



► 17 Noviembre, 2014

EDITORIAL

El rompecabezas de los desequilibrios nutricionales

Vivimos en una sociedad de congelados, envasados y precocinados, de *fast-food* y *catering*, de bebidas azucaradas y dietas milagrosas, de atracones y anorexias. La obesidad y la consiguiente diabetes en muchos casos se erigen como la gran epidemia del siglo. En el otro extremo, y según las estadísticas de la Organización Mundial de Salud, entre 3 y 5 millones de niños menores de 5 años mueren cada año en el mundo por causas asociadas a la desnutrición. No es como se sabe un problema de falta de alimentos -en los países desarrollados se desperdicia un tercio al menos de la comida, sobre todo en los hogares- sino de gestión y distribución.

El vuelco de una civilización activa, sin coches ni sofás, a una sedentaria es una de las razones de ese engrosamiento corporal. Otro factor es la sustitución de los fogones domésticos y sus pausados y equilibrados guisos por los microondas de recalentamiento rápido. La incorporación de la mujer al mundo laboral y un desprestigio de las tareas domésticas, del tradicional trabajo en el hogar, han relegado las sanas recetas a esporádicas celebraciones o a algunos fines de semana, siempre y cuando alguien de la familia *disfrute* trajinando en la cocina. Durante la se-



mana, la disgregación escolar-laboral de la familia y el abuso de la televisión han aniquilado las reuniones alrededor de la mesa, invitando al picoteo y a la malnutrición.

En el III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública celebrado la semana pasada en Las Palmas (ver *DM del 12-XI-2014*), Susana Socolovsky, vicepresidenta de la Asociación Argentina de Tecnólogos Alimentarios, recordaba que "todos los nutrientes son aptos para ser consumidos; la obesidad no se debe a un alto consumo de grasas o de azúcar, se trata de la falta de equilibrio entre el consumo

energético y el gasto calórico. Comemos lo mismo pero nos movemos la mitad y engordamos. La gente ve partidos de fútbol pero no juega al fútbol". Se podrían añadir otros factores desequilibrantes como las carencias de sueño, el estrés y la microbiota particular para intentar comprender el rompecabezas nutricional.

Comer sano -más fruta y verdura en especial- es por otro lado más caro y menos apetitoso. Pero como escribe en el último número de *Nature* David Tilman, de la Universidad de Minnesota, la adopción de dietas mediterránea, vegetariana o pescatariana podría reducir la diabetes tipo 2 en un 25 por ciento, el cáncer en un 10 por ciento y las muertes cardiovasculares en un 20 por ciento. Prevendría además buena parte de las emisiones de gases de efecto invernadero y la destrucción de hábitats derivadas del mayor consumo a partir de los años sesenta de calorías cárnicas.

Sin duda, los avances en fabricación y conservación de alimentos subyacen en el bienestar actual y en la mayor longevidad social, pero esa fácil disponibilidad puede volverse en contra. Se necesitan campañas preventivas y regulaciones, pero también difíciles cambios estructurales y personales.