



Combatir el hambre, y la obesidad

Cada vez más países en desarrollo afrontan una "doble carga" de malnutrición: la persistencia de la subnutrición a la par de un acelerado aumento del sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónicas

El galopante crecimiento económico de China en los últimos 20 años ha conducido a un espectacular mejoramiento de la nutrición y la salud en ese país. Paralelamente al aumento del consumo de carne, aves de corral, huevos y otros productos de origen animal, en China han disminuido mucho los indicadores de subnutrición y de mortandad por enfermedades infecciosas, como la hepatitis, la diarrea y la malaria.

Pero un nuevo informe de la Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor, de la FAO, revela que los chinos ahora tienen un nuevo problema de salud, de grandes dimensiones: el exceso de nutrición está aumentando al grado que el 23% de la población tiene sobrepeso u obesidad, y las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación se han convertido en la principal causa de muerte.

China es uno de los cada vez más numerosos países en desarrollo que afrontan lo que se ha designado "la doble carga de malnutrición", es decir, la persistencia de la subnutrición -casi el 8% de los preescolares en China tiene un peso inferior al normal- a la vez que el acelerado aumento de la sobrenutrición y enfermedades como la diabetes, la hipertensión y las cardiopatías coronarias.

Cambios en la alimentación. El peso cada vez mayor que las enfermedades no transmisibles imponen tanto a los países desarrollados como a los países en desarrollo, y el aumento de los gastos sociales y de salud pública asociados, fueron analizados en una reunión especial del Comité de Agricultura, órgano intergubernamental de la FAO, en febrero de 2004. Los miembros de este Comité pidieron a la FAO que ofrezca a los gobiernos asesoramiento normativo en nutrición y alimentación saludable, a fin de prevenir las enfermedades no transmisibles, y pidieron asimismo una evaluación completa de los nexos entre las enfermedades y el cambio de las pautas de consumo de alimentos.

Investigadores nacionales de China, Egipto, la India, México, las Filipinas y Sudáfrica encargaron la elaboración del informe de la Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor, *Assessment of the double burden of malnutrition*. Si bien este análisis reveló, como se esperaba, un acentuado cambio en los últimos 20 años hacia una alimentación con abundancia de grasas saturadas,



azúcar y alimentos refinados, las tendencias de la nutrición y las enfermedades difieren de las transiciones características, en materia de nutrición y salud, que hubo en Europa y América del Norte en el siglo XIX. "En general, el exceso de nutrición se presenta cuando la subnutrición, y las enfermedades infecciosas se han convertido en 'problemas del pasado' -explica Gina Kennedy, de la Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor-. Ahora se observa en los países en desarrollo que atraviesan una acelerada transición económica la coexistencia de la subnutrición, el exceso de nutrición y las enfermedades infecciosas y crónicas, a lo largo de extensos períodos de tiempo." El informe dice que esta "doble carga" es consecuencia de diversos factores. El mejoramiento del agua y los sistemas de sanidad, así como la creación de buenos sistemas de salud pública, han avanzado lentamente, complicando las actividades orientadas a reducir la desnutrición. A la vez, la modificación de las pautas de alimentación y del modo de vida -impulsados por la urbanización, la liberalización de los mercados, los cambios demográficos y la disminución de la actividad física- han contribuido al exceso de peso.

En todos los países estudiados, desde 1970 ha aumentado el suministro de energía per cápita, y casi todos se han apartado rápidamente de una alimentación basada sobre todo en vegetales. Si bien ha permanecido constante o disminuido la proporción de cereales, hortalizas, legumbres y nueces en la alimentación de las personas, el consumo de azúcar, aceites, grasas y productos

animales ha aumentado en general. Una tendencia constante es el aumento de la "densidad de energía" de la alimentación: el porcentaje de energía obtenida de las grasas. En China, ha aumentado casi un 10% en el último decenio.

