

ALIMENTACIÓN E ACTIVIDADE FÍSICA NA POBOACIÓN GALEGA. RESULTADOS DO SICRI 2024

O Sistema de Información de Condutas de Risco (SICRI) recolle dende 2005, mediante enquisas telefónicas, información sobre factores de risco e prácticas preventivas na poboación galega de 16 anos en diante. No 2024 recolleuse mensualmente información de 7.918 persoas sobre estado de saúde autopercibido, consumo de tabaco, alcol, cannabis e tranquilizantes, benestar psicolóxico, antropometría e ludopatía, así como alimentación e actividade física/sedentarismo, introducidos estes dous últimos por primeira vez nesta edición e dos que se ofrece un breve resumo. Os resultados completos, deseño e instrumentos de medición do SICRI pódense consultar [aquí](#).

O 36,6% dos galegos > 15 anos declara ocupar o seu tempo libre de forma sedentaria, o 38,8% que fai actividade física ocasionalmente e o 24,6% varias veces á semana (figura 1). O sedentarismo é maior nas mulleres (39,0% vs. 34,0%) e aumenta coa idade (25,6% dos 16 aos 24 anos vs. 44,4% en >65 anos). Ademais, nun día normal pasan sentados unha media de 4,6 horas. Este tempo é lixeiramente superior nos homes (4,8 fronte a 4,5 horas) e redúcese coa idade, pasando de 5,9 horas nos máis mozos a 3,9 horas nos máis maiores. [A recomendación actual para os adultos](#) é de 150 a 300 minutos semanais de actividade física moderada, ou a metade dese tempo se é vigorosa, mais só o 36,1% da poboación o acada (43,6% dos homes e 29,3% das mulleres).

Os mozos son o grupo máis activo, cun 59,8% que cumpre a recomendación, contra o 21,6% das persoas >65 anos.

[Respecto da alimentación](#), máis do 60% da poboación consume a diario pan, cereais e froita fresca, unicamente o 33,2% dos galegos refírense consumir a diario verduras e hortalizas e o 23,2% pasta, arroz e patacas (figura 2). Entre os alimentos de consumo semanal, case o 90% dos galegos compren a recomendación de consumir peixe, ovos ou carne, máis chama a atención que o 18,4% sinalen que nunca consumen legumes, ou que o fan de xeito ocasional. Finalmente, entre os alimentos que se recomenda consumir de xeito ocasional, destaca que o 62,1% refírense que consumen doces a diario ou semanalmente e o 68,7% embutidos e friames. Con todo, tamén hai que destacar que máis do 70% da poboación compra a recomendación para refrescos, aperitivos ou comida rápida.

Estes resultados poñen de manifesto a relevancia de estratexias de saúde pública como as contempladas no [Plan Obesidade Zero](#) da Dirección Xeral de Saúde Pública (DXSP), que inclúen campañas de sensibilización en escolas, potenciación de contornas saudables ou recursos de información para facilitar a toma de decisións sobre alimentación e actividade física, entre outras liñas dirixidas á promoción da saúde, á adquisición de hábitos saudables e á mellora da saúde futura da poboación galega.

O REGAT PUBLICA O INFORME DE INCIDENCIA 2023, O PRIMEIRO CON VALIDACIÓN TÉCNICA

O [Rexistro Galego de Tumores \(REGAT\)](#) é un rexistro de base poboacional que identifica e rexistra, de forma exhaustiva e continuada, os tumores novos diagnosticados na poboación residente en Galicia dende o ano 2010.

REGAT captura automaticamente datos de Anatomía Patolóxica, do Conxunto mínimo básico de datos de hospitalización de agudos, ademais de información proporcionada por Tarxeta Sanitaria e polo Rexistro de Mortalidade de Galicia. Os datos capturados procesáanse mediante algoritmos incorporados á aplicación, seguindo as normas internacionais de funcionamento dos rexistros de cancro de base poboacional, que comprenden dende a definición dos casos, a codificación e as regras de validación ata a elaboración de resultados.

Neste mes ven de publicarse o [informe anual de resultados do REGAT](#) correspondente ao ano de incidencia 2023, así como as actualizacións dos informes de 2021 e 2022, e presenta datos moi detallados para Galicia dos principais indicadores que miden o impacto do cancro: a incidencia, a mortalidade e a supervivencia.

Este informe supón un fito en Galicia, ao presentar por primeira vez resultados de incidencia do ano 2023 con datos validados por técnicos superiores en documentación sanitaria acreditados para tal fin. Aínda así, e a pesar de ser información cunha calidade contrastada, débese ter en

conta que os [organismos internacionais de referencia](#) existen un mínimo de 3 anos consecutivos con datos completos e validados manualmente para conseguir a estabilidade estatística.

No ano 2023 rexistráronse en Galicia 17.322 tumores incidentes, excluindo os de pel non melanoma, 9.957 en homes (57,5%) e 7.365 en mulleres (42,5%). Isto supón que se diagnosticaron 767 novos tumores por cada 100.000 homes, e 526 por cada 100.000 mulleres. A incidencia aumenta coa idade, tanto en homes como en mulleres, e no grupo de 65 anos ou máis producíronse o 70% e 60% dos tumores, respectivamente.

