figures 67 i 68).

Figura 66. Tendència 1991-2005-2008 en el valor mitjà de l'IMC a la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Dones



Taula 56. Tendències 1991-2005-2018 en la tipificació ponderal de la població d'Andorra segons criteris de Garrow

Sexe Edat anys	ENSA 1991				ENA 2005				ENA 2018			
	Primor IMC<20 Kg/m²	Normopes IMC ≥20≤25 Kg/m²	Excés de pes IMC≥25 Kg/m²	Obesitat IMC≥30 Kg/m²	Primor IMC<20 Kg/m²	Normopes IMC ≥20≤25 Kg/m²	Excés de pes IMC≥25 Kg/m²	Obesitat IMC≥30 Kg/m²	Primor IMC<20 Kg/m²	Normopes IMC ≥20≤25 Kg/m²	Excés de pes IMC≥25 Kg/m²	Obesitat IMC≥30 Kg/m²
Homes												
15-24	12,5	69,3	16,1	1,8	10,8	64,1	19,5	5,6	13,6	57,6	22,7	6,1
25-44	5,2	56,2	32,7	5,9	3,0	48,7	35,0	13,3	3,9	44,1	43,6	8,4
45-64	3,9	42,1	44,7	9,2	0,8	25,0	57,6	16,7	1,1	34,3	48,1	16,6
65-75	0,0	62,5	32,5	5,0	0,0	17,9	60,3	21,8	2,5	32,5	40,0	25,0
Total	5,5	56,0	32,6	5,8	3,0	39,9	43,0	14,2	4,1	41,2	42,1	12,7
Dones												
15-24	52,2	41,2	5,9	0,0	30,8	52,6	14,9	1,8	27,6	53,4	12,1	6,9
25-44	15,6	63,9	16,3	4,1	16,6	47,5	27,8	8,1	21,2	42,9	25,9	10,0
45-64	1,5	51,1	39,4	7,6	3,3	43,7	39,0	14,1	7,9	46,4	29,8	15,9
65-75	8,3	33,3	41,7	16,7	0,0	13,4	54,5	32,1	3,1	25,0	34,4	37,5
Total	16,6	56,4	22,0	5,0	13,0	43,9	31,8	11,2	15,8	44,3	26,0	13,9
Total												
15-24	27,8	58,9	12,2	1,1	20,8	58,3	17,2	3,7	20,2	55,6	17,7	6,5
25-44	10,3	60,0	24,7	5,0	9,7	48,1	31,4	10,7	12,3	43,6	35,0	9,2

Sexe Edat anys	ENSA 1991				ENA 2005				ENA 2018			
	Primor IMC<20 Kg/m ²	Normopes IMC ≥20≤25 Kg/m ²	Excés de pes IMC≥25 Kg/m ²	Obesitat IMC≥30 Kg/m ²	Primor IMC<20 Kg/m ²	Normopes IMC ≥20≤25 Kg/m ²	Excés de pes IMC≥25 Kg/m ²	Obesitat IMC≥30 Kg/m ²	Primor IMC<20 Kg/m ²	Normopes IMC ≥20≤25 Kg/m ²	Excés de pes IMC≥25 Kg/m ²	Obesitat IMC≥30 Kg/m ²
45-64	2,8	46,5	42,3	8,5	1,9	33,4	49,2	15,5	4,2	39,8	39,8	16,3
65-75	1,9	55,8	34,6	7,7	0,0	15,6	57,4	27,0	2,8	29,2	37,5	30,6
Total	10,4	56,2	27,9	5,5	7,8	41,8	37,6	12,8	9,6	42,6	34,5	13,2

Figura 67. Tendència 1991-2005-2018 en la prevalença d'obesitat a la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Homes

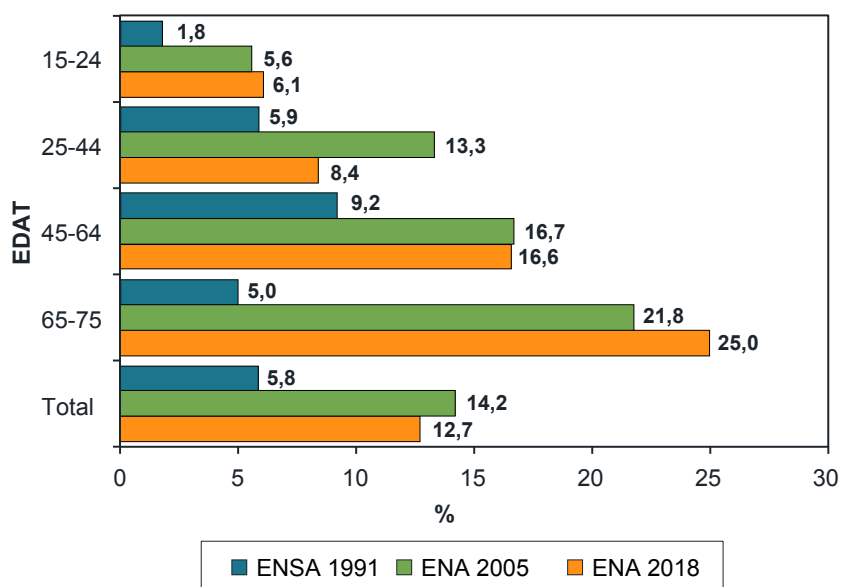
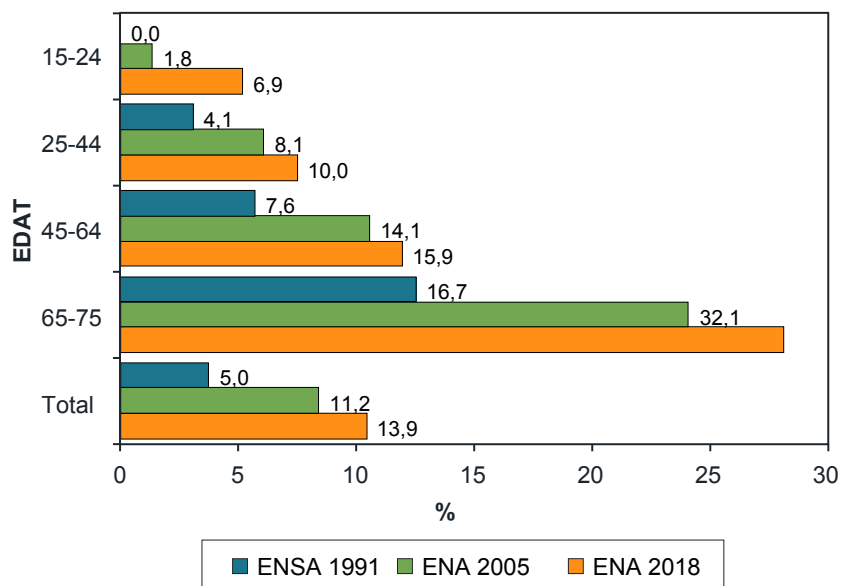


Figura 68. Tendència 1991-2005-2018 en la prevalença d'obesitat a la població d'Andorra de 15 a 75 anys. Dones



4.15.4. Tendències en l'activitat física

Les tendències en el percentatge de població que fa activitat física en el temps de lleure mostren un augment, tant en homes com en dones, excepte en el grup d'edat de 65 anys i més, en què disminueix un 4,8% en homes i un marcat 31,8% en dones (del 62,5% passa al 30,7%) (taula 57 i figures 69 i 70). A diferència del que s'observava en l'enquesta anterior, els nois més joves fan més exercici que el 2005.

Taula 57. Tendències 1991-2005-2018 en el percentatge de població que realitza activitat física en el temps de lleure per grups d'edat i sexe

Edat	HOMES			DONES		
	1991	2005	2018	1991	2005	2018
15-24	77,0	68,0	75,9	45,2	43,7	47,2
25-44	45,8	63,8	72,3	40,1	49,3	52,3
45-64	40,0	59,5	59,0	27,4	51,4	53,2
≥65	42,0	47,7	42,9	20,0	62,5	30,7
Total	49,3	62,0	65,1	35,8	50,6	50,2

Figura 69. Tendència 1991-2005-2018 en el percentatge de població que realitza activitat física per grups d'edat. Homes

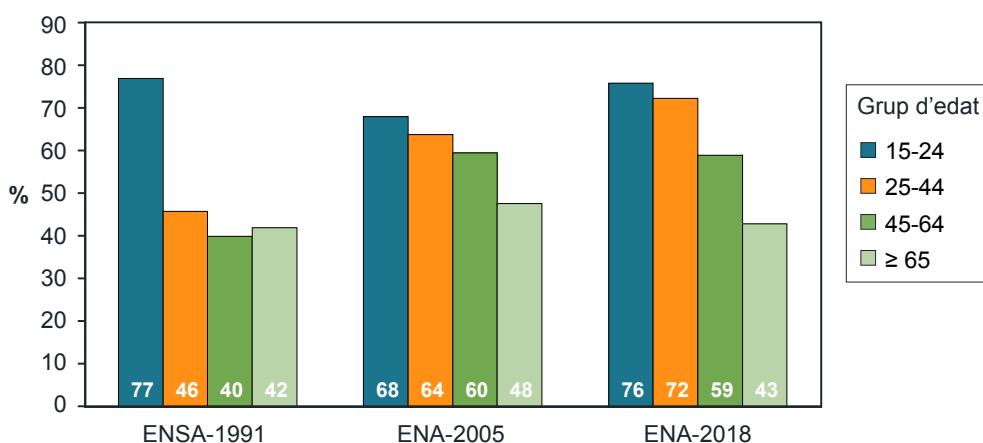
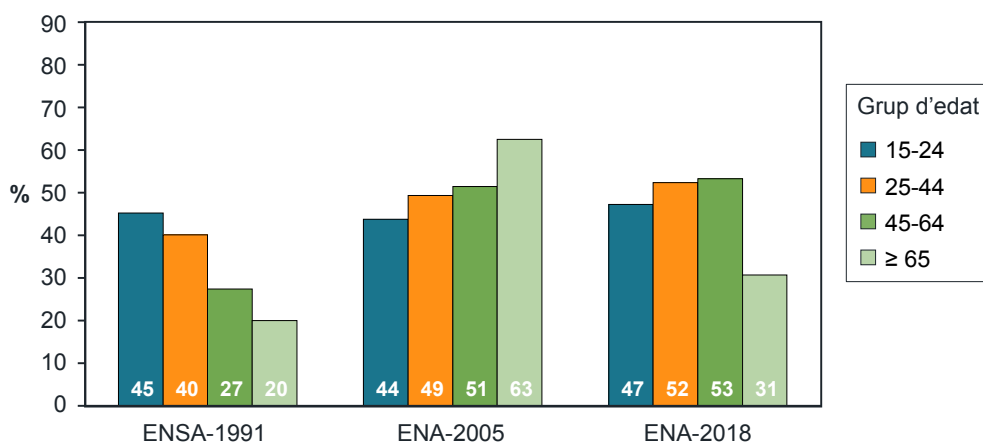


