



Un gordo dilema

La obesidad es un problema de salud de alcance mundial, enfermedades asociadas a ésta como la diabetes ya afectan a niños de apenas diez años.

No es cosa para tomárselo a la ligera, la obesidad antes considerado un mero problema estético, se ha convertido hoy en día en todo una dificultad para la salud; de hecho la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que hoy amenaza el desarrollo social y económico de la humanidad entera.

Es tan serio este asunto que por segunda vez en su historia, la Organización de Naciones Unidas ha contemplado un asunto de salud en su asamblea anual. Sucedió en setiembre del 2011 cuando la Asamblea General aprobó por unanimidad una lucha global contra las enfermedades crónicas no transmisibles, incluida la obesidad. La primera vez que la ONU había tratado un problema de salud fue para diseñar el programa de control global del SIDA en el año 2001. En Lima, el Dr. Herald Manrique

Hurtado, Médico Endocrinólogo del Centro de Investigación en Diabetes Obesidad y Nutrición, sostiene que la obesidad tiene que ver directamente con los cambios de hábito que ha experimentado la gente. En el Perú por ejemplo esto ha ocurrido en un tiempo muy corto. “Lo que ha impactado más es el cambio de hábitos de vida en las personas, pues hoy se ve que son más sedentarios y por otro lado tienen espacios de tiempo más reducidos en sus trabajos, esto los obliga a comprar comida rápida o tener en casa alimentos que son fáciles de cocinar como las frituras, lo cual es diferente a lo que ocurría antes cuando tenías más tiempo para hacer sus alimentos”.

El Dr. Manrique explica que en el caso de los carbohidratos en la cocina peruana han sido reemplazados los alimentos

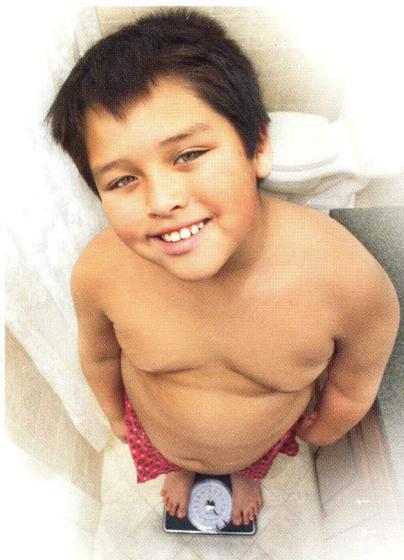
Dr. Helard Andrés Manrique Hurtado

Director del Centro de Investigación en diabetes, obesidad y nutrición (CEDON)

Docente de la Universidad Cayetano Heredia para el curso de Clínica Médica II

Miembro activo de la Asociación Peruana de Endocrinología y Metabolismo

Investigador Principal de la Sede Centro de Expertos en Diabetes, Obesidad y Nutrición SRL



sanos como la quinua por aquellos que son precocidos o los que se hacen para ser cocinados rápidamente como las frituras, también conocidos como comida chatarra, es decir aquellos que contienen una gran cantidad de calorías, grasa y azúcar.

Ya nadie duda que estamos ante un problema muy serio, por ejemplo el foro económico de Davos ha concluido que si los países del mundo, especialmente los más pobres, no hacen algo para controlar la obesidad y las otras enfermedades crónicas no transmisibles, no habrá dinero que les alcance en el futuro y que los países pobres detendrán su desarrollo socio económico. Y esto porque de los 35 millones de personas que mueren por enfermedades crónicas (incluyendo la obesidad), 80% ocurren en países pobres.

El problema de la obesidad en el mundo me parece que es hartamente conocido, en Estados Unidos por ejemplo, 70% de los adultos y 30% de los niños tienen sobrepeso u obesidad. La diabetes de tipo 2, la que está asociada a la obesidad, es una verdadera epidemia en ese país y a tanto llega la gravedad de este asunto, que niños pequeños y adolescentes están adquiriendo la obesidad por la gordura que llevan. El costo de la obesidad en ese país se estima en 147 mil millones de dólares anuales.

Pero para el doctor Manrique también hay que ver otros factores pues, por ejemplo, en los colegios estatales hoy

apenas se hace educación física una vez a la semana y en algunos privados esto se ha suprimido. A ello se suma el factor genético pues los latinoamericanos somos propensos a desarrollar obesidad. “Los peruanos y los mexicanos son muy parecidos, pero los peruanos tienen una particularidad pues consumen grandes cantidades de carbohidratos, casi un 80% en cada porción, y esto es básicamente arroz, papas y frejoles”, dijo.

En enero del 2011, el presidente de México anunció que su país ocupa el primer lugar en el mundo en obesidad infantil y de adultos y el primer lugar en el mundo en diabetes infantil. También dijo que en los últimos ocho años, la atención de las enfermedades relacionadas a la obesidad aumentó en un 60% y que el gasto de atención a las enfermedades causadas por la obesidad es de 2,330 mil millones de euros al año. En ese país, además de haberse documentado un progresivo aumento del sedentarismo a todo nivel, se ha documentado una tendencia al abandono de la comida tradicional mexicana, la cual ha sido rápidamente reemplazada por la comida chatarra.

Al respecto, se han documentado los siguientes datos:

- En catorce años cayó un 30% el consumo de frutas y verduras.
- En veinte años cayó un 50% el consumo de frijol que era el pilar de la alimentación junto con el maíz.
- En catorce años el consumo de refrescos azucarados aumentó 40% en la población general y 60% entre los pobres.

El Dr. Helard Manrique explica que lo importante es que las personas sepan cómo alimentarse pues si bien es cierto

en el Perú hay buena comida, hay también una combinación explosiva entre los carbohidratos, los azúcares y las frituras. Y eso es algo que ya se está viendo, tenemos adolescentes y niños que llegan a pesar 80 kilos, y en algunos casos con diabetes, de hecho el paciente más joven que atiende tiene apenas diez años, pero a su vez están bajo su cuidado adolescentes con diabetes tipo 2.

“Aquí en el tema de prevención lo más importante es la información, para que la gente sabiendo que algo le hace daño, pues no lo hace; si uno sabe que el cigarro provoca cáncer pues no fuma, del mismo modo se debe informar que el azúcar es adictivo y que aporta muchas calorías y por tanto contribuye a la obesidad. Y no nos limitemos solo a las cucharitas de azúcar, sino a los alimentos que tienen azúcar uno debe ver siempre lo que informa la etiqueta del producto que compra, yo por ejemplo siempre doy el ejemplo siguiente: Cuando uno consume un pan francés, éste tiene 80 calorías, un paquete de galletas integrales tiene 150, un paquete de galletas de soda tiene 200 calorías, más aun las galletas de soda con sal que tienen 150 calorías, eso equivale a tres panes”, dice el Dr. Manrique.

Recientemente se ha presentado en el congreso peruano un proyecto de ley para regular los mensajes publicitarios de comida chatarra, disminuir su acceso en las escuelas y aumentar la actividad física de los niños escolares. La introducción de ese proyecto de ley ha desatado un debate muy intenso entre todas las partes que de uno u otro modo se ven afectadas por el alcance de ese proyecto ley.

