

Fecha: 11 de octubre/2014

Título: **El peso de la comida en el siglo XXI**

Autor: Iris Luna Montaña

*Médico psiquiatra* (Universidad Pontificia Bolivariana)

*Especialista en Salud mental y farmacodependencia* (CES)

*Máster en nutrición especializada en sobrepeso y obesidad* (Centro de Estudios colegiales. Colegio Oficial de médicos de Barcelona)

Contacto: [iluna@phronesisvirtual.com](mailto:iluna@phronesisvirtual.com)

## El peso de la comida en el siglo XXI



Hasta hace apenas dos siglos, las personas solían morir a causa de: la desnutrición, las malas condiciones higiénicas y el ataque despiadado de los microorganismos. Por poner un ejemplo: la gente bebía aguas contaminadas con materia fecal y desechos orgánicos, dichas aguas

contenían infinidad de parásitos (lombrices, amibas, giardias, etc.), bacterias (E.coli, Salmonella, Vibrio Cholerae, Estafilococo áureos, etc.) y virus (hepatitis A, enterovirus, rotavirus; etc.), y como además, la alimentación era precaria en aquellos tiempos, las personas no podían obtener todos los nutrientes esenciales de la comida para mantener en buen estado sus sistemas de defensa inmunológica y vencer a las infecciones. Pululaban enfermedades carenciales, con nombres que ya no se mencionan mucho en nuestro medio. Unos ejemplos de ellas son: el escorbuto (falta de vitamina C), el beriberi (falta de vitamina B1), raquitismo ( falta de calcio y fosforo), pelagra ( falta de vitamina B3 o triptófano), el bocio (falta de Yodo en la dieta) entre otras.

Las grandes limitaciones sociales, educativas y sanitarias de aquella época, hicieron que la esperanza de vida de los habitantes no fuera más allá de los cincuenta años. Afortunadamente, durante el siglo XX se produjeron muchos cambios en nuestra forma de vida (consecución de agua potable, servicio de alcantarillado, buen manejo de aguas residuales, pautas de higiene en manejo de alimentos), que fueron de la mano con importantes descubrimientos científicos. Es así como la aparición de las inmunizaciones (vacunas), el empleo de los antibióticos, antimicóticos y antiparasitarios, nos ha permitido atacar con bastante eficacia algunas de las causas de las enfermedades que antes diezaban la población. Por otra parte, en la segunda mitad del siglo XX, después de la segunda guerra mundial, se introdujo una gran innovación en las técnicas de cultivo, procesamiento y distribución de los alimentos, gracias a la mecanización y planificación científica de los productos agrícolas, avícolas, piscícolas y ganaderos. Con ello, al menos en una parte del planeta, lograron atenuar otros problemas históricos de la humanidad relacionados con la salud: el hambre y la desnutrición. Dicho desarrollo de la industria alimentaria y de la tecnología de los alimentos permitió que llegara a los países más ricos una gran

abundancia y variedad de productos, algunos de ellos muy calóricos y procesados de tal manera, que fueran muy apetecibles y adictivos.

Aquí es preciso que haga un paréntesis, pues hay que tener en cuenta que la abundancia de alimentos y disponibilidad de recursos sanitarios no es equitativa en todas las regiones del mundo en la actualidad. Lo anterior es debido, entre otras cosas, a unas ineficientes políticas alimentarias globales, corrupción administrativa, unas pobres directrices para protección de los recursos naturales contra la degradación y los complicados intereses económicos, militares e industriales que no facilitan la igualdad de condiciones en todas las naciones. Y, sí, por desgracia, todavía aproximadamente 925<sup>1</sup> millones de personas en el mundo no consumen ni siquiera lo necesario para vivir. Lo anterior quiere decir que una de cada siete personas se acuesta a dormir cada noche con el estómago vacío y que alrededor de 580 millones de individuos (asiáticos, africanos y habitantes de la región del pacífico) viven con física hambre (África representa un poco más de una cuarta parte de la población desnutrida de este planeta<sup>2</sup>).

