



EL ACENTO

Comer mal también mata

En este mundo de paradojas y contrastes están ocurriendo cosas que no por silenciosas son menos graves. En buena parte del planeta ya muere más gente por comer más —y mal— que por comer menos. Y así como en los países en vías de desarrollo el signo de la pobreza es la delgadez famélica que causa la desnutrición, en los ricos el nuevo signo de pobreza es la obesidad. Una obesidad producto de comer, más que mucho, mal; es decir, de dietas desequilibradas y altamente calóricas.

Todo ello en combinación con un estilo de vida sedentario que, en el caso de los más pobres, se traduce en largas horas de pasividad frente al televisor. El problema de la pobreza en las sociedades más acomodadas es que muchas veces va acompañada de incultura, de falta de recursos para apreciar y saber qué es comer bien y cómo mantener una forma física saludable a través del ejercicio. La

OMS ha dado las cifras del despropósito: mientras 870 millones de personas padecen malnutrición severa por escasez de alimentos, otros 1.400 millones tienen problemas de sobrepeso y obesidad que afectan gravemente a su salud.

El organismo humano está mejor adaptado a la escasez que a la abundancia, porque en la historia de la humanidad ha habido mucho más de lo primero que de lo segundo. El cambio repentino conduce a un exceso de peso del que se derivan afecciones cardiovasculares graves y enfermedades como la

diabetes, de la que se espera una epidemia por el rápido aumento de la obesidad. En EE UU, el porcentaje de personas con sobrepeso alcanza ya al 66,3% de la población. ¿Debemos contemplar impasibles cómo aumenta la mortalidad por comer demasiado y, además, mal?

Naciones Unidas hace un llamamiento a los Gobiernos para que la lucha por mejorar la dieta forme parte de sus objetivos políticos prioritarios. Del mismo modo que se ha logrado reducir el tabaquismo, y eso se está notando ya en la mortalidad, también debe incidirse sobre la dieta. Por ejemplo regulando las grasas *trans*, obligando a la industria a reducir el contenido de sales y azúcares de los alimentos y aplicando planes de disuasión, incluidos los fiscales, para los productos insanos. Las recetas son conocidas. Lo que falta ahora es voluntad política.



MARCOS BALFAGÓN