

EDUCACION AL CONSUMIDOR. LA MEJOR FORMA DE LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

Prof Dr Javier Morán. Catedrático de Innovación Alimentaria.

Desde hace unos años, algunos países de América Latina están implementando soluciones relacionadas con la demanda de alimentos industriales si bien la mayoría de investigadores consideran que aún se necesita mucho para acabar con la epidemia de obesidad que afecta a la región y que arroja datos que indican que más del 50% de las mujeres en la región tienen sobrepeso o son obesas e incluso más, como en Chile y México, países en los que estas cifras se elevan hasta un 66%.

Una revisión de Popkin y Reardon, publicada en abril de este año en la revista *Obesity Reviews*, achacan las altas cifras de obesidad en América Latina a las dietas y, en particular, al alto consumo de azúcar que es más del triple de las últimas recomendaciones de la OMS y particularmente al alto consumo de bebidas refrescantes con azúcar que ha llevado a México, Argentina y Chile a situarse entre los cinco primeros países del mundo en consumo de este tipo de bebidas. Esta revisión quizás olvida los datos del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) publicados en el mismo mes de 2018, y que resume los resultados de una encuesta multicéntrica en población urbana en ocho países de América Latina. Refiriéndonos a los datos de Perú, sobre 1.113 individuos, la ingesta media total de azúcar fue de 106,4 g/día (20,4% de la energía total y 31,1% del total de carbohidratos consumidos), de los cuales 70,4 g provenían de la ingesta de azúcar añadido (66,2% del total, 13,4% de la energía total y 20,5% de los carbohidratos totales) lo que demuestra que si bien un alto porcentaje de individuos tenía una ingesta de azúcar excesiva esta tenía que ver especialmente con una alta ingesta de azúcares añadidos y por tanto relacionada con prácticas culinarias habituales y mantenidas en el tiempo posiblemente porque en siglos anteriores, el azúcar se utilizó como moneda de consumo y representó la riqueza lo que influyó en las preferencias de gusto que se transmitieron de generación en generación, además de porque el azúcar se usa tradicionalmente como conservante de alimentos, al igual que la sal.

Otra de las especulaciones de Popkin y Reardon es que los snacks contribuyen de manera crítica a una dieta poco saludable en toda la región pues se han convertido en un componente principal de la dieta a expensas de productos básicos más saludables. Nuevamente los autores olvidan los datos publicados en 2015 por la Organización Panamericana de Salud (OPS) que establecían un consumo de alimentos ultra-procesados en Perú de 83,2 Kg/año, lo que sitúa al país en el puesto 56 de las 80 economías globales de las que existen datos, aunque por el contrario, Perú experimentó el mayor crecimiento de la región en el número per cápita de compras de comida rápida pasando el número de compras de 8,7 en el 2000 a 31,8 en el 2013(265%). A pesar de ello, según la OPS, en Perú aún prevalecen los patrones de alimentación tradicional, lo que va unido a una masa corporal media más baja.

En respuesta a las inquietudes de salud pública, varios gobiernos en América Latina han introducido políticas de etiquetado para tratar de contrarrestar los impactos negativos de las malas elecciones dietéticas. Hasta ahora el único sistema aceptado científicamente ha sido el “semáforo” de Ecuador por su impacto en la compra de alimentos y bebidas aunque esto parece ser solo un pequeño paso adelante si no se acompaña de educación del consumidor que permita, en el mediano plazo, aumentar los deseos de los consumidores de combinar alimentos más saludables con su búsqueda continua de conveniencia lo que favorecería que la industria de alimentos en la región se orientase hacia soluciones rentables, es decir, aquellas demandadas por la mayoría de los consumidores.

REFERENCIAS:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/obr.12694>

<http://www.mdpi.com/2072-6643/10/4/389/htm>

http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf