

Alberto Bartolomé. Durban

400 gramos de fruta y verdura al día, lo mínimo

Los expertos reunidos en el XVIII Congreso Internacional de Nutrición que se celebra en Durban, Sudáfrica, han vuelto a recordar que la base de una buena alimentación reside en una ingesta mínima de fruta y verdura.

"Cualquier persona en el mundo debería consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras al día. La falta de estos alimentos es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas", ha dicho Ingrid Keller, del Departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el XVIII Congreso Internacional de Nutrición que se está celebrando en Durban, Sudáfrica.

La OMS ha puesto en marcha un programa para incrementar el consumo de vegetales y frutos en el mundo, para lo que quiere unir los esfuerzos de gobiernos, industria alimentaria, autoridades educativas y agricultores, y así mejorar la accesibilidad a estos alimentos. "Para una ingesta adecuada se requiere que los alimentos sean de calidad y accesibles. Pese a que en Occidente la percepción de la fruta y la verdura es buena, no ocurre así en todo el mundo. Por ello la OMS quiere mejorar la consideración social de estos alimentos".

Karen Lock, de la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, en el Reino Unido, ha afirmado que la escasa ingesta de frutas es la causa de 2,7 millones de muertes cada año, del aumento del 2 por ciento de la carga de la enfermedad y del incremento en un 11 por ciento del número de infartos en el mundo. El equipo liderado por Lock ha analizado los programas de promoción de ingesta de frutas y verduras en Inglaterra, Francia, España, Portugal, Rusia, Dinamarca, Noruega y Suecia. Iniciativas como la denominada Cinco al día en países de habla hispana tienen su equivalente en todo el mundo con programas como el estadounidense Gimme Five y el Five a Day y Grab Five en Gran Bretaña.

La investigadora británica ha observado que existen grupos, como los enfermos crónicos, que son muy sensibles a los mensajes de promoción. "En los países en los que se han puesto en marcha iniciativas de esta clase se ha observado un incremento de media pieza de fruta al día".

Lograr buenos resultados

Lock ha ofrecido algunos consejos efectivos para estas campañas y ha comentado los resultados de algunas de ellas: "Las iniciativas deben incluir relaciones cara a cara con los colectivos con los que se quiere trabajar. Además, hemos observado que la formación de los profesores ha logrado incrementar el consumo de frutas entre niños, y los programas que han incluido información escrita a los padres han sido los más efectivos, al igual que los que hacían participar al personal del comedor escolar".

Noruega ha puesto en marcha una de las iniciativas más innovadoras, el Programa de Fruta en la Escuela, que reparte diariamente una pieza de fruta o una zanahoria en las escuelas en niños de hasta diez años. Además, el proyecto incluye siete sesiones de tres horas donde se fomenta la ingesta de vegetales y la distribución de

material informativo a los padres. Una vez finalizado el programa se observó un aumento en la ingesta de fruta y verdura entre los más pequeños que permanecía estable durante al menos tres años.

Problemas económicos

Pero no todos los países pueden permitirse este tipo de iniciativas alimenticias en los colegios. Sudáfrica también ha presentado los resultados de un proyecto basado en jardines comunales. El programa, que ha llegado a más de 6.000 personas, se ha desarrollado en la provincia de Vaal y pretende acercar el consumo de fruta y verdura a las poblaciones donde la situación económica y la dificultad de distribución hacen complicada una ingesta adecuada. Mediante el autocultivo de tomates, cebollas, naranjas, plátanos y manzanas se ha conseguido completar la dieta alcanzando unos niveles adecuados de vitamina A, hidratos de carbono y hierro.

La dieta mediterránea

La escasez de consumo de frutas y verduras también es patente en **España**. Ana María López Sobaler, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, ha observado un evidente cambio en el patrón de la ingesta de estos alimentos. "Mientras que en la década de los 60 la mayoría de las calorías procedían de los hidratos de carbono, en los 90 se redujo de un modo considerable esa cifra".

Según la experta, se desconocen los componentes de una dieta equilibrada. "Aunque existe una percepción positiva de la fruta, no se consume. Además, la ingesta de cereales y legumbres se aleja mucho de las cifras recomendadas".

Pero lo cierto es que se ha observado que las personas con un nivel socio-cultural más alto consumen más frutas y verduras. Por el contrario, al bajar el nivel de renta desciende la variedad alimentaria.

López Sobaler ha observado que estilos de vida como el sedentarismo o adicciones como el tabaquismo van unidas a un escaso consumo de frutas y verduras.

"Una alimentación desequilibrada de los adultos supone que los hijos también lleven una dieta escasa en frutas", ha explicado López Sobaler, que opina que las campañas para fomentar el consumo de estos alimentos deben realizarse en los primeros años de escolaridad, "porque es cuando se forman los hábitos alimentarios".