



Según la OMS, la comida rápida es una de las causas de que haya casi 1.500 millones de obesos. / CHRISTIAN JUNG

## DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

# El veneno invisible del Primer Mundo

Prevenir enfermedades a través de una dieta sana es una necesidad esencial en un mundo en el que la esperanza de vida alcanza los 70 años

MAR MUÑIZ

La Organización Mundial de la Salud (OMS), según datos de 2011, situó en 82 años la esperanza de vida en España. En un contexto más amplio, en Europa es de 76 y, si la perspectiva es planetaria, los habitantes del mundo viven una media de 70 años. Pero si retrocede-

mos dos décadas, en 1990 los españoles vivían 77, los europeos 72 y la esperanza de vida en el globo era de 64 años.

Vistas las cifras y aún considerando las diferencias entre el primer y el tercer mundo, lo cierto es que la población envejece y que, incluso en un continente tan castigado como África, la esperanza de vida ha pasado de 50 a 56 años en dos décadas.

Pero a falta del bálsamo de Fiebrabrás y otras pociones mágicas, longevidad y enfermedades (crónicas o no) son dos conceptos indisolublemente unidos. Por eso, uno de los retos a los que se enfrentan las sociedades es la provisión de atención sanitaria adecuada a los nuevos perfiles demográficos. Pero este marco también contempla la necesidad de educar a los pacientes

en el autocuidado, dotando al individuo de mayor protagonismo en el control de su salud.

Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN), concreta: «Existen dos formas de cuidarse para mejorar la salud, y son el ejercicio físico y la alimentación. Cada vez hay más ciudadanos sensibilizados en participar en su proceso de salud a través de la nutrición».

Los beneficios de llevar una dieta saludable los puso negro sobre blanco la OMS en 2010, cuando determinó que entre las 10 causas de muerte más comunes en todo el mundo, cinco están relacionadas con la alimentación. Se trata del sobrepeso y la obesidad, el escaso consumo de frutas y hortalizas, la deficiencia de hierro, el aumento del colesterol y el abuso de sal.

Además, aportó datos elocuentes, como que 1,7 millones de personas mueren al año por una baja ingesta de frutas y hortalizas. «Por eso insistimos en que si los ciudadanos comiesen cinco raciones al día (tres de fruta y dos de hortalizas), disminuiría esta carga de mortalidad sólo con esos 650 gramos diarios», puntualiza Russolillo.

El autocuidado en nutrición, además de evitar el sobrepeso y la obesidad, reduciría la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y el cáncer. «Las frutas y hortalizas contienen fitoquímicos vegetales para defenderse de los virus, bacterias, mohos y hongos. Se está demostrando que estas sustancias previenen los problemas cardiovasculares y el cáncer. Muchas de ellas están por descubrir, pero sabemos que funcionan», dice Russolillo.

Es una evidencia que cuidar la salud redundará en una mejora de la calidad de vida, y «que en algunos casos perder cinco o 10 kilos podría aumentar la esperanza de vida en 10 años», reconoce Russolillo. Pero, además de lo obvio y de los beneficios que el autocuidado supone para las personas, no hay que olvidar la salud de las arcas del Estado: «El 7% del gasto sanitario proviene de la obesidad. Y además, gastamos millones de euros en fármacos para reducir el colesterol, cuando esos pacientes, simplemente con el cuidado de la dieta y con ejercicio físico, podrían bajar sus niveles sin medicación».

### SIN NUTRICIONISTAS

El presidente de la FEDN se lamenta: «Falta una política alimentaria planificada por parte de las instituciones. El autocuidado reduciría el coste sanitario, por ejemplo, con políticas sobre alimentación en atención primaria y especializada, a cargo de nutricionistas». Pero hay un inconveniente más que grueso: «España es el único país de la UE que no tiene nutricionistas en el sistema sanitario público», sentencia.

Urgen acciones para favorecer y educar en el autocuidado de la salud, aunque según Russolillo es el sector privado el que lidera algunas iniciativas, como la publicación

de manuales para pacientes. Jaime Pey, director general de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp), da algunas pistas: «En [www.anefp.org](http://www.anefp.org) hay herramientas que permiten valorar los hábitos saludables de los ciudadanos a través de sencillos tests».

La urgencia en el fomento del autocuidado viene dada por un dato alarmante, que dibuja un país quizá apeado de la famosa y recomendable dieta mediterránea. «España es el cuarto país de la UE en obesidad infantil en la franja de 10 a 12 años, detrás de Italia, Malta y Grecia. Es un asunto grave. Comen mal, hacen poco ejercicio y, si no intervenimos, serán adultos obesos», avisa Russolillo.

Por eso, lejos de pensar que la educación en el autocuidado en nutrición es un asunto de ancianos, los expertos insisten en la necesidad de comenzar esta tarea desde la infancia, igual que se hace hincapié, por ejemplo, en el cepillado de los dientes.

### DATOS

**1,7** millones de personas mueren al año en el mundo debido a un bajo consumo de frutas y hortalizas, según la OMS.

**5** de las 10 causas de muerte más comunes en el mundo están vinculadas con la alimentación, como la obesidad, el colesterol y la deficiencia de hierro.

**650** gramos de frutas y hortalizas al día (cinco raciones) aportan sustancias que previenen el cáncer u otras dolencias cardiovasculares.

¿Qué países son los más avanzados en la cultura del autocuidado? Russolillo no titubea: «Japón, sin duda, es un país de referencia en el que los ciudadanos cuidan su piel y su alimentación sin recurrir al sistema sanitario».

En la búsqueda de una dieta sana y equilibrada, cada vez están más de moda los suplementos alimenticios. Jaime Pey, de Anefp, una asociación de compañías farmacéuticas centradas en el mercado de productos de autocuidado, afirma: «En la sociedad actual, el ritmo de vida hace que no siempre podamos llevar unos hábitos alimenticios tan adecuados como nos gustaría. Para esas situaciones hay complementos que pueden ayudarnos».

Giuseppe Russolillo, nutricionista, añade: «En situaciones carenciales, y previa consulta con el especialista, se puede plantear el consumo de suplementos vitamínicos, por ejemplo, pero la evidencia científica concluye que una persona con una alimentación variada, equilibrada y suficiente puede tener buena salud y vivir muchos años sin recurrir a ellos».