



## ENCUENTRO

Dieta mediterránea y estilo de vida como promoción del turismo de salud y estrategia de RIS3



Durante esta semana ha tenido lugar en el Lazareto de Menorca (Escuela de Salud Pública de Menorca) el ENCUENTRO *Dieta mediterránea y estilo de vida como promoción del turismo de salud*, organizado por el Instituto de Investigación Sanitaria de les Illes Balears (IdISPa) y el CIBERObn (Centro de investigación biomédica en red de obesidad y nutrición) del Instituto de Salud Carlos III

### JUSTIFICACIÓN DEL ENCUENTRO

- El impacto mundial que ha tenido la recomendación de la dieta mediterránea y el estilo de vida en la prevención de las enfermedades cardiovasculares
- La importancia de promocionar estos hallazgos científicos por parte del CIBERObn del ISCIII
- La necesidad de realizar cambios en el modelo socio-económico en nuestra CCAA
- Las infraestructuras de nuestra CCAA
- Las características geográficas de nuestra CCAA
- La necesidad de explorar la alternativa del turismo de salud

### PARTICIPANTES

**Moderador: Miquel Fiol, MD, PhD**

*Director Científico del Instituto de investigación Sanitaria de les Illes Balears (IdISPa).*

*IP del nodo 4 de Ciberobn*

### Ponentes

**Miquel Fiol, MD, PhD**

**Dora Romaguera, PhD**

*IP el estudio Predimed Plus. CIBERObn, IP Grupo de Epidemiología Nutricional y Fisiopatología Cardiovascular (IdISPa)*

**Manuel Moñino, DN**

*Presidente del Colegio de Dietistas Nutricionistas. Illes Balears. Investigador de CIBERObn. en el Grupo de Epidemiología Nutricional y Fisiopatología Cardiovascular (IdISPa)*

**Elena Cabeza, MD, PhD**

*Cap de Servei de Promoció de la Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació. Conselleria de Salut. Grup d'Investigació en Salut Pública de les Illes Balears (GISPIB) del IdISPa*

**Pere Muñoz**

*Director de l'Agència de Turisme de les Illes Balears*

**Antoni Aguiló, MD, PhD**

*Grup d' Evidència, Estils de vida i Salut (EVES) del IdISPa. Titular de Universidad del Departamento de Enfermería y Fisioterapia*

**Carmen Guerra, L. en Biología**

*Responsable de Healthy Journey (Mallorca Saludable)*

**Caterina Amengual , PhD**

*Direcció General d'Espais Naturals i Biodiversitat, Conselleria de medi ambient, agricultura i pesca*

**José Vicens, L en Economía**

*Economista i màster en Direcció Financera*

## **CONCLUSIONES**

- Según una revisión exhaustiva de las dietas realizada por *Health Services Research & Development Service* (noviembre 2015), solo hay un estudio de prevención primaria con dieta (PREDIMED) que demostró una reducción de los eventos cardiovasculares de un 30%, un retraso en la aparición de diabetes tipo 2 y una disminución de la incidencia de cáncer de mama.
- La misma revisión también recomienda la dieta para prevención secundaria

. Los componentes de la dieta mediterránea (DietaMed) han sido incluidos en las recomendaciones de las *Dietary Guidelines for Americans 2015-2020* con el impacto que ello supone para el resto de guías alimentarias de todo el mundo

- El estudio PREDIMED PLUS, pretende demostrar que la pérdida de peso con dieta mediterránea hipocalórica y el ejercicio físico dan un valor añadido a la prevención de las enfermedades cardiovasculares. En el nodo 4 del CIBERObn del Hospital Son Espases ya se han incluido los 325 pacientes asignados.

- Para la prevención, cuidado y recuperación de las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas a través de la dieta mediterránea, es importante: crear entornos facilitadores para su consumo y seguimiento, organizar estrategias de vacaciones de salud a través de la sensibilización del sector, así como dar salida a las peticiones de los clientes en temas de sostenibilidad, por ejemplo informando del origen de los alimentos, su proximidad y su impacto en el medio ambiente. Baleares cuenta con productos básicos en DietaMed que pueden explotarse en este sentido.

Las acciones de prevención y cuidado pueden enmarcarse en estrategias de turismo de salud, mientras que las acciones de recuperación se enmarcarían en el turismo médico. En todos ellos la DietaMed puede aportar un valor añadido no solo a la salud, sino también al cuidado del medio natural de las Islas.

El turismo de salud y el turismo médico son una oportunidad para el sector que podría contribuir a la desestacionalización del turismo y a la diferenciación de los que apuestan por la innovación.

