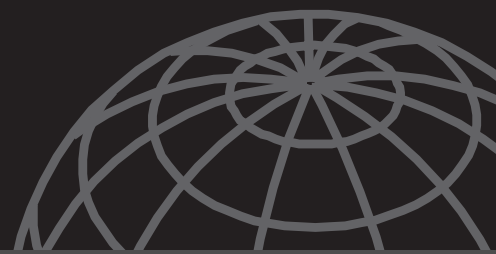




El espectro de la malnutrición

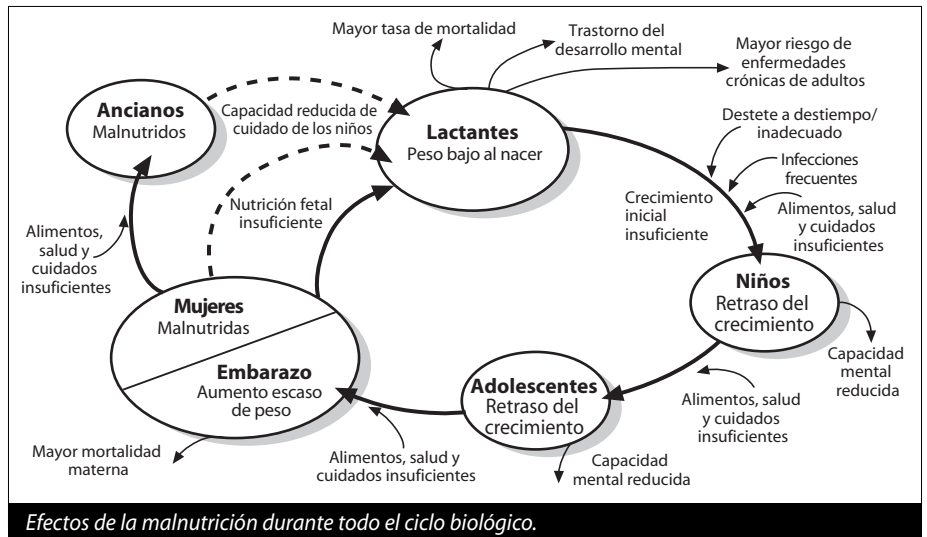


DATOS BÁSICOS

- Una de cada cinco personas del mundo en desarrollo padece subnutrición crónica, con un total de 777 millones.
- Para alcanzar el objetivo de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de reducir el hambre a la mitad para el año 2015, el número de personas hambrientas tiene que disminuir en 22 millones al año. Actualmente la reducción es de sólo seis millones al año.
- El 55 por ciento de los 12 millones de muertes anuales de niños están relacionadas con la malnutrición.
- Hay más de 2 000 millones de personas que sufren deficiencias de micronutrientes:
 - Anemia: 2 000 millones de personas, de las cuales el 52 por ciento son mujeres embarazadas y el 39 por ciento niños menores de cinco años.
 - Deficiencia de yodo: 740 millones de personas.
 - Deficiencia de vitamina A: 100-140 millones de niños.
 - Retraso del crecimiento: 177 millones de niños.
 - Peso bajo al nacer: alrededor del 17 por ciento de los recién nacidos y hasta un 50 por ciento en algunos de los países menos adelantados.
- La pérdida mundial de productividad social a causa de deficiencias acumulativas de micronutrientes ascendió a 46 millones de años de vida productiva sólo en 1990.

Casi el 30 por ciento de la población mundial sufre de alguna forma de malnutrición. Quienes no tienen una cantidad suficiente de energía o nutrientes fundamentales no pueden llevar una vida sana y activa. El resultado son los efectos devastadores de la enfermedad y la muerte, así como pérdidas incalculables de potencial humano y desarrollo social. Al mismo tiempo, cientos de millones de personas sufren enfermedades debidas a una alimentación excesiva o desequilibrada. Más de la mitad de la carga de enfermedades del mundo se puede atribuir al hambre, la ingestión desequilibrada de energía o la deficiencia de vitaminas y minerales, y los países en desarrollo están alcanzando con rapidez los niveles de los países que tienen que hacer frente a problemas graves de salud en ambos extremos del espectro nutricional.

DIAGRAMA DE LA MALNUTRICIÓN



Fuente: publicaciones del SCN

El hambre, que afecta a la quinta parte de la población del mundo en desarrollo, es un impedimento profundo para el avance de las personas y las sociedades. Sin una intervención apropiada, se repite en cada generación la subnutrición, junto con la muerte y enfermedad que ocasiona.