De manera paradójica y absurda, en pleno siglo XXI afrontamos dos graves problemas de salud pública, totalmente opuestos, pero que llevan a una grave malnutrición. Así, el péndulo se mueve entre dos situaciones: la desnutrición (precariedad) y la sobrealimentación (abundancia), siendo ambos extremos una grave amenaza para el bienestar y la calidad de vida de los habitantes, en lo que alimentación se refiere.

Dicho esto, quiero centrarme en el tema de la sobrealimentación y en las consecuencias (para el ser humano actual) de tener a la mano toneladas de alimentos frescos (transgénicos/ orgánicos) y una gran oferta de comida procesada cargada de azúcares (jarabe de maíz de alta fructuosa), sodio,

grasas (trans y saturadas), preservantes (nitrito de sodio (E250) y el benzoato de sodio (E211s)), colorantes artificiales, y potenciadores de sabor (el glutamato mono sódico, llamado por algunos: la nicotina de la alimentación por su poder adictivo), entre otros .

Hoy en día, en pleno siglo XXI, con las normas de higiene bien establecidas entre la población, con una gran parte de infecciones controladas y con una gran oferta alimenticia, están emergiendo nuevas enfermedades relacionadas con nuestra manera de alimentarnos y nuestro estilo de vida ¿De qué enfermedades estamos hablando?: fundamentalmente del cáncer, las enfermedades del metabolismo (diabetes, elevación del colesterol y triglicéridos, incremento del ácido úrico, obesidad) y, sobre todo, de los trastornos cardiovasculares, que dañan el corazón, taponan las arterias y venas y generan infartos y enfermedades en los vasos sanguíneos. Algunos opinan que las enfermedades metabólicas, cardio y cerebro vasculares son patologías asociadas a la hiperalimentación, el estrés laboral, la vida agitada, la falta de comunicación entre las personas, los trastornos de la conducta alimentaria (trastorno de sobre alimentación, bulimia, adicción a la comida) y el sedentarismo tan presente en nuestra cultura.<sup>3</sup>

### **¿Qué tan grave es el problema del sobrepeso / obesidad?**

Durante mucho tiempo asociamos la obesidad con desidia, falta de voluntad, gula, poco autocuidado y un problema de tipo estético. En la actualidad, se acepta que la obesidad es una enfermedad que afecta a muchos sectores de la población y puede llevar a la muerte. En 2010 la obesidad fue la causante de 3.4 millones de muertes.

Por otra parte, es inquietante conocer que, en la actualidad, 2100 millones de personas, que corresponden casi al 30% de la población mundial, son francamente obesas o tienen sobrepeso. Estos datos son sacados de un estudio reciente que mide la prevalencia global, regional y nacional de sobrepeso y obesidad en los niños y los adultos durante los años 1980-2013, y que fue realizado por el Instituto para la Métrica y Evaluación Sanitaria (IHME) de la Universidad de Washington. El análisis de los datos recogidos en 188 países arrojó los siguientes resultados:

- El aumento de la obesidad a nivel mundial durante los últimos treinta años ha sido sustancial y generalizado, mostrando una gran epidemia de salud pública tanto en países desarrollados como en algunos países en vía de crecimiento.
- El número de personas con sobrepeso y obesidad se aumentó a nivel mundial de 857 millones en 1980 a 2100 millones (casi 1/3 de la población mundial) en 2013.
- El sobrepeso y la obesidad se han incrementado tanto en el hombre (29%- 37%) como en la mujer (30%- 38%)
- En los últimos treinta años ninguno de los países estudiados, ha logrado el éxito de la reducción de la obesidad; y se espera se eleve constantemente a medida que se incrementan los ingresos en países de bajos y medianos ingresos; a menos que se tomen medidas urgentes para afrontar esta crisis.
- La mayor proporción de obesos en el mundo (13%) vive en Estados Unidos de América.