Las acciones de prevención y cuidado son perfectamente aplicables a los trabajadores del sector, de modo que el entorno laboral sea saludable en cuanto a los alimentos consumidos durante la jornada laboral. Los trabajadores sanos rinden más en el trabajo y reducen el absentismo.

- Debe hacerse un esfuerzo para que los habitantes autóctonos, especialmente los jóvenes de las islas cambien progresivamente sus hábitos alimentarios contaminados por *fastfood*, alimentos ultraprocesados y baja densidad nutricional y vayan incluyendo elementos de DietaMed como las personas mayores que ya siguen de forma espontánea esta dieta. Los turistas se van a adherir con más facilidad a la DietaMed si observan como los autóctonos lo hacen. La experiencia gastronómica y de estilo de vida tiene un mayor impacto en el turista si la experimenta con el contacto de la gente.

La aplicación de los Reglamentos Europeos de declaraciones nutricionales y propiedades saludables, y el de información al consumidor, son una oportunidad para que el sector se sensibilice sobre la importancia de ofrecer alimentos saludables tanto a sus clientes como a sus trabajadores.

- Es importante la información y la experiencia: visitas a los mercados, del huerto a la mesa, rutas gastronómicas, vistas a tafonas, centros temáticos, información sobre alérgenos, declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, dietas personalizadas, todo ello nos acerca a alimentos clave de la DietaMed pero también a la esencia de la mediterraneidad

La oportunidad es transmitir estas estrategias desde el cuidado a lo que intentamos recuperar (tradiciones, medio natural, entorno rural, etc.) de modo que el turismo se seleccione y se distribuya en el año, promoviendo el turismo estacional verano - invierno

- Elementos relacionados con la dieta mediterránea y turismo: Restauradores (creación del logo de dieta mediterránea para restaurantes que cumplan los requisitos), cocineros, touroperadores, escuela de hostelería, productos locales, resultados del estudio Predimed, turismo de salud.

- Sabor a mediterráneo: Proyecto que contribuye a recuperar costumbres y dieta mediterránea: cultural, social, medioambiental

- Creación de rutas saludables urbanas

- Eliminación del término de temporada alta y baja y sustituirlo por temporada de verano y de invierno

- Algunas debilidades del turismo de salud (análisis DAFO): falta de estructuración de la oferta, falta de sinergia con el resto de productos turísticos, falta de inversión en la promoción, poco conocimiento de los canales a utilizar para poner en contacto empresas y turistas, desconocimiento de la sociedad en general y de los agentes.

- Algunas fortalezas del turismo de salud (análisis DAFO): infraestructuras competitivas, buena oferta complementaria, extensa red sanitaria privada, seguridad de la región, clima, paisaje, conectividad aérea

- Algunas amenazas del turismo de salud (análisis DAFO): destinos emergentes cuando sean seguros, crisis económica global, falta de inversión en innovación, competencia de otros destinos extranjeros, competencia de otras Comunidades con mayor sensibilidad del valor añadido.

- Algunas oportunidades del turismo de salud (análisis DAFO): El 83% viajan con acompañante, el 90% realizan actividades complementarias, el gasto medio es de 6-10 veces mayor, favorece la desestacionalización, mejora la calidad de la estancia.

- El 86,1% de los turistas que utilizaron servicio "Wellness" en 2014 han valorado su experiencia en Baleares como muy satisfactoria (8 o más en una escala del 0 al 10)

- Los espacios naturales han estado saturados este verano. Se hace imprescindible una normativa de uso para estos espacios. Debemos ver cómo el ecosistema nos ofrece servicios de gran valor, de modo que nos permite tener experiencias que quedan grabadas... "servicios ecosistémicos" que el paisaje, el clima, la flora, la fauna, etc., nos retorna si somos capaces de conservarlos y protegerlos.

Las zonas de alto valor ecosistémico en Baleares son clave para el turismo de salud.

Al final lo que se busca es un "ecosistema de vida activa" donde sea fácil y seguro acceder a estilos de vida saludables tanto desde la alimentación como de la actividad física.

- *Healthy Journey (Mallorca Saludable)* es una empresa que apuesta por el turismo de salud, bien organizado en grupos reducidos y sostenible-

- *MallorcaCare* es una plataforma *online* para desarrollar productos y servicios turísticos para la salud en Baleares. Se trata de turismo médico para tratamientos y recuperación que pone en contacto clínicas privadas y hoteles. El paciente aprovecha la estancia para recuperación y turismo.