Figura 70. Tendència 1991-2005-2018 en el percentatge de població que realitza activitat física per grups d'edat. Dones



4.15.5. Tendències en els coneixements

La tendència en els coneixements la valorem amb les respostes a la pregunta referent als aliments dels quals cal reduir el consum per prevenir l'excés de colesterol. A la figura 71 es presenten els resultats de l'enquesta actual i a la figura 72, la comparació amb els resultats de les enquestes de 1991 i 2005. S'observen petites variacions en aliments clarament identificats com a aliments que cal reduir (brioixeria, mantega, llet sencera...), però també s'observa un augment del percentatge en aliments com el pa, les patates, els llegums o les sardines.

Figura 71. Coneixements de la població: aliments dels quals cal disminuir el consum per prevenir l'excés de colesterol a la sang. ENA 2018

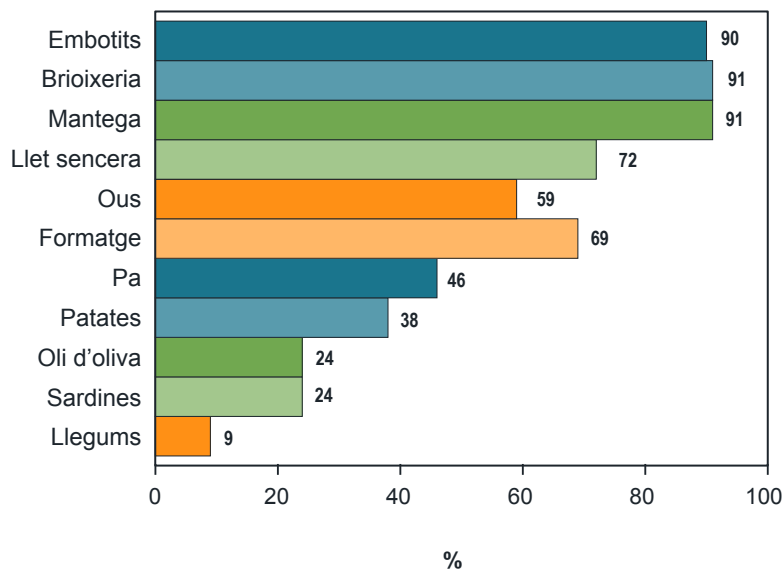
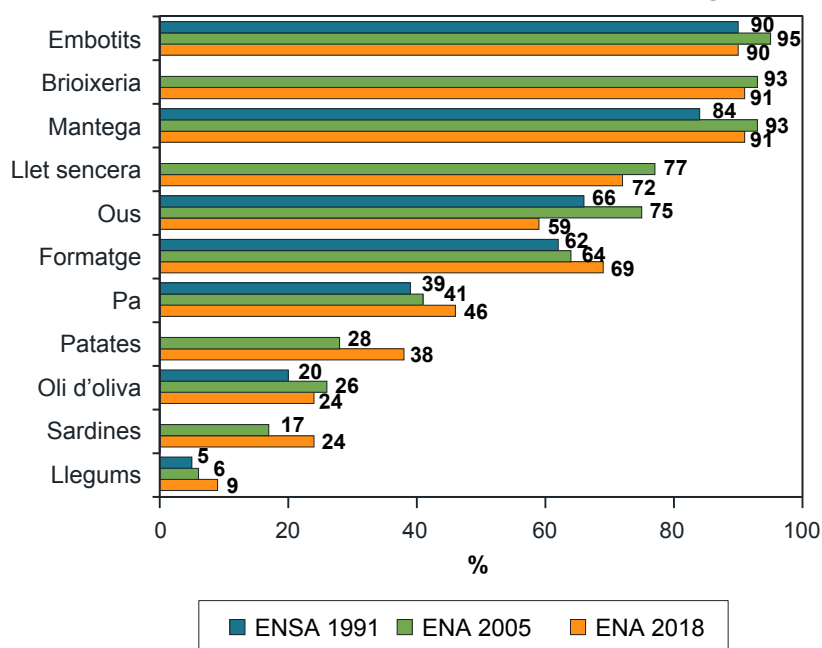


Figura 72. Tendència 1991-2005-2018 en els coneixements de la població sobre els aliments dels quals cal disminuir el consum per prevenir l'excés de colesterol a la sang



4.16. Grau de compliment de les guies alimentàries de la SENC

Per analitzar el grau de compliment de les guies alimentàries poblacionals s'ha agafat de referència la guia alimentària per a la població espanyola de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), que s'acaba de publicar recentment (SENC, 2018) i que, a diferència d'altres guies, incorpora no tan sols el nombre de racions aconsellades dels diferents grups alimentaris, sinó també el volum/pes de les racions, i ho diferencia per grups poblacionals i d'edat.

A la taula 58 i a les figures 73, 74 i 75 es mostren els diferents grups alimentaris que s'estudien junt amb el nombre de racions recomanades d'ingesta i els percentatges de gent que compleix les recomanacions. Val a dir que hi ha un apartat que és el corresponent al vèrtex de les piràmides alimentàries, en què hi ha un gran nombre d'aliments que habitualment es consumeixen força i haurien de consumir-se únicament "ocasionalment": carns vermelles, embotits, sucres i dolços, begudes ensucrades, sucres, etc. Donat que el terme ocasional és una mica ambigu i que –com s'ha mencionat– es tracta d'aliments que es consumeixen força, s'ha optat per posar com a ingesta acceptable la inferior o igual a dos racions per setmana i, en el cas del sucre, inferior o igual a deu racions per setmana.

Taula 58. Població (%) que compleix les recomanacions de les guies de la SENC per sexes i grups d'edat

	TOTAL			DONES			HOMES		
	Edat en anys			Edat en anys			Edat en anys		
	12-24	25-64	85-75	12-24	25-64	85-75	12-24	25-64	85-75
Aigua (4-6 rac/dia)	38,6	39,3	36,0	47,9	29,7	18,4	34,1	35,8	37,5
Pa, arròs, pasta, cereals, patates, etc. (4-6 rac/dia)	45,1	36,6	24,4	43,7	43,1	34,2	42,7	43,0	29,2
Fruita (3-4 rac/dia)	13,1	13,7	24,4	12,7	15,8	21,1	13,4	11,8	27,1
Verdures i hortalisses (2-3 rac/dia)	21,6	49,3	38,4	23,9	53,1	39,5	19,5	45,8	37,5
Fruites i verdures (≥ 5 rac/dia)	9,2	17,3	16,3	7,0	20,3	13,2	11,0	14,6	18,8
Oli oliva (3-4 rac/dia)	21,6	20,2	19,8	22,5	20,0	23,7	20,7	20,5	16,7
Llet i derivats làctics (2-3 rac/dia)	65,4	42,2	50,0	64,8	44,2	42,1	65,9	40,4	56,3
Peix i marisc (3-4 rac/set)	28,1	34,6	37,2	21,1	32,8	47,4	34,1	36,3	29,2
Carns blanques (3 rac/set)	20,9	19,6	12,8	21,1	16,4	13,2	20,7	22,5	12,5
Ous (3-5 unitats/set)	35,3	30,5	26,7	26,8	26,1	28,9	42,7	34,5	25,0
Llegums (≥ 2-4 rac/set)	43,8	43,8	47,7	43,7	43,1	28,9	43,9	44,5	62,5
Fruita seca (3-7 rac/set)	17,6	26,2	25,6	14,1	25,8	28,9	20,7	26,6	22,9
Peix, carn blanca, ous, llegum (1-3 rac/dia)	71,9	77,2	81,4	71,8	74,4	86,8	72,0	79,8	77,1
Embotits (≤ 2 rac/set)	40,5	39,1	40,7	42,3	44,7	52,6	39,0	34,0	31,3
Embotits i carn vermella (≤ 2 rac/set)	6,5	9,1	14,0	9,9	12,5	21,1	3,7	5,9	8,3
Greixos per untar (≤ 2 rac/set)	53,6	59,3	73,3	53,5	59,4	73,7	53,7	59,1	72,9
Sucres (≤ 10 rac/set)	39,9	46,6	57,0	39,4	43,3	52,6	40,2	49,6	60,4
Brioixeria (≤ 2 rac/set)	26,1	54,5	67,4	25,4	55,3	78,9	26,8	53,7	58,3
Beg. refrescants ensucrades (≤ 2 rac/set)	53,6	73,4	89,5	54,9	79,2	86,9	52,4	68,0	91,7
Aperitius salats (≤ 2 rac/set)	77,8	89,7	97,7	81,7	91,9	97,4	74,4	87,7	97,9
Cervesa i vi (≤ 2 rac/dia Homes o 1,5 Dones)	94,1	93,8	90,7	95,8	95,8	92,1	92,7	91,8	89,6

Figura 73. Població que compleix les recomanacions de la SENC per grups d'edat. Homes