Os tumores de maior incidencia nos homes foron os de próstata (26,4%), pulmón (14,6%) e colorrectais (14,3%), que en conxunto supoñen máis da metade dos tumores diagnosticados (figura 3). Nas mulleres (figura 4), as localizacións que acumulan algo máis do 50% dos tumores foron: mama (32,5%), colorrectais (13,4%) e pulmón (7,9%).

En resumo, o informe anual de REGAT contribúe a incrementar o coñecemento da situación do cancro na nosa comunidade con datos de calidade contrastada e verificada. É fundamental continuar co fortalecemento dos programas de prevención e diagnóstico precoz, e dos sistemas de vixilancia do cancro con datos de calidade.

APÉNDICE

ALIMENTACIÓN E ACTIVIDADE FÍSICA NA POBOACIÓN GALEGA. RESULTADOS DO SICRI 2024

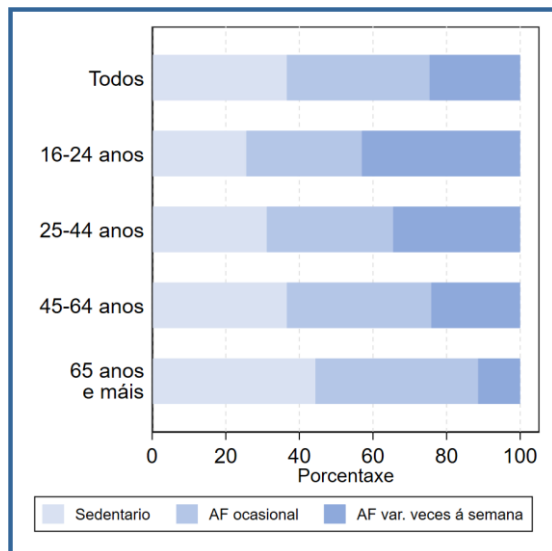


Figura 1. Frecuencia de realización de actividade física (AF) na poboación galega >15 anos. SICRI 2024

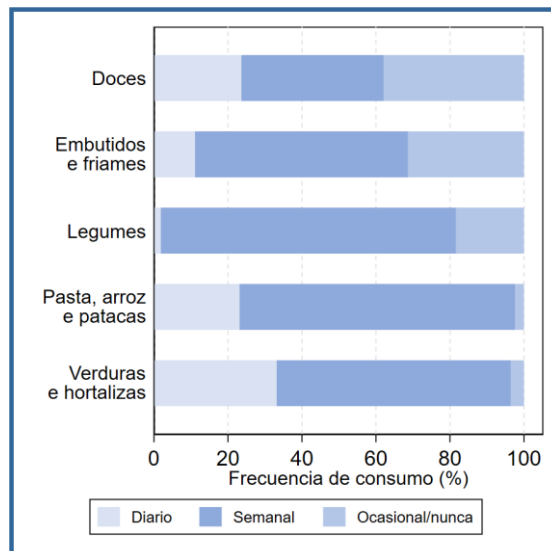


Figura 2. Frecuencia de consumo de alimentos entre a poboación galega >15 anos. SICRI 2024

O REGAT PUBLICA O INFORME DE INCIDENCIA 2023, O PRIMEIRO CON VALIDACIÓN TÉCNICA

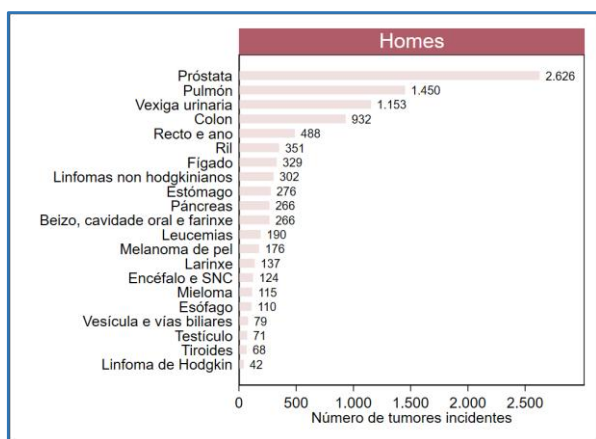


Figura 3. Número de casos incidentes de tumores por tipo tumoral en homes. Galicia, ano 2023.

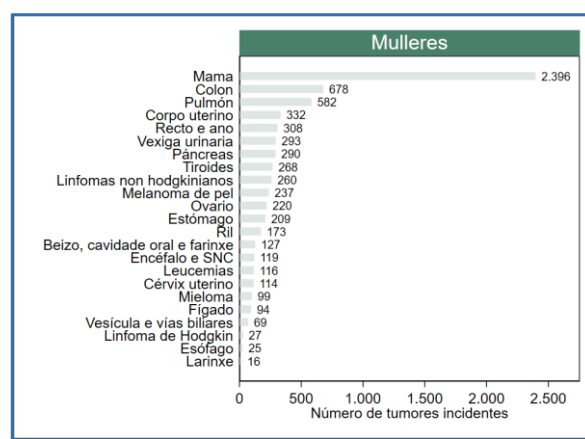


Figura 4. Número de casos incidentes de tumores por tipo tumoral en mulleres. Galicia, ano 2023.