- Hay un incremento global de la obesidad en niños pequeños y adolescentes. Más del 22% de las niñas y casi el 24% de los niños de países desarrollados presentan sobrepeso y obesidad. En cuanto a los países en desarrollo: el 13% de los niños y más del 15% de las niñas tienen sobrepeso y obesidad. Es bastante preocupante el incremento de la obesidad en niños de países de bajo y mediano ingreso.
- Mientras el porcentaje de personas que tienen sobrepeso o son obesas se ha ido incrementando en los últimos treinta años, se presentan algunas variaciones entre regiones y países. En países en desarrollo se vio un incremento de la obesidad desde los años ochenta, con un aceleramiento entre 1992 y 2002 y un descenso paulatino a partir de 2006. Por el contrario, en países en vía de desarrollo donde viven en la actualidad dos terceras partes de las personas obesas, se ha visto un incremento de la obesidad.
- 671 millones de obesos (más de la mitad del total) viven en 10 países: Estados Unidos, (más del 13%), China + India (15%) combinados, Rusia, Brasil, México, Egipto, Alemania, Pakistán e Indonesia.
- En América central: 57% de los hombres adultos y más del 65% de mujeres adultas tienen sobrepeso o obesidad. Con las más elevadas prevalencias de más del 50% entre los hombres de Colombia, Costa Rica y México.

- De 1980 a 2013, el porcentaje de adultos con sobrepeso u obesas en la región de Latinoamérica aumentó del 41% al 61%. Hoy, más de 267 millones de latinoamericanos están por encima del peso saludable, lo que, según el estudio, puede causar varias enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares y hasta cáncer.
- Entre los hombres adultos, la tasa de sobrepeso y obesidad sobrepasó el 50% en nueve países de AL, entre ellos Chile, que tuvo la mayor tasa, el 68%. En el caso de las mujeres, todos los países, excepto Panamá y Argentina, tuvieron un número por encima del 50%, con Paraguay liderando la lista y llegando al 73% de la población femenina por encima del peso ideal. Los números panameños fueron los más bajos, con el 21% de hombres arriba del peso saludable, mientras que el porcentaje de mujeres con el mismo problema quedó en el 31%.

Podemos ver que hay un especial interés en esta enfermedad, que cada vez afecta a más sectores de la población y que se ha convertido en una verdadera epidemia, tanto en países avanzados como en algunos otros países en vía de desarrollo que tienen costumbres occidentales. Las estadísticas no mienten y nos muestran la evolución de una enfermedad muy incapacitante que cada vez afecta más a nuestros niños y adolescentes y que tiene una amplia distribución mundial.

Sí, es cierto, en una época de abundancia, la gente se está muriendo de gordura. Nuestros niños están cada día más obesos y por desgracia, padecen enfermedades que antes eran muchísimo más frecuentes en los

adultos (vg. hipertensión arterial, diabetes tipo II, etc.), ante la mirada impávida de la mayoría.

De ahí que el equipo de Phrònesis considere de vital importancia brindar información actualizada a nuestros lectores acerca de una de las más grandes epidemias del siglo XXI: la obesidad. Es hora de tomar cartas en el asunto y estar muy atentos para preservar nuestra salud y la de nuestras familias adoptando hábitos alimenticios saludables y un estilo de vida sano, que incluya respeto por el medio ambiente y un consumo responsable. Les aseguro que todas estas medidas redundan en nuestro beneficio (longevidad, buen funcionamiento del organismo, vitalidad y mejor calidad de vida). Ya conocemos la magnitud del problema. Ahora debemos comprometernos con las soluciones.

Es posible que en el supermercado todavía nos dejemos deslumbrar por los novedosos productos procesados de colores vistosos y de sabores increíbles. Quizás sigamos llevando a los niños a restaurantes de comida rápida que les regalan el muñequito para coleccionar; y probablemente en nuestras casas se siguen consumiendo a diario: bebidas gaseosas, refrescos empacados con sabor a zumo de frutas, conservas en lata, embutidos, chocolates, quesos grasos y chucherías (papas fritas, nachos, chicharrones, pastelitos, galletas) para las loncheras de los niños y los ratos que pasamos frente al televisor. Es importante que nos paremos a reflexionar acerca de nuestros hábitos de alimentación: ¿incluimos suficientes verduras y frutas en nuestra alimentación diaria? ¿Con qué frecuencia comemos alimentos preparados en la parrilla o en el horno? ¿consumimos pescados azules? ¿compramos arroz integral o nos gusta el arroz muy blanco? ¿Nos gusta comer un postrecito después de cada comida?, y así. Ahora miremos nuestra alacena. Seamos honestos con nosotros mismos. Estoy segura de que podremos encontrar uno o varios enemigos de la buena nutrición,