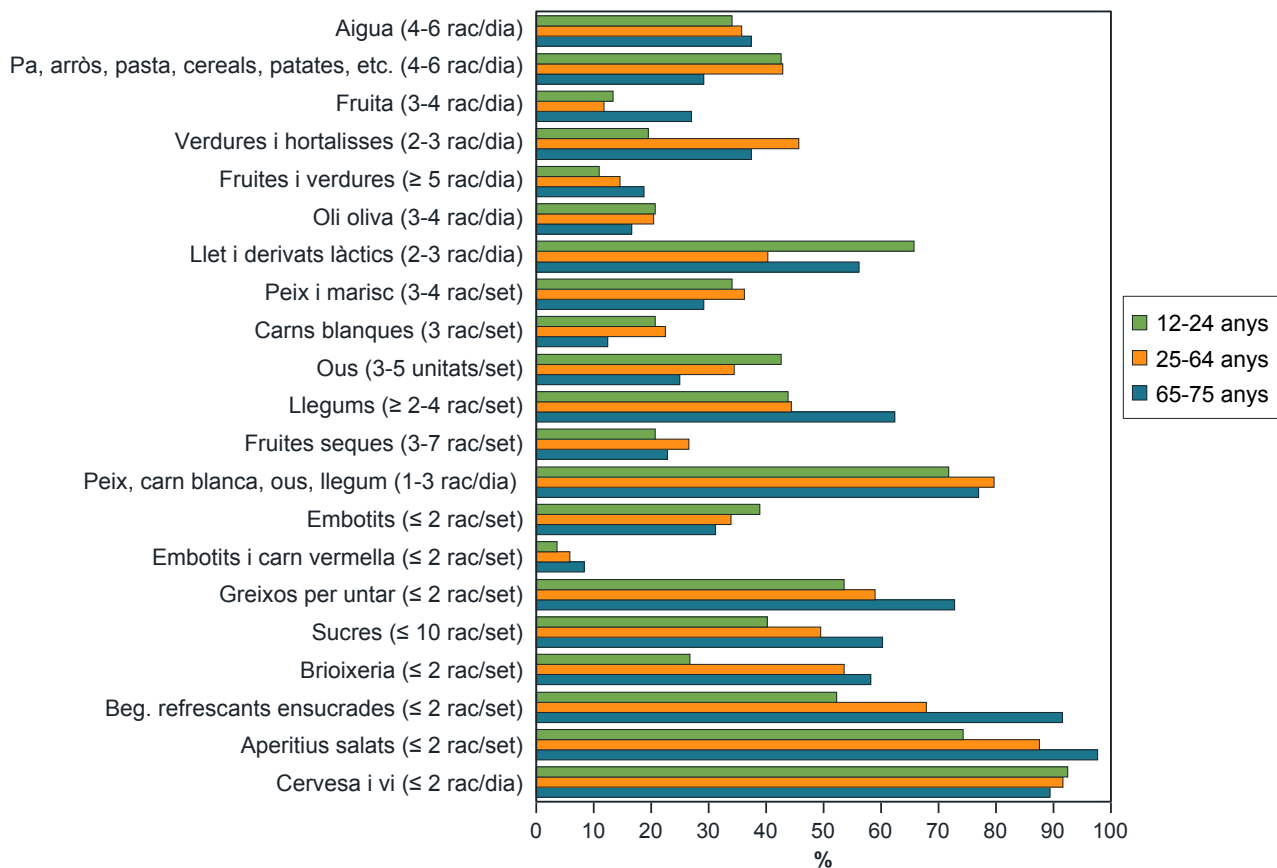


Figura 74. Població que compleix les recomanacions de la SENC per grups d'edat. Dones

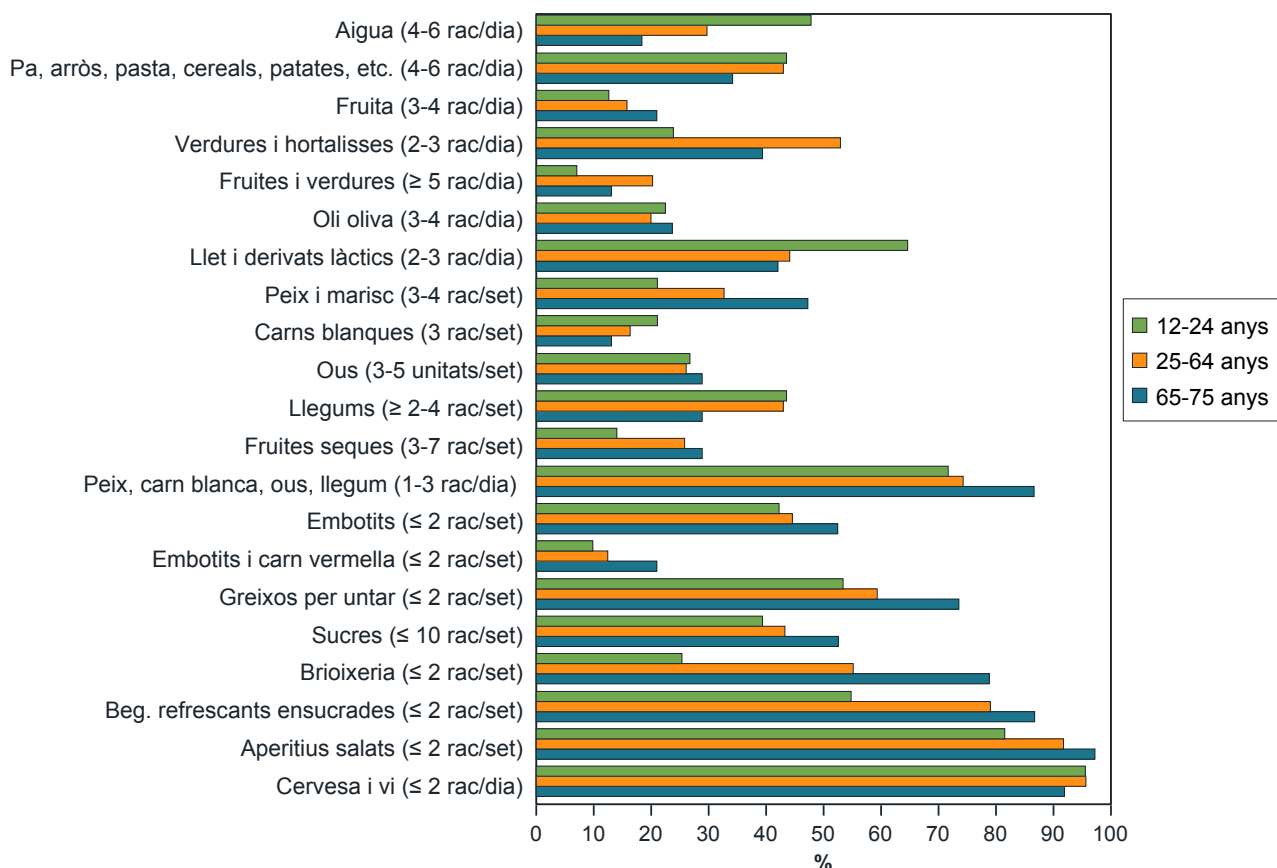
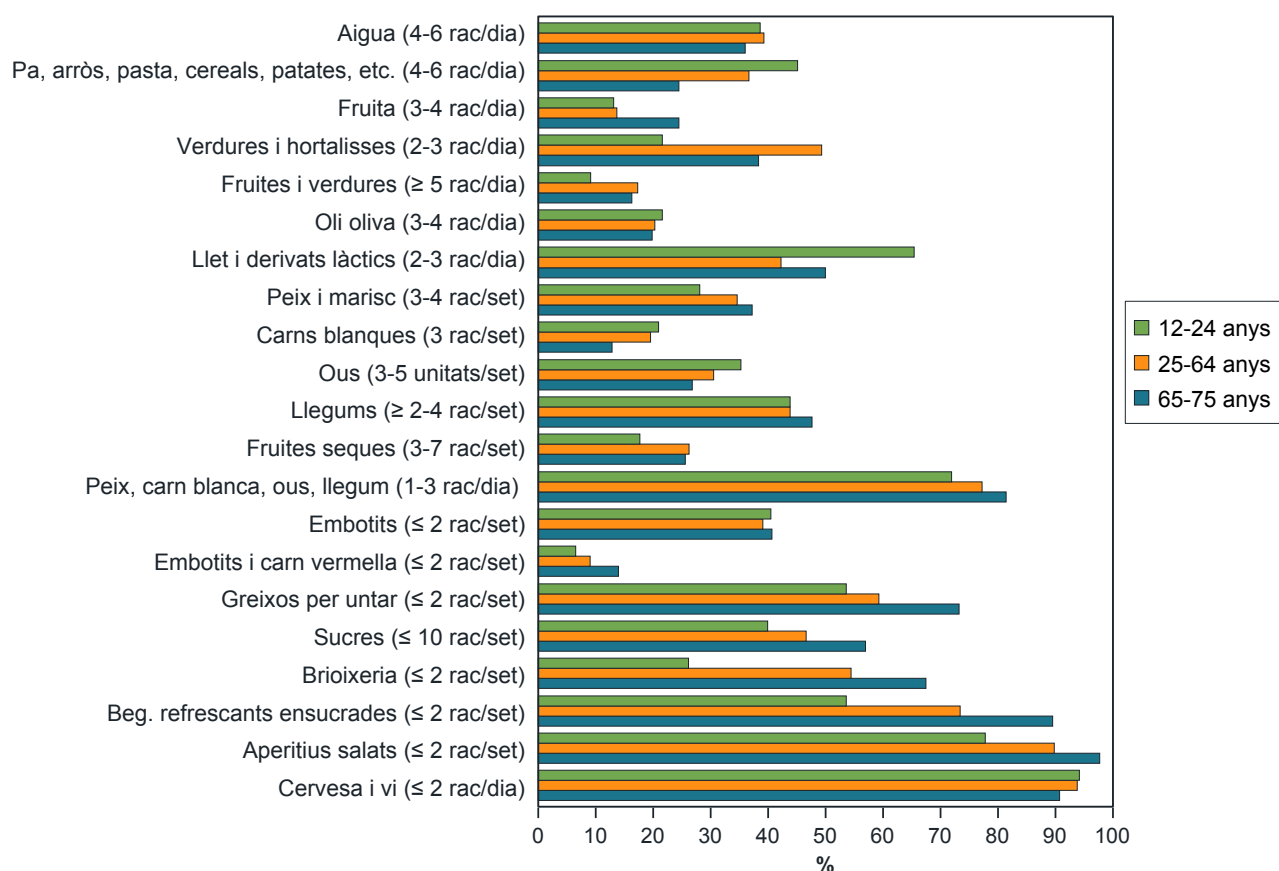


Figura 75. Població que compleix les recomanacions de la SENC per grups d'edat.



