

3. Acérquese... ricos tamales

Alimentarse tiene sentido

Alimentarse está congeniado con la condición de peso corporal y la vida de los seres vivos. Cuestiones como ¿Comer para vivir? ¿Vivir para comer? Si como engordo; Si dejo de comer adelgazo, confrontan la necesidad innata del ser humano por el consumo de fuentes de energía básicas para conservar la vida. La condición de peso y su clasificación a través del índice de masa corporal o IMC, va de acuerdo con la herencia y su influencia ambiental, fusión de biología y cultura en el estilo de vida de los individuos.

SENTIDO ADVERSO A LA SALUD

Al tratar el sobrepeso (y la obesidad) es considerar a uno de los mayores problemas a nivel mundial al representar el quinto factor de riesgo de muerte, asociado a 2,8 millones de las muertes anuales en adultos¹. Los factores principales que le dan origen son: el aumento en el consumo de alimentos hipercalóricos: ricos en grasas, sal, azúcar y pobres en vitaminas, minerales y fibra. La baja actividad física o gasto energético y la herencia². En el cuadro 1 se muestra las mediciones antropométricas que derivan en el índice de masa corporal y cintura-cadera, riesgo a la salud.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 el aumento en la prevalencia de obesidad de obesidad en México se encuentra entre los más acelerados en el plano mundial, dando las siguientes explicaciones:

- a) Equilibrio de saturación (razones genéticas o de otra índole).
- b) Efecto de intervenciones (ingestión de mayor energía vs actividad física).

La tendencia de 2000 a 2012, muestra que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adultos aumentó 15.2%. En hombres aumentó 16.8% (7.4 puntos porcentuales [pp] de 2000 a 2006 y 2.6 pp de 2006 a 2012) y en mujeres 13.9% (7.8 pp de 2000 a 2006 y 1.1 pp de 2006 a 2012)³.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012, los niveles actuales de sobrepeso y obesidad en la población mexicana representan una amenaza, según esta encuesta, entre los hombres mayores de 20 años de edad, 42.6% presentan sobrepeso y 26.8%, obesidad; mientras que en las mujeres estas cifras corresponden a 35.5 y 37.5%, respectivamente. Por otra parte, en la población escolar (5-11 años) la prevalencia de sobrepeso es de 19.8 y la de obesidad de 14.6%. Las enfermedades no transmisibles con mayor prevalencia e incidencia son la diabetes mellitus, las enfermedades isquémicas del corazón y los tumores malignos. Con base en la ENSANUT 2012, la diabetes mellitus afecta actualmente al 9.2 por ciento de la población del país, presentando un incremento de 2.2 puntos porcentuales respecto de la registrada en el año 2006³.

Consecuencia de factores económicos, sociales, políticos y culturales Se calcula que alrededor de 36 millones de defunciones (más del 50 por ciento de las registradas en el mundo en el 2008), tuvieron como causa enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente enfermedades cardiovasculares, cánceres, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes.⁴.

Riesgo Relativo de enfermedad* en Relación a Peso y Circunferencia Abdominal Normal			
	Índice de Masa Corporal, kg/m ²	Hombres, ≤102 cm; Mujeres, ≤88 cm	Hombres, >102 cm; Mujeres, >88 cm
Bajo Peso	<18.5
Normal	18.5–24.9
Sobrepeso	25.0–29.9	Incrementado	Alto
Obesidad, grados			
I	30.0–34.9	Alto	Muy alto
II	35.0–39.9	Muy alto	Muy alto
III (obesidad extrema)	≥40	Extremadamente alto	Extremadamente alto

Riesgo de enfermedad para diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedad cardiovascular.
 Modificado de: *Managing overweight and obesity in adults: systematic evidence review from the obesity expert panel*, 2013, página 5
 Fuente: <https://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/media/docs/obesity-evidence-review.pdf>

Cuadro 1: Clasificación del peso corporal por la antropometría de peso corporal, estatura, cintura, cadera y tipo de riesgo.

SENTIDO AMBIENTAL

Las estadísticas actuales del sobrepeso, la obesidad y la diabetes, son explicadas como consecuencia de la Transición nutricional que tiene el país con a) el aumento en la disponibilidad de alimentos procesados de bajo costo, alimentos procesados e industrializados, adicionados con altas cantidades de grasas, azúcares y sal; b) El aumento en el consumo de comidas rápidas, comidas preparadas fuera de casa; c) El tiempo disponible para la preparación de alimentos; d) Exposición a publicidad engañosa sobre los beneficios de alimentos y bebidas; e) Aumento en la disposición de alimentos de bajo costo y bajos nutrientes; y f) Disminución importante de la actividad física de la población. Entre sus orígenes se encuentra:

...la integración de los sistemas alimentarios mexicano y estadounidense, aumentó la disponibilidad de jarabe de maíz de alta fructosa y aceites vegetales de soya (ambos utilizados en productos altamente industrializados), carnes procesadas, alimentos listos para comer y lácteos. Además, permitió la apertura de supermercados y tiendas de conveniencia (Clark et al., 2012). Éstos son algunos de los factores involucrados en la transición nutricional en México, sin mencionar el impacto de la mercadotecnia moderna⁸.

