



COMPORTAMIENTOS DE CONSUMO ALIMENTARIO Y SALUD

Los datos de la última encuesta anual de ingesta dietética española revelan que sólo el 43% de la población consume hortalizas, sólo el 37,8% de la población consume fruta diariamente y la cantidad media consumida es de 208 gramos. Se constata además un exceso en términos porcentuales de consumo de grasa y proteínas y una deficiencia en el consumo de hidratos de carbono. Las cifras son preocupantes y ponen de relieve que falta mucho por hacer en materia de educación para la salud y especialmente en materia de hábitos nutricionales saludables.

José Luís Pérez Gil

Estos datos son muy compatibles con un reciente estudio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), realizado sobre un grupo de 8000 niños con edades comprendidas entre 6 y 9 años que revela que el 45,2% de ellos padece exceso de peso y el 19,1% son obesos.

La OMS ha descrito la obesidad y el sobrepeso como la acumulación excesiva o anormal de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se calcula que existen en el mundo unos 1000 millones de adultos con sobrepeso y las patologías asociadas causan unos dos millones y medio de muertes anuales.

COMER MAL "SALE CARO"

No cabe duda que el ser humano, en muchos ámbitos hace lo que le gusta o satisface y no lo

que le conviene; conducta reforzada en muchas ocasiones por el ambiente social, las costumbres o la publicidad. Esta constatación de factores es difícil de contrarrestar mediante la educación y la información, máxime cuando no existe la receptividad suficiente o determinados intereses se oponen, pero la situación descrita tiene un coste doble, tanto personal como social, el primero en términos de salud y el segundo en términos económicos.

Es sobradamente conocido que la obesidad está extremadamente ligada a diversas patologías cardiovasculares como la hipertensión, enfermedades como la diabetes tipo II y otras afecciones del sistema musculoesquelético. Estas patologías son muy prevalentes, en directa correlación con los índices de obesidad y generan un enorme coste económico al sistema sanitario, coste que podría evitarse en buena parte junto a otros derivados de

adiciones y malos hábitos en general, todos evitables.

La sociedad española para el estudio de la obesidad ha estimado los costes directos e indirectos de la obesidad en unos 2500 millones de euros al año, lo que supondría el 7% del gasto sanitario. Al margen de la vertiente económica del problema, resulta difícil valorar el coste personal de determinadas enfermedades, el rechazo social en determinados ámbitos, las discapacidades, el sufrimiento, y la cohorte de patologías asociadas.

EL PAPEL QUE JUEGA LA EDUCACIÓN

Lo expuesto da idea de un problema que resulta difícil de comprender si se acota el hecho de que un adulto debería ser capaz de controlar aquello que ingiere, máxime con la cantidad de información de que se dispone. Los expertos han recomendado, aparte de las medidas educativas, más información e incluso

medidas fiscales sobre aquellos productos más calóricos, así en Estados Unidos se ha propuesto gravar fiscalmente los refrescos azucarados.

No obstante, hay que pensar que aunque la información es importante (en esta materia el etiquetado es un aspecto clave) y saber el contenido calórico de un producto es muy interesante, la educación lo es más ya que es bien sabido que el mero conocimiento del daño no ahuyenta a determinadas personas de los hábitos nocivos y quizá lo es más aún el componente económico. Si alimentarse mal resultara más oneroso (naturalmente o mediante medidas impositivas), quizá esto resultaría disuasorio para los consumidores y además los fabricantes encontrarían un gran aliciente para reducir el contenido calórico superfluo de los alimentos elaborados. Lo cierto es que colectivamente debería ser una prioridad atajar esta epidemia altamente nociva para la sociedad.