A la taula 59 es presenta el grau de compliment de les recomanacions de la SENC en tota la població, i es comparen les dades actuals amb les de l'estudi ENA 2005.

Actualment, un 31,2% de la població no compleix la recomanació de consum de peix (3-4 racions/setmana), mentre que un 34,9% la supera; un 34,9% també supera la recomanació de consum de carn blanca (3 racions/setmana); un 7,4%, la d'ous (3-5 unitats/setmana); un 55,9% no arriba a la recomanació de llegums (≥ 2-4 racions/setmana) i un 60,1% no arriba a la de fruita seca (3-7 racions/setmana); un 35,3% té un consum de làctics inferior al recomanat (2-4 racions/dia); un 20,4% té un consum adequat d'oli d'oliva (3-4 racions/dia); el consum de verdures és d'un 39,5% (2-3 racions/dia) i el corresponent a la fruita tan sols és d'un 14,5% (3-4 racions/dia). La recomanació de cereals (4-6 racions/dia) la compleix un 36,9% de la població i la d'aigua (4-6 racions/dia), un 38,9%. El percentatge de població que supera les racions permeses (≤ 2 racions/setmana) d'embotits, greixos per untar, brioixeria o begudes refrescants ensucrades és, respectivament, del 60,5%, el 40%, el 48,8% i el 28,3%, i el de sucres, del 53,5% (taula 59).

Taula 59. Comparació del grau de compliment (%) de les recomanacions de les guies de la SENC en la població d'Andorra 2005-2018

	SENC Recomanacions (R) 2018	ENA 2018			SENC Recomanacions (R) 2005	ENA 205			
		MAI	Inferior a R	Igual a R		Superior a R	MAI	Inferior a R	Igual a R
Aigua	4-6 rac / dia	0,1	61,0	38,9	4-8 rac / dia	1,6	21,5	77,0	
Pa, arròs, pasta, cereals, patates, etc.	4-6 rac / dia	0,3	55,5	36,9	4-6 rac / dia		41,1	43,4	15,5

	SENC Recomanacions (R) 2018	ENA 2018				SENC Recomanacions (R) 2005	ENA 2005			
		MAI	Inferior a R	Igual a R	Superior a R		MAI	Inferior a R	Igual a R	Superior a R
Fruita	3-4 rac / dia	1,3	84,1	14,5		≥ 3 rac / dia	1,6	70,5	27,8	
Verdures i hortalisses	2-3 rac / dia		56,0	39,5	4,5	≥ 2 rac / dia		39,1	60,9	
Fruites i verdures	≥ 5 rac / dia		84,0	16,0						
Oli d'oliva	3-4 rac 15ml / dia	0,9	78,7	20,4		3-6 rac 10 ml / dia	2,0	41,0	56,9	
Llet i derivats làctics	2-3-4 rac / dia	2,7	32,6	57,9	6,7	2-4 rac / dia	0,5	24,5	65,2	9,9
Peix i marisc	3-4 rac / setmana	3,9	27,3	33,8	34,9	3-4 rac / setmana	1,5	26,5	35,4	36,2
Carns blanques	3 rac / setmana	3,7	42,1	19,2	34,9					
Ous	3-5 unit / setmana	4,6	57,1	30,9	7,4	3-4 rac / setmana	3,7	71,1	17,3	7,9
Llegums	≥ 2-4 rac setmana	5,8	50,1	44,1		2-4 rac / setmana	5,5	48,5	46,1	
Fruita seca	3-7 rac / setmana	31,2	28,9	24,8	15,1	3-7 rac / setmana	30,5	36,8	22,4	10,3
Peix+carn blanca +ous+ llegum	1-3 rac / dia		7,3	76,8	16,0					
Embotits	≤ 2 rac / setmana	12,8		26,7	60,5					
Embotits i carn vermella	≤ 2 rac / setmana	3,5		5,6	90,9	< 3 rac / setmana	2,1		41,2	56,7
Greixos per untar	≤ 2 rac / setmana	41,0		18,6	40,4	< 4 rac / setmana	36,7		30,8	32,5
Sucres	≤ 10 rac / setmana	6,0		40,5	53,5	≤ 2 rac / dia	7,9		54,3	37,7
Brioixeria	≤ 2 rac / setmana	27,0		24,2	48,8	< 4 rac / setmana	31,2		48,7	20,1
Beg. refrescants ensucrades	≤ 2 rac / setmana	58,3		13,4	28,3	< 1 rac / dia	30,9		41,9	27,2
Aperitiu salats	≤ 2 rac / setmana	61,1		27,5	11,4					
Cervesa i vi	Dones <1,5 rac / dia Homes <2 rac / dia	38,4		55,1	6,5					

En comparar els resultats obtinguts amb les dades de l'estudi nutricional anterior s'observa que, en general, els percentatges de complidors són més baixos que a l'ENA 2005. Destaca el baix compliment de les recomanacions de fruites (2-3 fruites al dia), que ha passat del 27,8% al 14,5%, i el de verdures (mínim de dos racions de verdura al dia), que ha passat del 60,9% al 44%. Els làctics són el grup que obté un percentatge més elevat de complidors (57,9%) –lleugerament inferior al del 2005– i els ous són el grup que més ha millorat perquè ha passat d'un 17,3% a l'actual 30,9%. El peix, els llegums i la fruita seca mantenen percentatges similars. Dels cereals n'ha disminuït el percentatge

de compliment (del 43,4 al 36,9) i ha baixat també el percentatge de persones que feien ingestes superiors a les recomanades (del 15,5% es passa al 7,4%). El canvi, la quantitat d'oli per ració que s'indica en la guia (actualment, 15 ml i anteriorment 10 ml) impedeix fer correctament la comparació del compliment de la recomanació de l'oli d'oliva.

En la comparació 2005-2018 dels percentatges dels aliments que s'han de consumir ocasionalment s'ha de tenir present el canvi en les recomanacions. Segueixen observant-se percentatges elevats de consums superiors als recomanats de carns, embotits, sucres i brioixeria.

4.17. Comparació amb altres estudis

4.17.1. Consum d'aliments

Per comparar les dades de l'ENA 2018 s'han escollit un parell d'estudis realitzats en els dos països veïns: Espanya -estudi Anibes- i França -estudi INCA2.

A les figures 76 i 77 es presenta el consum d'alguns grups d'aliments per sexes en la població adulta de l'ENA 2018 i de l'estudi Anibes, que es va realitzar l'any 2013 a la població espanyola de 9 a 75 anys, amb una mostra final de 2.285 persones. Per a la recollida de dades dietètiques es va fer servir el recordatori de 24 hores amb entrevista personal i tres registres dietètics recollits mitjançant les noves tecnologies, els telèfons, una tauleta i una càmera (Ruiz, 2015; Rodríguez, 2017).

Figura 76. Comparació del consum mitjà d'aliments a Andorra i Espanya (g/persona/dia). Homes \geq 18 anys

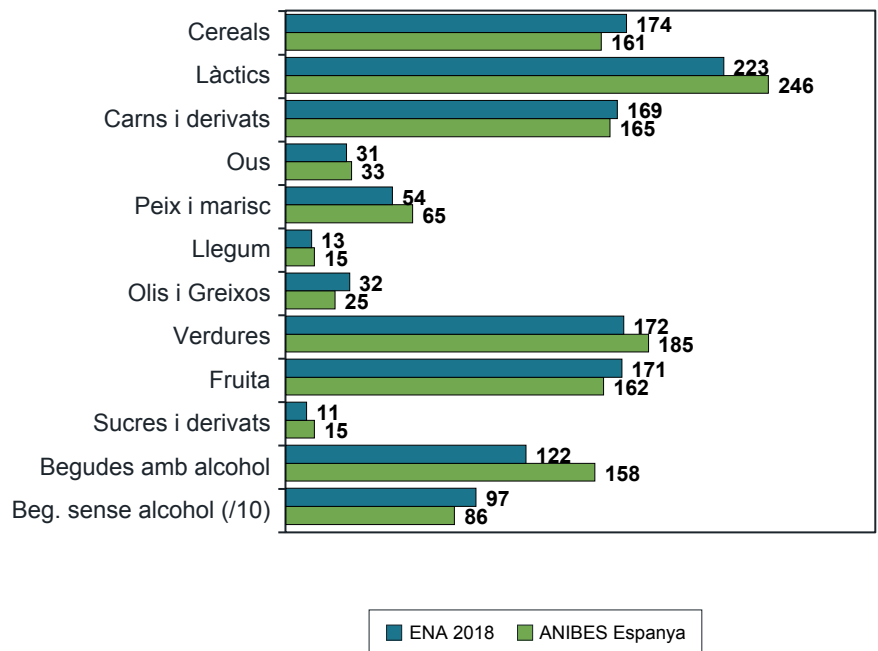
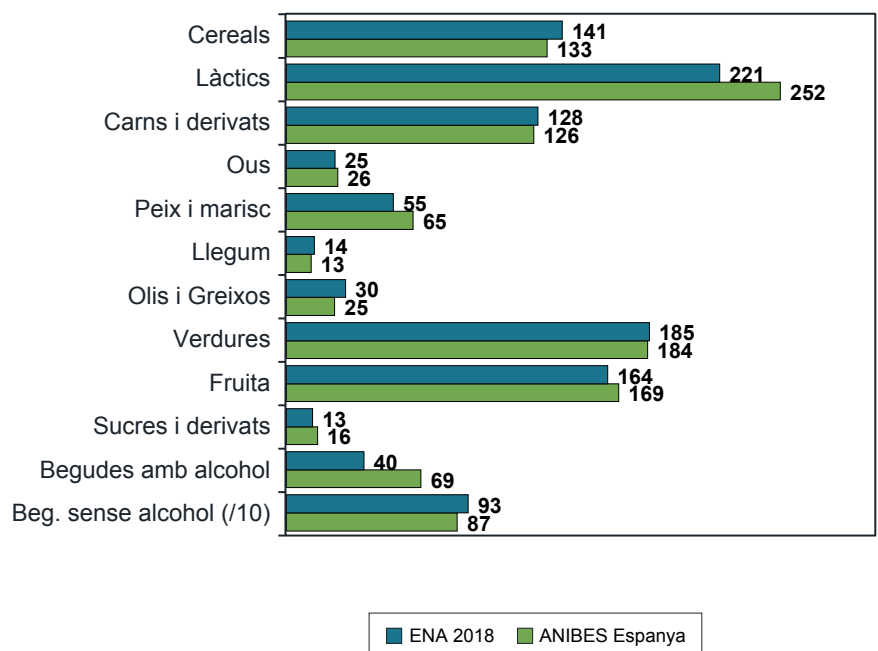


Figura 77. Comparació del consum mitjà d'aliments a Andorra i Espanya (g/persona/dia). Dones \geq 18 anys



Com es pot observar, els resultats dels dos estudis són força similars. L'ENA presenta consums lleugerament superiors de cereals, carns, olis i begudes sense alcohol tant en homes com en dones, i una mica més de fruita en homes; i consums inferiors de làctics, peix, sucres i begudes amb alcohol en els dos sexes, i de verdures únicament en els homes.