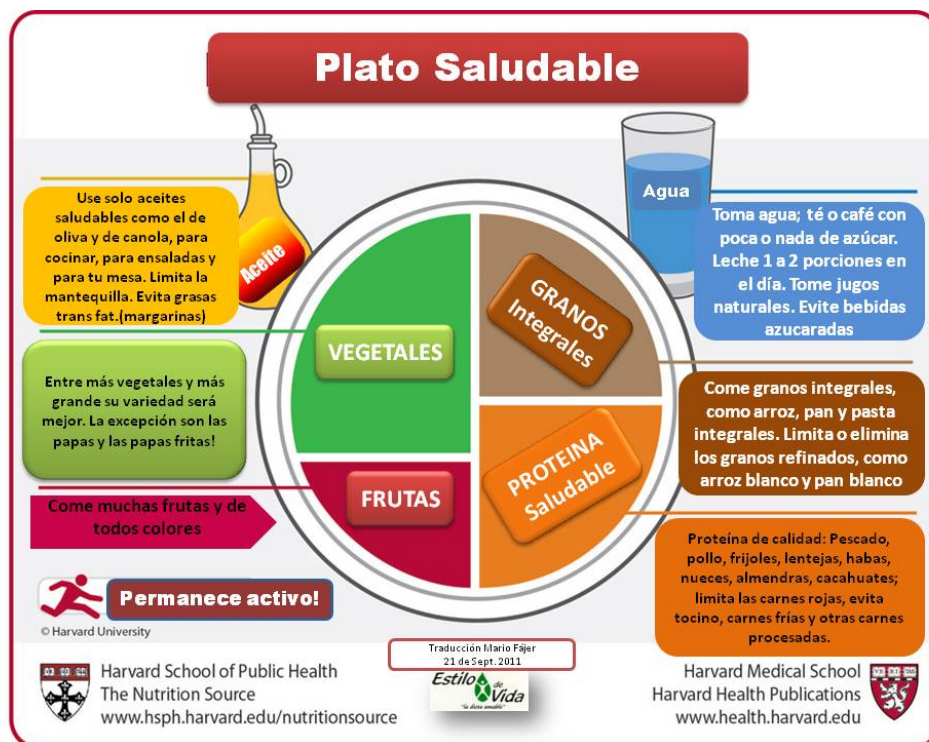


agazapados y esperando pacientemente a que les demos permiso para meterse en nuestro cuerpo.

## **Prevenir es mejor que curar**

Un estilo de vida saludable puede ayudarnos a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Muchos hábitos que forman parte del estilo de vida vienen desde nuestra infancia. Por lo tanto, los padres y las familias debemos estimular a nuestros hijos a tomar decisiones sanas y responsables, como consumir una alimentación saludable y mantenernos activos. No olvidemos que una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero mal nutrida, si con esos alimentos no se han tomado todos los tipos de nutrientes que necesita el organismo. Hay algo muy claro: *si consumes diariamente más calorías de las que quemas, vas a ganar peso*. Soy consciente de que el tema de la nutrición reviste de cierta complejidad: la separación de lo que es bueno de lo malo puede ser una tarea desalentadora. Cada día tienes que elegir entre un número cada vez mayor de alimentos y productos, algunos buenos y otros no tan buenos. Tal vez el tiempo que tenemos para preparar la comida, o incluso para comer, parece reducirse cada día. Para empeorar las cosas, nos podemos sentir abrumados por consejos contradictorios sobre qué comer y cómo comer.

