



Varias mujeres compran fruta en un mercado de Malí.

GTRES

## Las mejores dietas del mundo

Un estudio sobre los hábitos alimenticios de 197 países –4.500 millones de habitantes– muestra cuáles disfrutan hoy de la alimentación más saludable

**El estudio lo ha publicado** la revista británica *The Lancet Global Health*, y analiza alimentos ‘saludables’ y ‘no saludables’, además de la dieta general de 197 países desde 1990 hasta 2010. Su conclusión fundamental es que en la mayor parte del mundo el consumo de alimentos poco saludables (carnes procesadas y bebidas azucaradas) ha superado al consumo de alimentos saludables (frutas y verduras). Y la tendencia parece que va a seguir en el futuro. Las personas que viven en muchas de las regiones más ricas (EE UU, Canadá, Europa Occidental, Australia y Nueva Zelanda) tienen algunas de las dietas de más pobre calidad del mundo. Por el contrario, el ranking de los 10 países con las dietas más saludables lo encabeza el Chad, seguido por Sierra Leon y Malí. De los diez países con mejor alimentación, nueve son africanos; el décimo es Israel. «La perspectiva hasta 2020 indica que las enfermedades no contagiosas supondrán un 75% de las muertes en la población. Mejorar la dieta representa un papel crucial en esta carga», afirma el doctor Fumiaki Imamura, autor principal del estudio. Los investigadores han encontrado que las mayores mejoras en la calidad de la dieta fueron en los países de altos ingresos, con aumentos en la cantidad de alimentos saludables, pero que, en general, tienen dietas más pobres debido a un mayor consumo de alimentos poco saludables. En promedio, se halló que las personas mayores y las mujeres parecen consumir mejores dietas. Imamura asegura que sus hallazgos implican a Gobiernos y organismos en todo el mundo. Su compañero de investigación, el Dr. Dariush Mozaffarian, de la Universidad de Tufts (EE UU), asegura que «hay necesidad urgente de centrarse en la mejora de calidad de la dieta de las poblaciones más pobres. Si no hacemos nada, la desnutrición será eclipsada rápidamente por la obesidad y las enfermedades no transmisibles, como ya se está viendo en la India, China y otros países de ingresos medios».

### Metodología

Para realizar el estudio, un equipo internacional de investigadores analizaron los datos de consumo de 17 artículos y nutrientes relacionados con la obesidad y otras enfermedades graves (corazón, derrames cerebrales, diabetes tipo 2, cánceres relacionados con la dieta...). Se examinaron los cambios en la dieta entre 1990 y 2010 en cada país. Se clasificaron tres patrones de dieta y se les dio puntuación. La primera se basó en 10 alimentos saludables. La segunda, en siete artículos no saludables. Y la tercera era un patrón general para una dieta basada en los 17 grupos de alimentos.