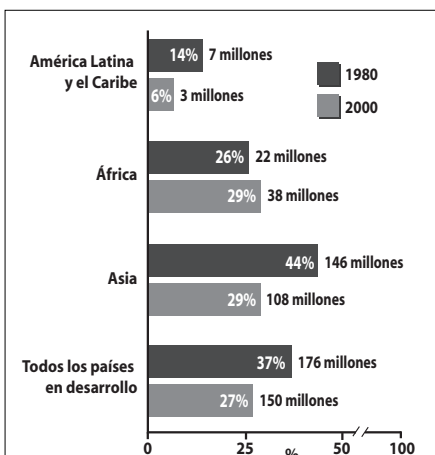
Las personas hambrientas sufren en silencio y son a menudo invisibles: para un observador fortuito, muchas de ellas no muestran ningún signo patente de la gravedad de su hambre. El hambre crónica aumenta la susceptibilidad a las enfermedades y lleva a la población a la debilidad y al letargo, reduciendo su capacidad de trabajo. Esto se manifiesta en las economías y contribuye a un ciclo devastador de hambre y pobreza familiar. Las deficiencias de vitaminas y minerales en los niños dan lugar a un crecimiento retardado, ceguera y problemas en el desarrollo mental. La anemia por deficiencia de hierro provoca el 20 por ciento de las muertes maternas en África y Asia.

Sin embargo, la malnutrición no se limita a la población pobre ni la hipernutrición es un «lujo» de los ricos. La nutrición deficiente atraviesa las líneas económicas y ocasiona

problemas de salud por comer demasiado poco (subnutrición), demasiado (hipernutrición) o con una alimentación desequilibrada carente de nutrientes esenciales para una vida sana (deficiencias de micronutrientes).

La ingesta elevada de energía, los hábitos alimenticios deficientes y los trastornos del metabolismo conducen a un conjunto totalmente distinto de problemas. La obesidad y las enfermedades crónicas como la cardiopatía, la diabetes y la hipertensión se están convirtiendo con rapidez en una carga socioeconómica para los países en desarrollo. También hay pruebas recientes que indican que la susceptibilidad a estas enfermedades puede estar vinculada a la subnutrición durante el embarazo y la fase inicial de la infancia.

Si bien las consecuencias específicas para la salud varían, tanto la insuficiencia ponderal como el exceso de peso llevan consigo niveles elevados de enfermedad y discapacidad, acortamiento de la vida y disminución de la productividad. La consecuencia es que los países en desarrollo, cuyo recursos ya se han reducido al máximo, deben hacer frente ahora a problemas graves de salud en ambos extremos del espectro nutricional.



Número y porcentaje de niños con insuficiencia ponderal en los países en desarrollo.

Fuente: NU/CAC/SCN

MUJERES Y NIÑOS: LOS MÁS VULNERABLES

Las mujeres constituyen un punto de enlace decisivo, desde los puntos de vista biológico y social, en el bienestar de los hogares y las comunidades, y a menudo son más vulnerables que los hombres a la malnutrición. Aunque las mujeres, por ser más pequeñas, necesitan menos energía en la alimentación, requieren la misma cantidad o más de numerosos nutrientes, de manera que deben comer una proporción mayor de alimentos ricos en nutrientes.

Las mujeres embarazadas necesitan una cantidad adicional de 300 kcal por día; durante la lactancia la cantidad aumenta a 500 kcal por día. La malnutrición supone para las mujeres un riesgo mayor de complicaciones y de muerte durante el embarazo y el parto. Los factores relacionados con el embarazo son la principal causa de muerte de mujeres jóvenes de 15 a 19 años de edad. Estas adolescentes, cuyo cuerpo todavía no ha terminado de crecer y que a menudo padecen ellas mismas deficiencias de nutrientes, afrontan un riesgo

de muerte entre un 20 y un 200 por ciento superior al de las madres de 20 a 24 años.

La malnutrición también representa una amenaza para los recién nacidos. Más de la mitad de los 12 millones de muertes anuales de niños menores de cinco años están relacionadas con la malnutrición, a menudo debido a la nutrición deficiente de las madres durante el embarazo. Hay pruebas de que las tasas de mortalidad infantil de los hijos de madres muy jóvenes son superiores –a veces el doble– a las de los hijos nacidos de madres de mayor edad.

Debido a que los niños son uno de los segmentos más vulnerables de la población, su estado de salud suele ser un buen indicador de la salud de una comunidad. En particular, suelen ser las primeras víctimas de las deficiencias de micronutrientes. Cada año quedan parcial o totalmente ciegos 500 000 niños debido a la deficiencia de vitamina A. También aumenta la susceptibilidad a las enfermedades, se retrasa el crecimiento y el desarrollo y

aumentan las tasas de mortalidad por sarampión, diarrea y enfermedades respiratorias.

La deficiencia de yodo es la causa aislada más importante de lesiones cerebrales prevenibles en los niños y también aumenta la incidencia de abortos, muertes prenatales y muertes maternas. Hay más de 16 millones de casos de cretinismo y cerca de 49,5 millones de personas que sufren lesiones cerebrales debido a la deficiencia de yodo.