A la taula 60, es presenta la comparació amb l'estudi INCA2 del 2006-2008.

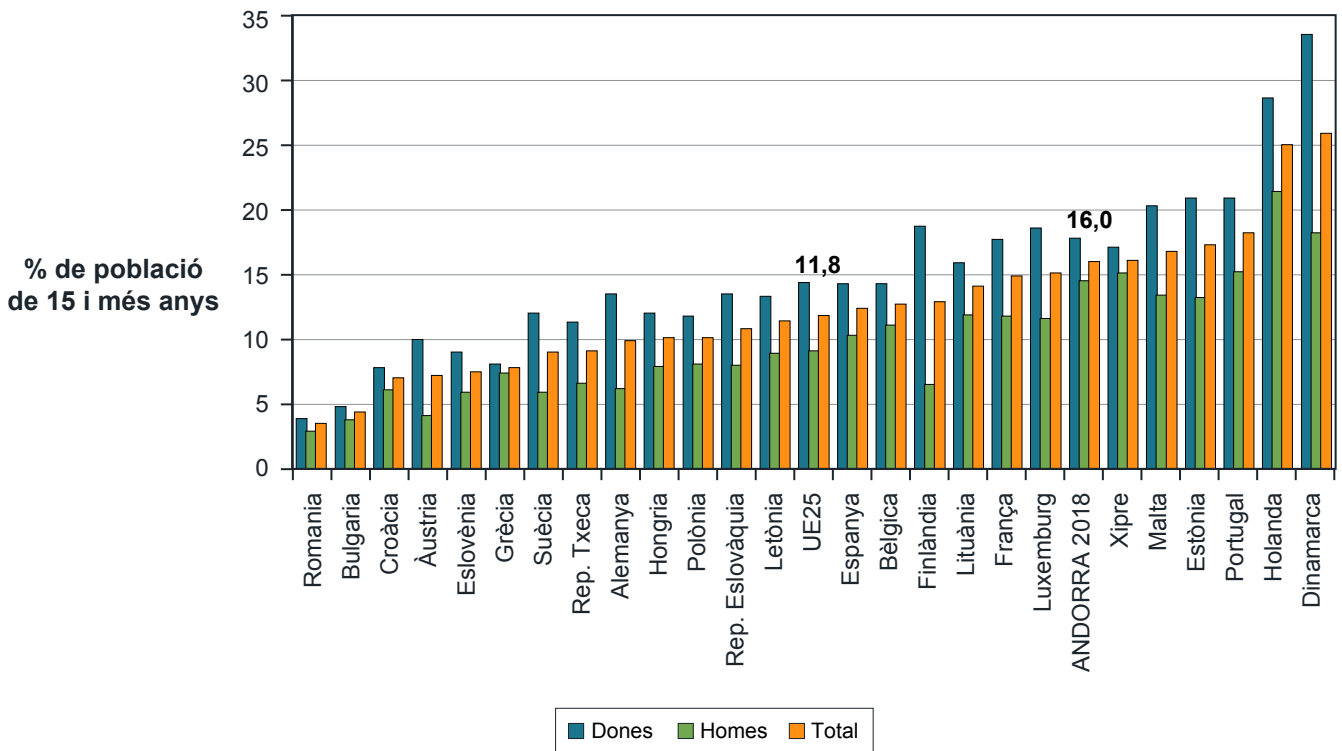
Taula 60. Comparació del consum d'aliments en g/persona/dia, dels estudis INCA 2006-2008 de França i ENA 2018 d'Andorra

	INCA2 2006-2008 n=1918 (18-79 anys)			ENA 2018 n=953 (18-75 anys)		
	Homes	Dones	Total	Homes	Dones	Total
Pa i panificació seca	145	87	115	77	59	69
Pasta	46	30	38	23	19	21
Brioixeria	13	11	12	20	15	17
Galetes	9	9	9	7	5	6
Pastissos	38	37	38	6	6	6
Total cereals	225	145	183	141	115	129
Total brioixeria	60	57	58	32	26	29
Llet	90	82	88	138	137	137
Làctics frescos	73	90	82	49	53	51
Formatges	41	27	33	25	21	23
Total làctics	204	198	203	223	221	222
Ous	16	15	15	31	25	28
Oli	11	11	11	30	28	29
Total olis i greixos	28	25	26	32	30	31
Carns	61	39	50	76	52	65
Aus	39	25	32	56	51	53
Vísceres	3	3	3	2	1	2
Embotits	42	28	34	35	24	30
Peix	27	27	27	44	47	45
Crustacis i mol·luscs	4	5	5	11	8	9
Total verdures i hortalisses	138	140	139	172	185	178
Patates	67	50	58	50	51	50
Llegums secs	12	8	10	13	14	14
Fruites	146	143	144	171	164	168
Fruita seca	3	2	3	5	5	5
Xocolata	6	5	6	3	5	4
Sucres i derivats	23	19	21	11	13	12
Aigua	768	808	789	709	664	687
Beg. refrescants sense alcohol	158	123	140	88	55	73
Begudes amb alcohol	256	63	155	122	40	83
Cafè i tes	354	409	383	102	129	115

L'estudi INCA2 (Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires) es va realitzar el 2006-2007 en una mostra de 4.079 persones de 3 a 79 anys. Com a mètode d'enquesta dietètica feien servir un diari de set dies autocompletat (French Agency for Food, 2008). Com es pot apreciar, les dades difereixen més que respecte de l'estudi Anibes; la metodologia dels estudis és diferent i han passat més anys des que es va fer, motiu que podria ser la causa que els consums puguin haver canviat. Tot i així, a l'ENA 2018 s'observen consums superiors de llet i làctics, ous, olis, carns, peix, verdures, fruites i llegums.

Un consum inadequat de fruites i verdures pot tenir un paper important en l'augment de la morbiditat de la població. La recomanació de l'OMS en relació amb el consum de fruites i verdures és de cinc racions/dia (400 g) (FAO/WHO 2005). És per això que moltes enquestes de salut incorporen preguntes específiques per conèixer el consum de fruites i verdures. A la figura 78, a partir de les dades d'Eurostat-EHIS 2014 (OECD/EU 2016), es comparen els percentatges de població adulta de 15 anys i més que consumeix cinc o més racions de fruita i verdures al dia en els països de la Unió Europea, als quals s'ha afegit Andorra. El percentatge mitjà dels 25 països de la Unió Europea és d'11,8% (9,1% en homes i 14,4% en dones), mentre que a Andorra hi ha un 16% de població adulta (14,5% en homes i 17,8% en dones) que consumeix les cinc o més racions de fruita i verdura al dia, xifra que situa Andorra en la setena posició d'entre els 26 països que es comparen. Malta –un altre dels petits països d'Europa– ocupa la cinquena posició amb un percentatge del 16,8% (13,4% en homes i 20,3% en dones). En tots els països, les dones obtenen percentatges superiors als dels homes.

Figura 78. Adults que consumeixen almenys 5 racions al dia de fruita i verdures en els països de la UE i Andorra, per sexes (2014)



* Font: EUROSTAT, EHIS 2014 - Health at Glance: Europe 2016 (OECD/EU 2016)

