

Debate Abierto

Las claves, en la prevención

La industria alimentaria cumple con su papel social, poniendo en el mercado la mayor variedad de productos, desde los tradicionales en nuestra cultura gastronómica, como el jamón o el aceite de oliva, hasta los de más reciente aparición, como los productos bajos en calorías o los denominados funcionales: todos componen una oferta amplísima que pretende dar cobertura a las diferentes demandas de los consumidores.

Algunos individuos intentan simplemente cubrir su demanda energética, lo que en términos vulgares se denomina matar el hambre; otros, entienden su alimentación como parte de su cultura y la satisfacen con una alta exigencia gastronómica; y algunos más, conscientes de la relación entre los alimentos y su salud, tratan de compensar el funcionamiento de su organismo, llegando incluso a medir su ingesta en vitaminas o en oligoelementos.

Todos los productos alimenticios forman parte de esa oferta variada, en la que el consumidor selecciona los componentes de su dieta, pues en una sociedad de libre mercado son los propios consumidores (excepto el caso de los niños, que suelen ser sus padres) los que eligen, de acuerdo con su criterio, qué productos y en qué cantidad, van a conformar sus hábitos de consumo.

Son la inmensa mayoría de los ciudadanos los que deciden realizar cuatro comidas al día, dos o una y eligen también si quieren abandonarse a la satisfacción de una ingesta poco racional o por el contrario, y por citar el otro extremo, seguir un estricto régimen bajo en calorías.

El pensar que los alimentos en sí mismos son buenos o malos es de una gran simpleza y, por ello, intentar culpabilizar del problema de la obesidad a uno solo o a unos pocos productos alimenticios es erróneo y además inútil: el magnífico aceite de oliva es una poderosa fuente de calorías... si se bebe directamente, pero formando parte de una comida elaborada es un ingrediente extraordinario y de un alto valor nutritivo.

Y también son los individuos los que adoptan su estilo de vida, que puede ser activo o sedentario, tal como deciden otros muchos aspectos de su cotidianidad y esto entronca con la segunda parte del binomio: el gasto energético.

La industria alimentaria considera que, tal como confirman la comunidad científica y autoridades, son la dieta adecuada y el ejercicio físico las claves para la prevención de ciertas enfermedades, entre ellas la obesidad, y el justo equilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto energético es el factor fundamental para tener el peso corporal controlado.

Está comprobado que el problema de la creciente obesidad que se está dando, tanto en países desarrollados como en determinadas capas sociales en los países en vías de desarrollo, tiene su origen en múltiples causas y factores que derivan del cambio radical que estamos experimentando en nuestro modo de vida y que tal vez no observamos, porque estamos inmersos en él.

Según las estadísticas que se están manejando, los españoles ingerimos un 10% de calorías menos que hace 10 años y, sin embargo, el fenómeno de la obesidad parece crecer. Hemos pasado casi sin enterarnos y en muy pocas generaciones, de una sociedad rural con un exigente esfuerzo físico que demandaba ingestas de 3.000 o más calorías, a una vida totalmente sedentaria en la que hasta el deporte, como forma de ocio, está siendo desplazado por juegos electrónicos o por medios de comunicación atractivos, que no exigen ningún esfuerzo físico.

Lo que el Ministerio de Sanidad y Consumo español está empezando a iniciar con la denominada Estrategia NAOS es una auténtica revolución de la sociedad, que exige que todos los estamentos de la misma participen activamente, si queremos realmente gestionar y resolver adecuadamente este problema. Compartimos lo que las autoridades sanitarias entienden en esta estrategia: que para atajar el creciente sobrepeso de nuestra población y, especialmente su incidencia infantil, hay que involucrar a los padres, Administraciones públicas, educadores, profesionales de la sanidad, empresas de restauración, autoridades municipales, industria del ocio, y también lo que la industria de fabricación de alimentación y bebidas puede aportar.

La industria alimentaria española, sector al que representamos desde la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), lleva tiempo trabajando en este asunto, partiendo de la base de que es la información, y como consecuencia, la mayor formación de los individuos en estos aspectos, la cuestión fundamental que hay que abordar. Concienciar a los ciudadanos de que una vida activa y una dieta equilibrada son los pilares para un mayor bienestar y ello lo venimos desempeñando a través de iniciativas solventes como la página web informacionconsumidor.com, (animo a los lectores a que entren en ella) o la reciente Campaña Suma/Salud que junto con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y las asociaciones de consumidores estamos impulsando desde el seno del Consorcio que para estos temas conformamos desde hace ya varios años.

Que nadie espere resultados a corto plazo. El problema de la obesidad, como todos los que tienen carácter cultural, va a necesitar un esfuerzo continuo durante muchos años, pues se trata de formar ciudadanos con una más clara capacidad de elección y además, en este caso, abordar las reformas estructurales en los territorios urbanos que faciliten una práctica generalizada de actividades deportivas, en vez de convertirlas en una misión imposible.