

# Los expertos piden medidas restrictivas para los alimentos de consumo fácil

→ Los malos hábitos alimenticios se están extendiendo por todo el mundo y hasta las sociedades menos desarrolladas han adquirido estas tendencias en las que los profesionales de la

salud ven la sombra de la obesidad y el sobrepeso. Por ello, piden que se apliquen medidas restrictivas, como sucede con el tabaco y con el alcohol.

■ **Alberto Bartolomé** Durban

"El sobrepeso y la obesidad no son sólo problemas de los países desarrollados; también se están extendiendo por el Tercer Mundo. Actualmente se están investigando los factores de la dieta que influyen en la obesidad y la mayoría de los estudios concluyen que el incremento en la ingesta de frutas, verduras y cereales está asociado a un índice de masa corporal más bajo", ha explicado Simin Liu, del Departamento de Epidemiología de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Estados Unidos, durante el XVIII Congreso Internacional de Nutrición que se ha celebrado en Durban, Sudáfrica.

Liu ha centrado su intervención en el consumo de cereales en Estados Unidos, donde ha comprobado entre la población de mediana edad que una ingesta diaria reduce la obesidad y el incremento de peso a largo plazo. Para ello realizó el *Estudio de Salud de la Enfermera* entre 74.000 profesionales estadounidenses. "La ingesta de tres raciones de cereales tiene un efecto protector", ha asegurado Liu, que opina que las autoridades sanitarias deberían incidir en un consumo adecuado de hidratos de carbono.

También ha advertido sobre la generalización de los malos hábitos alimenticios en el mundo: "Existen alimentos de consumo fácil, como la denominada comida rápida, a los que se les deberían aplicar las mismas medidas restrictivas que en la actualidad afectan al tabaco y al alcohol".



Janny Parizkova, del Instituto de Endocrinología de Praga.

Según Liu, "si no se pone freno a la obesidad, el mundo va a ser testigo de una epidemia de diabetes. De hecho, en 2000 había 151 millones de diabéticos, una cifra que seguirá creciendo, ya que en 2010 se espera que 221 millones de personas vivan con esta enfermedad".

La rápida generalización de los malos hábitos alimenticios ha sido especialmente patente en los países de Europa del Este, un hecho que ha investigado Janny Parizkova, del Centro de Manejo de la Obesidad del Instituto de Endocrinología de Praga, en la República Checa. Parizkova ha

apreciado que, tras los cambios políticos acaecidos a finales del siglo XX, se ha producido una variación rápida y brusca de la conducta alimentaria. "Los datos epidemiológicos anteriores a la década de los 80 y el estudio de la estética predominante confirman una tasa de obesidad notable en-



Simin Liu, de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

tre la población de Europa del Este. Sin embargo, los cambios económicos, políticos y culturales han desencadenado un incremento de este problema, sobre todo por el descenso en el gasto energético y la disminución de la actividad física".

## Prevenir

Desde hace apenas dos años, un buen número de países de Europa del Este ha comenzado a fomentar prácticas saludables para poner coto al aumento generalizado del índice de masa corporal entre la población. En la República Checa se han unido varias iniciativas, como los cursos a médicos de primaria, pediatras e internistas para el control de la obesidad y la puesta en marcha de los clubes para detener la obesidad (STOB: *Stop Obesity Club*, según sus siglas en inglés), para acercar las medidas preventivas a la calle.

Por su parte, Alberto Sawaya, del departamento de Nutrición de la Universidad de Sao Paulo, en Brasil, ha analizado la importancia que la situación socioeconómica del país adquiere como factor destacado en el estudio de la obesidad. Y ha sido en Brasil donde ha observado que es muy común entre los habitantes de las zonas más pobres un índice de masa corporal superior a 25 y una circunferencia abdominal de más de 94 centímetros en hombres y de 80 en mujeres. "Estos datos indican que buena parte de la población brasileña más pobre tiene un riesgo alto de desarrollar enfermedades crónicas".