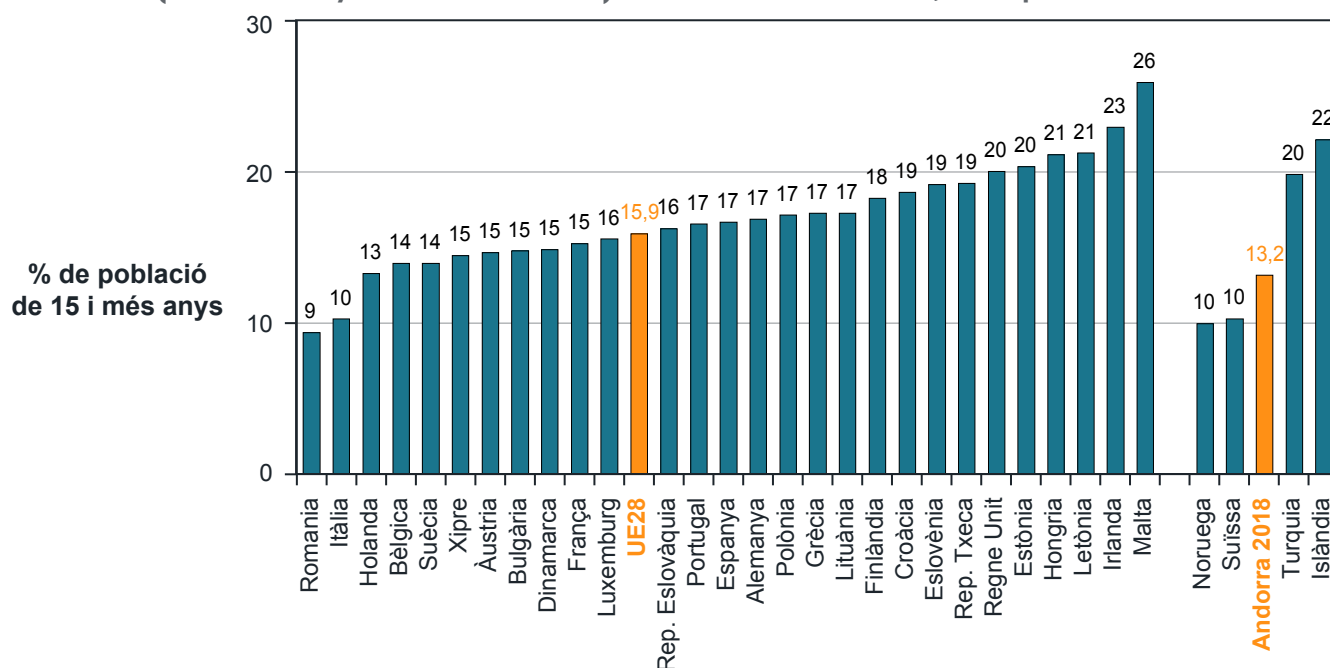
ENA 2018: dades de 15-75 anys

4.17.2. Prevalença d'obesitat

Per fer una valoració de la situació de la prevalença d'obesitat en la població adulta d'Andorra en relació amb altres països, s'han agafat de referència les dades de l'Eurostat-European Health Interview Survey 2014 i de l'OECD (OECD/EU 2016). A la figura 79 es presenten les prevalències d'obesitat de la població de 15 anys i més en diferents països europeus. El valor més baix és el de Romania (9%) i el més elevat el de Malta (26%), amb un valor mitjà per als 28 països de la Unió Europea del 15,9%. El d'Andorra és del 13,2%, valor que el situa com a país amb dades baixes d'obesitat. En aquesta comparació, únicament Romania, Itàlia, Noruega i Suïssa tindrien prevalències inferiors a les d'Andorra.

És important remarcar que, en totes les comparacions que es fan en aquest apartat, les dades dels països europeus són autoreferides, a diferència de les d'Andorra, que són mesurades. També cal tenir en compte, en valorar les comparacions, que les dades globals de tota la població o per sexes inclouen la població de 15 a 75 anys i més, mentre que a Andorra les dades corresponen a 15-75 anys i no inclouen la gent de més edat.

Figura 79. Prevalença d'obesitat en la població adulta d'Europa 2014 (o darrer any amb informació). Dades autoreferides, excepte Andorra



* Font: EUROSTAT, EHIS 2014; OECD Health Statistics 2016 for non-EU countries; (OECDIEU 2016)

ENA 2018: 15-75 anys

La taula 61 mostra els valors de les prevalències d'obesitat entre la població adulta a partir de 18 anys, per sexes i grups d'edat en els països de la Unió Europea, segons dades d'Eurostat (2016) i d'Andorra. Els països estan ordenats segons el valor de la prevalença en el total de la població. A la taula, en les columnes en les quals Andorra té valors considerats baixos, es marquen en verd els valors inferiors als d'Andorra i, en les columnes en les quals Andorra té valors elevats, es marquen en vermell els valors superiors als d'Andorra.

Taula 61. Prevalença d'obesitat en la població adulta dels estats de la Unió Europea 2014 i Andorra 2018, per sexes i grups d'edat

	TOTAL	SEXE		GRUP EDAT, anys					
	Adults	HOMES	DONES	18-24	25-34	35-44	45-54	65-74	75+
Romania	9,4	9,1	9,7	1,2	4,8	7,2	12,6	16,0	11,4
Itàlia	10,7	11,3	10,2	3,3	5,1	8,2	13,0	15,7	12,9
Noruega	13,1	13,9	12,2	6,9	10,8	13,7	16,0	16,3	9,5
Holanda	13,3	11,6	15,1	5,4	8,8	12,9	15,8	17,7	15,9
Andorra 2018	13,6	13,0	14,4	8,2	6,1	11,5	16,2	30,6	ND
Bèlgica	14,0	13,9	14,2	3,0	11,0	12,9	16,5	18,8	14,9
Suècia	14,0	13,6	14,4	6,7	9,4	14,7	17,9	16,0	12,4
Xipre	14,5	16,3	12,9	5,4	7,1	11,8	19,5	23,5	23,5
Àustria	14,7	16,0	13,4	5,6	10,0	11,8	18,1	21,5	17,4
Bulgària	14,8	15,5	14,2	4,6	6,4	12,0	19,7	21,7	13,6
Dinamarca	14,9	14,1	15,6	5,7	11,5	15,8	18,2	18,9	12,3
França	15,3	15,3	15,3	6,7	9,3	13,0	18,0	22,5	18,3
Luxemburg	15,6	16,8	14,4	5,6	9,5	15,6	19,6	20,8	20,1
UE	15,9	16,1	15,7	5,7	9,9	14,2	19,6	22,1	17,3
Eslovàquia	16,3	15,9	16,6	2,7	7,7	11,8	22,1	33,0	23,2
Portugal	16,6	15,3	17,8	5,7	9,4	14,4	21,9	22,1	16,7
Espanya	16,7	17,1	16,3	4,4	11,2	13,9	20,0	24,8	22,5
Alemanya	16,9	17,3	16,5	7,2	10,9	16,6	19,5	23,0	18,1
Polònia	17,2	18,8	15,9	3,3	8,5	14,2	22,9	28,4	22,0
Grècia	17,3	18,3	16,4	4,2	9,0	15,3	22,4	25,2	18,0
Lituània	17,3	14,1	19,9	2,8	7,4	13,8	23,8	28,1	19,5
Finlàndia	18,3	18,9	17,7	7,5	11,6	18,0	22,0	25,0	16,9
Croàcia	18,7	20,7	16,8	2,4	8,8	18,7	25,0	25,2	19,1
Eslovènia	19,2	21,0	17,4	6,4	8,1	16,2	26,4	25,9	20,8
República Txeca	19,3	19,9	18,7	3,5	9,4	17,3	26,5	28,0	18,2
Regne Unit	20,1	19,8	20,4	10,8	16,0	20,7	24,9	20,7	16,1
Estònia	20,4	19,1	21,5	5,0	10,8	16,8	27,1	31,4	23,6
Hongria	21,2	22,0	20,4	6,4	11,6	18,3	28,6	30,9	20,3
Turquia	21,2	16,2	26,1	3,9	11,0	23,0	35,0	29,2	21,6
Letònia	21,3	18,8	23,3	3,9	8,7	16,5	29,5	33,2	25,3
Malta	26,0	28,1	23,9	12,0	19,8	26,0	31,7	33,6	27,8

TARONJA=dades Andorra; BLAU= mitjana UE; VERD=valors inferiors als d'Andorra; VERMELL=valors superiors als d'Andorra

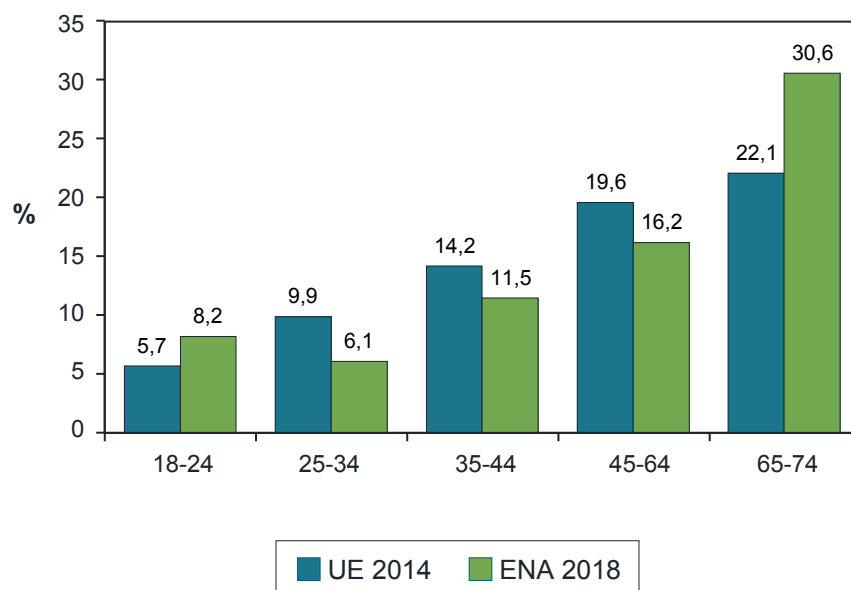
Irlanda: Dades no disponibles

Font: modificada a partir de la taula d'Eurostat, 2016 (dades: European Health Interview Survey -EHIS 2014).

Com es pot veure a la taula, Andorra té, comparativament, unes prevalències d'obesitat baixes en els grups d'edat intermedis (de 25 a 64 anys), únicament superiors a les de Romania i Itàlia, i també Noruega i Holanda en el grup de 45 a 64 anys; i elevades en els grups d'edat extrems: els més joves (18 a 24 anys) i els més grans (65 a 74 anys). En el grup de 18 a 24 anys, Andorra, amb una prevalença del 8,2%, està entre les més elevades després de Malta (12%) i el Regne Unit (10,8%). En el grup de 65 a 74 anys, la prevalença d'Andorra, del 30,6%, ocupa la sisena posició d'entre les més elevades, després de Malta (33,6%), Letònia (33,2%), Eslovàquia (33,0%), Estònia (31,4%)

i Hongria (30,9%). Aquestes diferències entre els grups d'edat també es poden observar a la figura 80, en què es comparen els valors d'Andorra amb els de la mitjana de la Unió Europea per grups d'edat.

Figura 80. Prevalença d'obesitat a Europa i a Andorra per grups d'edat



5. Conclusions i recomanacions alimentàries

5.1 Conclusions

En general, d'ençà de l'any 2005 el consum d'aliments ha disminuït a Andorra, particularment el de fruita, verdura, patates, làctics, carns vermelles, suc, begudes ensucrades i begudes alcohòliques, i, en canvi, ha augmentat el d'aus i ous.