El dato positivo es que las deficiencias de micronutrientes son fáciles de prevenir y corregir con una alimentación apropiada, alimentos enriquecidos y suplementos. En la actualidad, el 70 por ciento de la sal de todo el mundo está yodada. De esta manera se ha reducido, en 1990, el número de recién nacidos afectados cada año por el cretinismo al nacer a menos de la mitad, quedando menos de 55 000 casos. Solamente en 1997, la administración complementaria de vitamina A salvó la vida de 300 000 niños pequeños como mínimo en los países en desarrollo.

HISTORIA DE UN ÉXITO

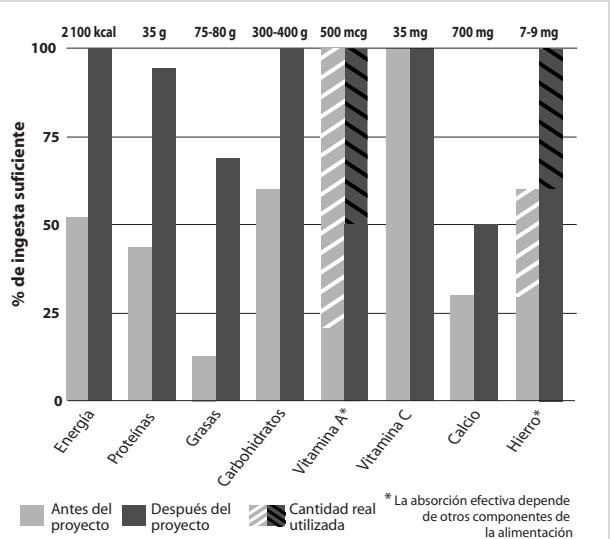
MEJORA LA ALIMENTACIÓN EN ZAMBIA

En un estudio reciente sobre la alimentación en el valle de Luapula, en Zambia, se comprobó que había un hambre estacional grave y falta de alimentos esenciales para un crecimiento sano. Casi el 60 por ciento de los niños menores de cinco años estaban afectados por retraso en el crecimiento.

Uno de los niños era Mumba Mwansa, de siete años. Aunque su alimentación durante la estación seca era mejor, en la estación húmeda subsistía fundamentalmente a base de raíces, mangos y algunas hortalizas y harina de maní. Un niño de siete años necesita unas 1 800 calorías al día, pero su alimentación durante varios días era de menos de 1 200 calorías.

Un año más tarde, un proyecto de cooperación entre la FAO y el Gobierno de Zambia ha permitido obtener grandes mejoras. Los padres de Mumba han recibido variedades de semillas mejoradas y se han incorporado a un grupo de autoayuda, que les ha permitido comprar variedades de mayor rendimiento y aprender técnicas agrícolas mejoradas.

En consecuencia, el suministro de alimentos es más constante a lo largo del año y la cosecha de la familia proporciona ahora un pequeño excedente para la venta. Mumba, que ahora tiene ocho años, se beneficia de una mejor alimentación, aunque todavía tiene escasez de grasa y de algunos micronutrientes.



En este gráfico se compara la alimentación anterior y actual de Mumba.

Fuente: FAO

OBESIDAD: PREOCUPACIÓN CRECIENTE

Hay condiciones como la obesidad que tradicionalmente se ha asociado con culturas de abundancia, pero que están aumentando en los países en desarrollo. Por primera vez en la historia, el número de personas con sobrepeso comienza a equipararse con el número de personas subnutridas en todo el mundo. En Colombia, el 41 por ciento de la población tiene sobrepeso; en el Brasil el 36 por ciento; en China, la proporción de adultos con sobrepeso aumentó más de un 50 por ciento entre 1969 y 1992. En Namibia, el 21 por ciento de las mujeres tienen sobrepeso; en Zimbabwe más del 23 por ciento.

Aunque se considera a menudo un símbolo de riqueza y abundancia, la obesidad suele ser un signo de nutrición deficiente. A medida que las poblaciones se desplazan de entornos rurales a urbanos, la alimentación

cambia y el estilo de vida comienza a ser más sedentario. La alimentación a base de legumbres, cereales y raíces deja paso a otra con un contenido mayor de grasas y azúcares. Esto lleva a la obesidad, y con ella a un aumento del riesgo de cardiopatías, hipertensión, ataques apopléticos, diabetes y ciertos tipos de cáncer. La consecuencia es una paradoja trágica: los países que todavía siguen luchando para alimentar a gran parte de su población tienen que hacer frente ahora a los costos del tratamiento de la obesidad y las enfermedades crónicas graves relacionadas con ella. A medida que los países en desarrollo avanzan, necesitan educar a su población acerca del consumo de los alimentos apropiados –no sólo del consumo de más alimentos– a fin de evitar lo que podría ser una abrumadora carga económica y social en los próximos 15 ó 20 años.

CONTACTOS

Para más información, dirigirse a:

Dirección de Alimentación y Nutrición
Tel. +39 06 570 53552
Fax + 39 06 570 54593
nutrition@fao.org

Información para los medios de comunicación
Tel. +39 06 570 53625
Fax +39 06 570 53729
media-relations@fao.org

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación
Viale delle Terme di Caracalla
00100 Roma, Italia
www.fao.org