La población urbana suele ser la primera que comienza a incorporar en su alimentación más grasas, alimentos de origen animal y productos elaborados. Pero el informe afirma que los cambios que se observan en la alimentación no se limitan a las zonas urbanas ni a las capas más acomodadas de la población. La investigación en China ha revelado un consumo cada vez mayor de alimentos de origen animal y aceites en los grandes centros rurales, mientras que en Brasil, los alimentos más consumidos en las zonas de bajos ingresos son productos de panadería elaborados y productos cárnicos, dulces y refrescos. La disminución de los precios son otro factor que estimula cambios en la alimentación: en China, por ejemplo, los precios reales del pescado, el cerdo y el aceite disminuyeron en el decenio de 1990.

"Cierto adelanto". Los efectos de estas modificaciones de la alimentación no son siempre negativos. "La transición de una alimentación basada sobre todo en los cereales a otra que incorpore más carne y productos lácteos debería repercutir positivamente en el consumo de proteínas de alta calidad y diversos micronutrientes", explica la Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor. En efecto, el informe dice que ha habido "cierto adelanto" en la reducción de la subnutrición de los niños en todos los países contemplados en el estudio. Entre 1992 y 2000, China avanzó con mayor rapidez, las tasas de retraso del crecimiento en los niños menores de 5 años se redujeron del 32% al 14%. En el mismo período, disminuyó el número de personas con un peso inferior a lo normal, del 18% al 7,8%.

Con todo, el retraso del crecimiento y el peso inferior a lo normal siguen abundando en la India y en las Filipinas, y los datos nacionales agregados ocultan diferencias entre las regiones y entre los diversos grupos étnicos y socioeconómicos. Por ejemplo, en las zonas rurales del sur de México más del 30% de los niños de 1 a 4 años de edad sufre retraso del crecimiento, aunque a la vez el exceso de peso entre los niños está convirtiéndose en un problema. "El aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad en los niños indica una tendencia muy alarmante -explica la Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor-, ya que la obesidad desde la infancia representa un mayor riesgo de que

se presenten enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad."

El documento expone que el estado nutricional de los adultos en los países estudiados es "asombrosamente diferente" que el de los niños. Está disminuyendo el número de casos de adultos con peso inferior a lo normal y ahora predomina el exceso de peso en China, Egipto, México y las Filipinas. También hay "marcadas diferencias" en los resultados antropométricos entre niños y adultos. En las Filipinas, estudios recientes muestran que el 32% de los niños menores de 5 años presentan un peso inferior a lo normal, mientras que el 27% de las mujeres tienen exceso de peso o son obesas.

"Parece ser que factores ambientales y biológicos conducen a estos resultados extremos -indica el estudio-. También está documentado el incremento del riesgo de obesidad en los adultos cuando hay subnutrición en la infancia. Si bien la pobreza es la causa principal del retraso del crecimiento, lo contrario no siempre es verdad: en muchos países, la población urbana pobre y sin instrucción presenta altas tasas de exceso de peso."

Diabetes, hipertensión. El alcance del peligro que el exceso de nutrición representa para la salud pública aparece en los datos sobre la frecuencia de las enfermedades crónicas asociadas a la alimentación. En cuatro países en los que hay información disponible, la hipertensión -relacionada con la ingesta de sal- afecta a más del 20% de los adultos; y en Egipto y México la frecuencia de la diabetes, asociada a un elevado consumo de energía y grasas, es de casi el 10%. A partir de los 18 años, en China aumentó la frecuencia de la hipertensión de menos del 12% en 1991 al 19% (o unos 160 millones de personas) en 2002. Entre 1996 y 2002 en las grandes ciudades aumentaron los casos de diabetes-II del 4,6% al 6,1%.

El informe concluye que, dadas las actuales tendencias económicas y sociales, es probable que prosigan los cambios observados en las pautas alimentarias y, aunados a la transformación del modo de vida, en particular a la disminución de la actividad física, se agudicen los nuevos problemas de exceso de nutrición y enfermedades crónicas asociadas a la alimentación. Sin embargo, el informe advierte que la necesidad de tratar las enfermedades de los adultos no debe prevalecer sobre las actividades nacionales y regionales encaminadas a mejorar el crecimiento de los niños y a combatir los déficit de micronutrientes.