Tot i la disminució del consum d'alguns aliments com les fruites i les verdures, el model de consum alimentari segueix sent el propi de la dieta mediterrània.

La prevalença de l'obesitat augmenta lleugerament en les dones –particularment joves i més grans– i disminueix en els homes –sobretot en el grup de 25 a 44 anys–, tot i que els canvis són discrets.

Els nivells d'activitat física es mantenen constants d'ençà del 2005, si bé augmenten en els nois joves i baixen en les dones grans.

1. La mostra estudiada pot considerar-se com a representativa de la població d'Andorra i permet estudiar els resultats globalment per a quatre grups d'edat i sexe.
2. La comparació amb les dades de la primera Enquesta nutricional –l'ENA 2005– es pot fer amb seguretat perquè s'ha fet servir una metodologia equivalent i qüestionaris similars revisats.

3. L'esmorzar de la població d'Andorra millora. Augmenta el percentatge de gent que esmorza, fins a superar el 90%. S'incrementa també la gent que esmorza a casa els dies laborables (82%) i augmenta al 27% la gent que fa un esmorzar de qualitat (amb cereals, làctics i fruita).
4. Únicament el 54% de la població dina a casa els dies laborables, i paral·lelament augmenta fins al 14,6% la gent que fa servir la cafeteria de la feina/escola per menjar més d'un cop per setmana (amb xifres del 31% en els més joves) i també la gent que porta la carmanyola a la feina (14,6%) o porta menjar preparat a la feina (3,8%).
5. La composició típica del dinar passa a ser plat únic i postres (39%) o bé plat únic (27%), mentre que un 25% manté la composició tradicional de dos plats i postres. El sopar típic es compon també majoritàriament de plat únic i postres o només plat únic.
6. El consum de pa disminueix en general –ingesta mitjana de 70 g/dia–, bàsicament a costa del pa blanc; el pa integral augmenta lleugerament (el pa blanc, amb un 57% de consumidors diaris i el pa integral, amb un 20%). L'oli d'oliva és utilitzat pel 99% de la població i es manté com a greix utilitzat per amanir i, en un 75%, també per fregir.
7. La comparació amb l'estudi Anibes 2013 realitzat entre població espanyola mostra lleugers consums superiors a Andorra de cereals, carns, olis i begudes sense alcohol, i inferiors de làctics, peix, sucres i begudes amb alcohol.
8. La comparació amb l'estudi INCA2 2008 de França mostra diferències més marcades, amb ingestes superiors de làctics (222 vs. 203 g/dia), ous (28 vs. 15 g/dia), olis (29 vs. 11 g/dia), carns (65 vs. 50 g/dia), peix (45 vs. 27 g/dia), verdures (178 vs. 139 g/dia), fruites (168 vs. 143 g/dia) i llegums (14 vs. 10 g/dia) a Andorra.
9. En comparació amb l'estudi nutricional anterior –l'ENA 2005– s'observen consums inferiors de tots els grups d'aliments. Únicament augmenten els ous (de 21 g/dia a 28) i les carns blanques (de 44 passen a 53 g/dia). Hi ha disminucions importants de verdura (de 239 a 175 g/dia), fruita (de 206 a 169 g/dia), llet (de 180 a 140 g/dia) i derivats làctics (de 125 a 86 g/dia).
10. En el grup d'edat més jove ha millorat el consum de fruites: de 90 g/dia s'ha passat a 152 g/dia.
11. El consum de verdures i sobretot de fruites és baix (175 g/dia i 169 g/dia) i no arriba als 400 g/dia recomanats per l'OMS. Destaca sobretot el baix consum en el grup d'edat més jove (12-24 anys), en què, tot i que ha augmentat el consum de fruites en relació amb l'ENA 2005, continua sent baix (130 g/dia verdures i 152 g/dia fruita), amb únicament un 9,2% de joves que compleix la recomanació de cinc racions al dia. Destaca que el consum més baix de fruites és el de les dones de 25 a 44 anys (127 g/dia). Les fruites més consumides continuen sent els cítrics, però el plàtan ha augmentat el nombre de consumidors diaris: ha passat d'un 5,6% a un 14,2%.
12. Els percentatges de compliment de les recomanacions de la SENC són baixos: làctics, 58%; llegums, 44%; verdures, 40%; cereals, 37%; peix, 34%; ous, 31%; fruita seca, 25%; carns blanques, 15%, i fruites, 14,5%, i, dins el grup d'aliments de consum ocasional tenen un consum acceptable la cervesa i el vi (93%), les begudes ensucrades (72%), els greixos per untar (60%), la brioixeria (51%), els embotits (49%) i els sucres (47%).
13. De mitjana, la població consumeix 154 kcal/dia menys que l'any 2005 (de 1.854 kcal/dia ha passat a 1.700). El descens és superior en homes (248 kcal/dia) que en dones (92 kcal/dia). 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 amb el 2005 s'observa una disminució en tots tres.

14. Els làctics són la principal font de la ingesta de calci (51%), retinoids (31%), vitamina B2 (27%), àcids grassos saturats (24%) i fòsfor (22%).
15. Les fonts de colesterol més importants són els ous (33%) –aquest percentatge era del 21% el 2005–, les carns (14%), el peix (12%) i els làctics (11%).
16. Les fonts d'àcids grassos saturats són els làctics (24%), els greixos d'addició (16%) i la brioixeria (13%).
17. La prevalença d'obesitat en la població de 18 anys i més augmenta lleugerament en les dones (de l'11,5% al 14,4%) –particularment en joves i més grans– i disminueix en els homes: passa del 14,4% al 13,0% –sobretot en el grup de 25 a 44 anys–, tot i que els canvis són discrets i no significatius.
18. Quant a l'activitat física en el lleure, el 35% dels homes i el 50% de les dones són sedentaris. En relació amb el 2005 ha disminuït el lleure sedentari entre els homes de 12 a 44 anys però es manté en les dones, del qual el grup de dones de 12 a 24 anys és el que registra nivells de sedentarisme més elevats (53%) juntament amb les dones més grans (69%).
19. El patró de consum d'aliments segueix sent de tipus mediterrani amb un consum elevat de carn i baix de cereals, llegums, patates i fruita seca, i un consum moderat de làctics, fruita i verdures.
20. La gent considera les verdures i les hortalisses, el peix blau i l'oli d'oliva aliments molt saludables. Els aliments menys saludables –segons l'opinió de la població– són el llard, les begudes refrescants i les energètiques, la mantega, el sucre, els olis de blat de moro i gira-sol, la carn de porc i el vi.
21. La població d'Andorra coneix els aliments que constitueixen la dieta mediterrània, si bé disminueix del 58% (2005) al 45% (2018) la població que diu que la segueix.
22. Els pesticides, la salmonel·losi, les dioxines i l'excessiu consum de sucres, greixos, colesterol i sal són els riscos alimentaris considerats més importants.

5.2. Recomanacions

Els hàbits alimentaris i el consum d'energia i nutrients a Andorra dibuixen un model de consum força favorable, propi dels països mediterranis, amb influències pirinenques, i presenten diferències importants en funció de l'edat i el nivell socioeconòmic i cultural. Són els joves i la població amb menys recursos els qui més s'allunyen d'aquest model d'alimentació saludable.

Entre les recomanacions alimentàries –que podríem incloure sota el paraigua de petits canvis en la nostra alimentació– destaquen:

1. Augmentar el consum de fruites, verdures i hortalisses en tota la població i d'una manera especial el consum de fruites en els més joves i les dones de 25-44 anys.
2. Fomentar el consum de fruita i recuperar les postres en els àpats principals o en qualsevol altre àpat, com pot ser a mig matí o al berenar.
3. Informar la població dels beneficis per a la salut relacionats amb la ingesta de fruita i verdures.
4. Ensenyar a la població com es pot compaginar l'horari laboral i els canvis d'hàbits en els àpats, tant de composició com d'horari, que comporta menjar fora de casa, i fer possible aconseguir una alimentació

saludable. Ensenyar com es poden preparar carmanyoles saludables sense deixar de prendre aliments com la fruita i les verdures.

5. Fomentar el consum de cereals i en especial el de cereals integrals i aliments rics en fibra.
6. Promoure el consum de llegums com a font de proteïnes que substitueixin part de les carns, i el de fruita seca com les ametlles, les avellanes i les nous sense sal afegida.
7. Mantenir el consum de llet i derivats en dos racions al dia. No cal superar-les.
8. Continuar utilitzant l'oli d'oliva verge com a greix d'elecció tant en cru com per cuinar.
9. Augmentar el consum de peix.
10. Continuar disminuint el consum de carn vermella i d'embotits.
11. Continuar fomentant la reducció dels aliments amb sucres afegits com les begudes refrescants, els dolços i la pastisseria.
12. Disminuir la ingesta d'aliments de brioixeria –particularment la industrial– i d'aliments ultraprocessats.
13. Beure aigua.
14. Mantenir els trets tradicionals de la dieta mediterrània pirinenca, recuperant plats, receptes i costums tradicionals de la cuina andorrana.
15. Divulgar què és la dieta mediterrània i quins són els beneficis per a la salut de seguir-la i com es pot adequar a la disponibilitat d'aliments d'Andorra.
16. Fomentar la compra de productes d'Andorra i d'una certa proximitat en el cas que no es produeixin a Andorra.

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

Aquestes recomanacions s'han d'estructurar entorn d'una política governamental que incorpori aspectes educatius i de divulgació –tallers, programes a l'escola i amb els professionals de salut, informació als punts de compra–, aspectes legislatius i taxatius, aspectes relacionats amb la cadena alimentària i el sistema alimentari –fires, tallers del sector...– i la restauració –formació i entrenament per a cuiners i establiment de segells de qualitat específics–, entre d'altres. Promoure activitats de lleure per a tota la població que ajudin a disminuir el nivell actual de sedentarisme sobretot en les dones més joves, menors de 25 anys, i en les dones de més edat, majors de 65 anys.