## 21 consejos para prevenir el sobrepeso y llevar una vida saludable<sup>4</sup>



Estas recomendaciones están en parte fundamentadas en: “el nuevo plato de alimentación saludable” creado por expertos en nutrición de Harvard en colaboración con la Escuela de Salud Pública de Harvard. Pretendo brindar unas pautas sencillas y actualizadas para que tengamos en cuenta a la hora de escoger nuestros alimentos, prepararlos e ingerirlos.

1. Sigue un plan saludable de alimentación. Toma decisiones sanas respecto a las comidas; ten en cuenta sus necesidades calóricas y las de los tuyos; y concéntrate en mantener siempre el balance entre la energía que ingieras en los alimentos y la energía que gastas (ejercicio físico programado, labores diarias, caminatas). Cuando vayas a comer, elige un lugar amable, preferiblemente en familia. Procura no realizar otras actividades mientras comes.
2. Elimina hábitos nocivos como el consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas
3. Limita al máximo el empleo de alimentos ricos en sal, grasas saturadas y azúcares (azúcar blanca/ azúcar morena/ edulcorantes/miel/ sirope)
4. Procura que la mitad de tu plato esté siempre compuesto por verduras y frutas coloridas.

5. Utiliza aceite de oliva para adicionar a tus ensaladas (frío) y aceite de canola para cocinar a altas temperaturas. Limita la mantequilla y evita las grasas trans. Prefiere preparar los alimentos: asados, al horno o al papillote (cocinados dentro de papel aluminio, conservando sus jugos).
6. Incluye una pequeña cantidad de frutos secos en tu alimentación diaria (nueces, almendras, cacahuates)
7. Como fuente de proteína, escoge el pescado fresco (azul y blanco), las aves de corral sin piel, Granos + arroz o pastas (la mezcla de frijol y arroz, por ejemplo, equivale a una proteína), la quinua (alto valor nutricional), el amaranto, los huevos (moderadamente), la carne de res debe ser magra (pero se recomienda limitar el empleo de carnes rojas). Evita en la medida de lo posible los embutidos y carnes frías (salchichas, jamones, mortadelas).
8. Prefiere consumir cereales integrales y limita al máximo los granos refinados (harina blanca, arroz blanco, etc.)
9. Si utilizas productos lácteos, que estos sean bajos en grasa (1%) o sin grasa y sin saborizantes. Procura tomar máximo 2 vasos de leche al día. La leche de soya o de almendras, entre otras bebidas de origen vegetal pueden tener un buen contenido de calcio y son aptas para personas que tienen intolerancia a la leche de vaca.

10. Compra, cada vez que puedas, alimentos orgánicos y frescos (crudos) o congelados y evita en lo posible alimentos procesados o industrializados (que llevan preservantes, saborizantes, sodio, emulsificadores, glutamato mono sódico (poder adictivo), jarabe de maíz, fructuosa y otras sustancias químicas que se han señalado como obesógenas).
11. Ingiere entre litro y medio y dos litros de agua al día (sin azúcar añadida ni saborizantes) Puedes adicionarle zumo de limón y hielo y te quedará una bebida sana y refrescante.
12. Ingiere jugos verdes (verduras + una fruta) 1 vez al día.
13. Evita las bebidas gaseosas y esos refrescos artificiales con sabor a frutas (esto no es zumo de frutas, aunque diga: “néctar”) tienen alto contenido de azúcar, poco porcentaje de frutas y preservantes. Prefiere siempre consumir piezas de fruta madura, fresca y muy bien lavadas (contienen fibra, vitaminas y nutrientes)
14. Es saludable comer cinco veces en el día: desayuno, merienda, almuerzo, merienda vespertina y cena. En cada ocasión toma tiempo suficiente para poder comer tranquilo y despacio. Evita comidas copiosas en la cena; y en la medida de lo posible comparte las principales comidas en familia. Repartir la alimentación de esta manera ayuda a mantener bien el metabolismo. Las meriendas deben ser porciones pequeñas.

