


RECORTES PRENSA

THE LANCET

Cómo poner freno a la epidemia de la obesidad

El exceso de peso corporal es uno de los factores de riesgo más descaradamente visibles, y más descuidado, que contribuye a la carga global de enfermedades en el mundo. Al menos 1.100 millones de adultos y el 10 por ciento de los niños tienen sobrepeso u obesidad, lo que conduce a la reducción de la esperanza de vida debido a enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2 o algunas clases de cáncer. La única región del mundo en la que la obesidad no es común es en el África subsahariana, a pesar de que cada vez se asocia más con la pobreza y al hecho de ser mujer.

Las principales causas de la epidemia de obesidad están claras: comer más de la cuenta, especialmente alimentos ricos en grasas, extractos de azúcar y almidones refinados; y una progresiva disminución de la actividad física. La gestión de esta epidemia depende del éxito de la motivación de las personas para comer menos, tomar alimentos más saludables, y realizar más ejercicio; todo ello es difícil de lograr en sociedades donde la gordura se reverencia, donde las frutas y las verduras son más caras y menos disponibles que la comida procesada con un alto nivel de grasas o donde el ejercicio no juega un papel importante en la vida de las personas. El etiquetado de los alimentos también es inadecuado para ayudar a quienes más lo necesitan -aquéllos con las rentas más bajas- para quienes la etiqueta más relevante es la del precio.

Pero ya hay señales de progreso. En Europa el abordaje de la obesidad se está encarando casi como una cuestión política. La prevalencia de la obesidad, particularmente en niños, se ha incrementado tres veces o más en muchos países europeos desde 1980. Más de la mitad de los adultos en muchos países europeos tienen sobrepeso. Dos encuentros organizados este mes por la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de

la Salud (OMS) han permitido a políticos de diferentes sectores de los gobiernos europeos (salud, deporte, transporte, urbanismo, educación, ocio, agricultura e industria) discutir sobre sus papeles para contrarrestar la obesidad mediante la promoción de la actividad física para la salud y la identificación de las opciones políticas en agricultura e industria. El objetivo es formular recomendaciones para el debate en la Conferencia de Ministros Europeos para Contrarrestar la Obesidad, promovida por la OMS, que se celebrará en Estambul en noviembre. Se espera que en ella los estados miembro de la OMS adopten un estatuto europeo que proporcione orientación política y defina un marco estratégico para la intensificación de las acciones contra la obesidad.

Un acuerdo voluntario del anterior presidente de Estados Unidos, Bill Clinton, tiene como objetivo eliminar los refrescos azucarados con gas del 75 por ciento de las escuelas antes de 2008 y de todas en 2009. Esta medida pone a prueba la iniciativa de Estados Unidos para deshacerse de la etiqueta de la nación más obesa de la tierra. Mientras tanto, el ministro de Sanidad de Nueva Zelanda, Pete Hodgson, está marcando una agenda para luchar contra la obesidad no sólo en su país sino en todo el mundo. Su principal prioridad para el próximo año es trabajar para combatir las enfermedades crónicas y, en particular, la obesidad. Este anuncio de Hodgson supone un paso importante para frenar los problemas de su país. El 35 por ciento de los adultos neozelandeses tienen sobrepeso y otro 21 por ciento son obesos; uno de cada cinco niños de entre cinco y catorce años tienen exceso de peso y más del 10 por ciento sufren obesidad. En Nueva Zelanda también se van a eliminar los refrescos azucarados de las escuelas, pero esto ha de convertirse en una práctica común en todos los países.

En el Reino Unido, los médicos tienen nuevas guías de orientación sobre cómo aconsejar a los pacientes para que puedan perder peso y realizar más deporte. En Austria se ha propuesto subvencionar los gimnasios y los clubs de deporte a través del sistema de aseguración estatal de salud. Esto puede ayudar en cierto modo a las sociedades ricas, pero una planificación urbanística que proporcione espacios verdes seguros para caminar, jugar o montar en bicicleta, puede lograr más avances a largo plazo.

Cambios fundamentales

La prevención de la obesidad sólo es posible mediante cambios fundamentales en la sociedad que impliquen, por ejemplo, la producción y disponibilidad de alimentos saludables a precios razonables, planes urbanísticos que aseguren que la gente pueda tener dónde hacer ejercicio, educación sobre los principios alimenticios en las escuelas y un código global que promueva sólo la bebida y comida sana para los niños.

Hace dos años, la Asamblea de la Salud Mundial adoptó una Estrategia Global de Dieta, Actividad Física y Salud, con recomendaciones sobre cómo combatir el incremento de enfermedades no transmisibles mediante una dieta más sana y mayor ejercicio físico. Pero ningún sistema de salud se ha enfrentado aún al desafío que supone la gestión de la obesidad, ni ninguna sociedad ha desarrollado estrategias de prevención efectivas.

El reto es claro. Un fuerte liderazgo gubernamental es esencial para conducir las políticas de cambio necesarias. Es preciso crear una asociación que reúna a los gobiernos, medios de comunicación, industria alimentaria y a los sectores de comercio minorista y de ocio. Sólo entonces podremos esperar avances visibles en la reducción de la obesidad y en la contención de esta epidemia.