La promoció de l'activitat física en les dones joves i més grans és molt important per ajudar a reduir, junt amb uns hàbits alimentaris saludables, la tendència a l'augment en les xifres d'obesitat d'aquests dos grups d'edat.

Convé dissenyar una política nutricional per a la població d'Andorra. Cal identificar les possibilitats d'intervenció i el marge de maniobrabilitat que les circumstàncies geopolítiques del Principat permetin. 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.

6. Agraïments

Aquest treball s'ha dut a terme per encàrrec del Ministeri de Salut del Govern d'Andorra en el marc del corresponent contracte establert amb la Fundació per a la Investigació Nutricional, entitat adherida al Parc Científic de la Universitat de Barcelona que compta amb una llarga experiència en la realització de treballs de recerca poblacionals en l'àmbit de l'alimentació i l'avaluació de l'estat nutricional.

Aquest estudi també ha estat possible gràcies a la col·laboració del Centre de Recerca Sociològica (CRES) de l'Institut d'Estudis Andorrans (IEA), que ha planificat i dut a terme el treball de camp i la informatització de les dades dels qüestionaris que s'han emprat.

Mereixen una menció especial les persones d'Andorra que de manera totalment altruista hi han participat, i sense les quals aquest estudi no s'hauria pogut dur a terme.

7. Bibliografia

Aranceta Bartrina, J.; Varela Moreiras, G.; Serra Majem, L. (eds). "Consensus Meeting on the methodology of dietary surveys, classification of physical activity and healthy lifestyles". *Nutr. Hosp.* 2015; 31 (Suppl. 3):1-292.

Aranceta Bartrina, J.; Varela Moreiras, G.; Serra Majem, L. (eds). "Reunión de Consenso sobre la metodología de las encuestas alimentarias, tipificación de la actividad física y estilos de vida saludables". *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*. 2015; 21(Supl. 1):1-290.

Aranceta, J.; Serra Majem, L.; Arija, V.; Gil, A.; Martínez de Vitoria, E.; Peña, L.; Pérez Rodrigo, C. et al. "Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2011". *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 2011;17(4):178-199.

Aranceta Bartrina, J.; Varela Moreiras, G.; Serra Majem, L.; Pérez Rodrigo, C.; Abellana, R.; Ara I. et al. "Consensus document and conclusions. Methodology of dietary surveys, studies on nutrition, physical activity and other lifestyles". *Nutr Hosp.* 2015 Feb 26;31 Suppl 3:9-11.

Castro Quezada, I.; Ruano Rodríguez, C.; Ribas Barba, L.; Serra Majem, L. "Misreporting in nutritional surveys: methodological implications". *Nutr Hosp.* 2015 Feb 26;31 Suppl 3:119-27.

Cesnid. Tablas de composición de alimentos. Barcelona, Edicions Universitat de Barcelona - Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica, 2002.

Departament d'Estadística. Govern d'Andorra. Dades de població, any 2017. Nota de premsa. Data de publicació: 22/01/2018, www.estadistica.ad. <https://www.estadistica.ad/serveiestudis/noticies/noticia3878ang.pdf>.

Departament d'Estadística, Govern d'Andorra. Població per parròquia, edat (trans. 1 any) i sexe, 2016. 2017.

European Food Safety Authority, 2014. "Guidance on the EU Menu methodology". *EFSA Journal* 2014;12(12):3944, 77 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3944. Available online: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2014.3944>.

European Food Safety Authority. "General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey". *EFSA Journal* 2009; 7(12):1435. [51 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2009.1435.

Available online: www.efsa.europa.eu.

European health report 2018. More than numbers – evidence for all. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018.

Eurostat. European Health Interview Survey. 2016. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7700898/3-20102016-BP-EN.pdf/c26b037b-d5f3-4c05-89c1-00bf0b98d646>.

FAO/WHO. Fruit and vegetables for health: Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September, 2004, Kobe, Japan. WHO/FAO, 2005.

French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety. Detailed results of the INCA 2 study Individual and national study on food consumption 2006-2007, <https://www.anses.fr/en/content/detailed-results-inca-2-study>.

Global Health Observatory (GHO) data. Overweight and obesity Adults aged 18+. 2016. https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/.

Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Burden of Disease (GBD): Andorra 2017. <http://www.healthdata.org/andorra>.

Muller, DC.; Murphy, N.; Johansson, M.; Ferrari, P.; Tsilidis, KK.; Boutron-Ruault, MC. et al. "Modifiable causes of premature death in middle-age in Western Europe: results from the EPIC cohort study". BMC Medicine (2016) 14:87 DOI 10.1186/s12916-016-0630-6.

Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen. Nordic Council of Ministers, 2014. Available online <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>.

OECD/EU, Health at a Glance: Europe 2016 – State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264265592-en>.

Ortega, R.M.; Pérez-Rodrigo, C.; López-Sobaler, A.M. "Dietary assessment methods: dietary records". Nutr Hosp. 2015 Feb 26;31 Suppl 3:38-45.

Pérez Rodrigo, C.; Aranceta, J.; Salvador, G.; Varela-Moreiras, G. "Food frequency questionnaires". Nutr Hosp. 2015 Feb 26;31 Suppl 3:49-56.

Prieto, F.; Serra Majem, L.; Ramon, J.M.; Salleras, L. "Evaluación del consumo de alimentos en el principado de Andorra (1991)". Rev Esp Nutr Comunitaria, 1995;1:57-65.

Prieto Ramos, F. Diagnòstic de l'estat de salut d'una comunitat mitjançant una enquesta poblacional, l'Enquesta Nacional de Salut d'Andorra (1991). Tesi doctoral, Universitat de Barcelona, 1994.

Ribas Barba, L.; Casals Alís, J.M.; Serra Majem, L. (ed). Avaluació de l'estat nutricional de la població d'Andorra (2004-2005). Evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments (1991-2005). Andorra la Vella: Govern d'Andorra, Ministeri de Salut, Benestar Social i Família. 2007. ISBN: 978 99920-0 444-9 DL: AND 117-2007; http://www.salut.ad/images/microsites/AvaluacioNutricional_04-05/index.html.

Rippin, H.L.; Hutchinson, J.; Evans, C.E.L.; Jewell, J.; Breda, J.J.; Cade, J.E. "National nutrition surveys in Europe: a review on the current status in the 53 countries of the WHO European region". Food Nutr Res. 2018 Apr 16;62. doi: 10.29219/fnr.v62.1362. eCollection 2018.

Rippin, H.L.; Hutchinson, J.; Jewell, J.; Breda, J.J.; Cade, J.E. "Adult Nutrient Intakes from Current National Dietary Surveys of European Populations". *Nutrients*. 2017 Nov 27;9(12). pii: E1288. doi: 10.3390/nu9121288.

Rodríguez-Rodríguez, E.; Aparicio, A.; Aranceta-Bartrina, J.; Gil, Á.; González-Gross, M.; Serra Majem, L.; Varela-Moreiras, G.; Ortega, R.M. "Low Adherence to Dietary Guidelines in Spain, Especially in the Overweight/Obese Population: The ANIBES Study". *J Am Coll Nutr*. 2017 May-Jun;36(4):240-247.

Ruiz, E.; Ávila, J.M.; Castillo, A.; Valero, T.; Del Pozo, S.; Rodriguez, P.; Bartrina, J.A.; Gil, Á.; González-Gross, M.; Ortega, R.M.; Serra Majem, L.; Varela-Moreiras, G. "The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: design, protocol and methodology". *Nutrients*. 2015 Feb 4;7(2):970-98. doi: 10.3390/nu7020970.

Salvador Castell, G.; Serra Majem, L.; Ribas-Barba L. "What and how much do we eat? 24-hour dietary recall method". *Nutr Hosp*. 2015 Feb 26;31 Suppl 3:46-8.

Serra Majem, L.; Ngo, J.; Román Viñas, B. (eds). "Micronutrient Intake Assessment in Europe: Best evidence and practice. The EURRECA Network of Excellence". *Br J Nutr* 2009;101(Suppl 2):S1-S112

Serra Majem, L.; Prieto Ramos, F.; Calvo Revuelta, C. Enquesta nacional de salut (1991), Andorra, Govern d'Andorra, 1992.

Serra Majem, L.; Ribas Barba, L.; Aranceta Bartrina, J. "Evaluación del consumo de alimentos en poblaciones. Encuestas alimentarias". A: Serra Majem, L.; Aranceta, J. (eds.). 2a edició. *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, 2006; p: 136-145.

Serra Majem, L.; Ribas Barba, L.; Pérez Rodrigo, C.; Román Viñas, B.; Aranceta Bartrina, J. "Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas". *Med Clin* 2003;121: 126-131.

Serra Majem, L.; Ribas Barba, L. (eds). "Trends in Nutrition Status in Catalonia, Spain (1992-2003)". *Public Health Nutr*, 2007;10(11A):1339-1414.

Serra Majem, L.; Ribas, L.; Salvador, G.; Castell, C.; Román, B.; Serra, J. et al. *Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana 2002-2003*. Barcelona, Departament de Sanitat i Seguretat Social, Generalitat de Catalunya, 2006.

Serra Majem, L.; Marcos, A.; Pérez-Jiménez, F.; Pascual, V.; Tinahones, F.J.; Estruch, R. "Moderate consumption of beer and its effects on cardiovascular and metabolic health: an updated review of recent scientific evidence". *Crit Rev Food Sci Nutr* (send) 2019.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) 2018. *Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible*. Disponible a: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>.

WHO-Europe. *Health 2020: a European policy framework and strategy for the 21st century*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2013. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf.

Willett, W. *Nutritional epidemiology*. New York: Oxford University Press, 1998.

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018*. Available at dietandcancerreport.org.

World Health Organization (WHO) Regional Office for Europe. Action Plan for Implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases 2012–2016. World Health Organization; Copenhagen, Denmark: 2012.

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva: WHO, 2003.

World Health Organization. Waist circumference and waist-hip ratio Report of a WHO expert consultation. Geneva 8-11 december 2008. Geneva, WHO, 2011 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf?sequence=1.

World Health Organization. WHO Ministerial Conference on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2013. Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020.