15. Cuando ingieras tus alimentos, mastica cada bocado muchas veces (20-30 veces)
16. Planea tu alimentación con un día de anticipación. Trata de no improvisar cuando llegas a casa con hambre, puesto que el hambre es nuestro peor enemigo y nos hace lanzarnos sobre las chucherías.
17. Presta mucha atención al tamaño de las raciones (porciones). Fíjate en el tamaño de las raciones de los expendios de comidas rápidas y de otros restaurantes. Las raciones que se sirven allí a menudo son suficientes para dos o tres personas. El tamaño de las raciones de los niños debería ser menor que el de las raciones de los adultos. Disminuir el tamaño de las raciones te ayudará a lograr el balance entre la energía que ingieres y la energía que gastas.
18. Mantente activo, asegúrate de que el tiempo que dedicas para ti mismo y para tu familia incluya ejercicio físico. Busca actividades que todos disfruten. Por ejemplo, sal e invítales a caminar a paso rápido, a montar en bicicleta o a patinar, o entrenen juntos para una caminata o una carrera. Procura programar una hora para ejercicio físico (5 veces a la semana/ mínimo tres veces por semana). Usa las escaleras, dale una vuelta después de comer.
19. En esta época muchas personas se desplazan en automóvil, tienen acceso a ascensores eléctricos, y no tienen que moverse de sus puestos de trabajo. En estos casos, cada vez más frecuentes, es útil realizar cualquier tipo de movimiento adicional para prevenir el sobrepeso y obesidad. Por ejemplo, en la oficina se recomienda

alejarse determinados objetos como la impresora o papelería, de manera que se interrumpa la actividad que realizamos sentados al ponernos en pie en repetidas ocasiones. Evita siempre que puedas las escaleras mecánicas o los ascensores e intenta realizar, los trayectos cortos que sueles hacer en tu auto, aprovechando para dar un paseo al aire libre.

20. Disminuye el tiempo que pasas frente a una pantalla. Limita el uso de televisores, computadoras, reproductores de DVD y juegos de video, porque restringe el tiempo que le dedicas a la actividad física. Los expertos en salud recomiendan 2 horas o menos al día frente a la pantalla, sin contar con el tiempo relacionado con el trabajo o las tareas.

21. Trata de estar al tanto a las variaciones de tu peso y el de tu familia, así como de la circunferencia de la cintura y la presión arterial; y no olvides seguir las pautas del pediatra en controles de crecimiento y desarrollo de tus hijos. Permanece atento a los cambios en los patrones de alimentación de tus hijos durante la adolescencia; así como de los cambios en los hábitos (restricciones inusuales o ingestas muy copiosas de comida, ingesta seguida de vómito). Si algo cambia, busca asesoría profesional temprana. No subestimes las opiniones del profesional cuando te recomienden programas asistenciales que llevan a reducir de peso o asistir a consejerías nutricionales o psicológica

## Epílogo

De lo escrito hasta el momento espero que puedas sacar algunas conclusiones que te sean de utilidad, y te animes a poner en práctica estos principios fundamentados en la ciencia de la nutrición. Tu eres quien decide, qué cómo y cuándo comer. Tú tienes el poder para crear un hábitat saludable donde la alimentación cumpla un papel importante, no solo para preservar la salud de tu cuerpo, sino también crear estilos de vida saludable donde se involucre la mente y la vida de relación. Buena suerte en tu empeño.

## Bibliografía

Ng Marie, Flemings Tom, Robinson Margaret, Thomson Blake, et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980—2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013 The Lancet, Volume 384, Issue 9945, Pages 766 - 781, 30 August 2014.

---

<sup>1</sup> Comunicado de prensa FAO, 2012;  
<http://www.fao.org/news/story/es/item/117616/icode/>  
<http://www.fao.org/news/story/es/item/117616/icode/>

<sup>2</sup> FAO, El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo;  
<http://www.fao.org/docrep/014/i2330s/i2330s00.htm>, 2010

<sup>3</sup> Campillo Álvarez José Enrique; El mono obeso; la evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y aterosclerosis; Editorial Crítica; 2013; Barcelona; página 13.

<sup>4</sup> Harvard School of Public Health . The Nutrition Source  
<http://www.health.harvard.edu/plate/healthy-eating-plate>