La dinámica de la población urbana tiende más a consumir alimentos fuera de casa y de bajo costo, así como los entornos obesogénicos que afectan a la población mexicana en general y a los niños y adolescentes en particular.

SENTIDO NUTRICIONAL

México es uno de los países con mayor consumo de refrescos y bebidas azucaradas. Según los resultados de las encuestas nacionales de salud de 1999 a 2006, el número de hogares que consumen refrescos embotellados aumentó de 48% a 60% durante dicho período. Más aún, la Encuesta de Salud en Escolares 2008 colocó a los refrescos entre los cinco productos más consumidos en las escuelas primarias y secundarias públicas del país. Por otro lado, los resultados de un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Pública de México revelaron que, según lo declarado por los niños, solamente 28.1% de su consumo total de líquidos corresponde a agua o infusiones sin cafeína ni azúcar, contra 44% correspondiente a bebidas de alto valor calórico, tales como líquidos azucarados con y sin gas (refrescos), aguas de sabores, bebidas endulzadas con sabor a fruta y néctares⁵.

Comer saludable, tiene sentido:

Para el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2015), las recomendaciones para una alimentación saludable son:

- Preferir frutas, verduras, cereales integrales, leche y productos lácteos bajos en grasa.
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales.

Así se encuentran tres recomendaciones en "Tips", de 2016:

- *Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos. Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla, y salsas a base de aceite y salsas para untar en lugar de las que tienen mantequilla, crema o queso.*
- *Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.*
- *Todo lo que come y bebe es importante. La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro.⁷*

En México, Shamah-Levy et al. (2015) proponen cuatro estrategias, tres para la población para darle sentido a la alimentación saludable a través de:

Desarrollar un sistema de monitoreo para la vigilancia del peso saludable en niños, adolescentes y adultos, con especial énfasis en la promoción y monitoreo del peso adecuado.

De acuerdo con la CCPE, disminuir el consumo de sal y fomentar el [consumo] de agua, de frutas y verduras, alimentos bajos en grasas y azúcares, así como de alimentos ricos en fibra. Y generar ambientes saludables.

La Universidad de Murcia, España propone que la alimentación saludable es equiparable a una dieta equilibrada siendo este el conjunto de alimentos consumidos en un día y no al régimen para bajar de peso o tratar ciertas enfermedades. De esta manera, una dieta saludable estará compuesta de una alimentación:

- Variada.
- Suficiente.
- Equilibrada.
- Higiénica.
- Satisfactoria⁹.

A manera de conclusión se reitera el sentido de la alimentación y la prevención de enfermedades crónicas degenerativas:

El consumo de alimentos en general, ya sea de comida o bebida, trasciende la pura necesidad de alimentarse en el sentido de nutrirse, pues está tan cargado de significados, de emociones y ligado a circunstancias y acontecimientos sociales que nada tiene que ver con la estricta necesidad de comer.

REFERENCIAS

1. Shamah-Levy, T., Amaya-Castellanos, M.A. & Cuevas-Nasu, L. (2015). Desnutrición y obesidad: doble carga en México. *Revista Digital Universitaria*, 16(5). Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34>.
2. Barrera-Cruz, a., Rodríguez-González, A. & Molina-Ayala, M.A. (2013). Escenario actual de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.* 51(3). 292- 299.

3. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco, J, Shamah-Levy T, et al. (2012) *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*. Resultados Nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México.
4. OMS. *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles* 2011. Resumen de orientación. Ginebra, Suiza, página 10.
5. Rivera- Dommarco, J.A. et al. (2012). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. México: UNAM
6. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2015). *Alimentación saludable para un peso saludable*. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
7. *10 consejos* (2016). Elija Mi Plato. DG TipSheet No. 1. Disponible en: https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/DGTipsheet1ChooseMyPlate-sp_0.pdf
8. Consejo Consultivo de Ciencias (CCC) de la Presidencia de la República (2017) *Obesidad en México: antecedentes, retos y oportunidades*. México. Disponible en: <http://www.ccciencias.mx/pdf/fichas/6.ficha.pdf>
9. *Alimentación Saludable* (2017) Universidad de Murcia. Disponible en: (<https://www.um.es/adyv/diversidad/salud/nutricion/alimentacion.php>)

M.C. DOLORES PATRICIA DELGADO JACOBO

