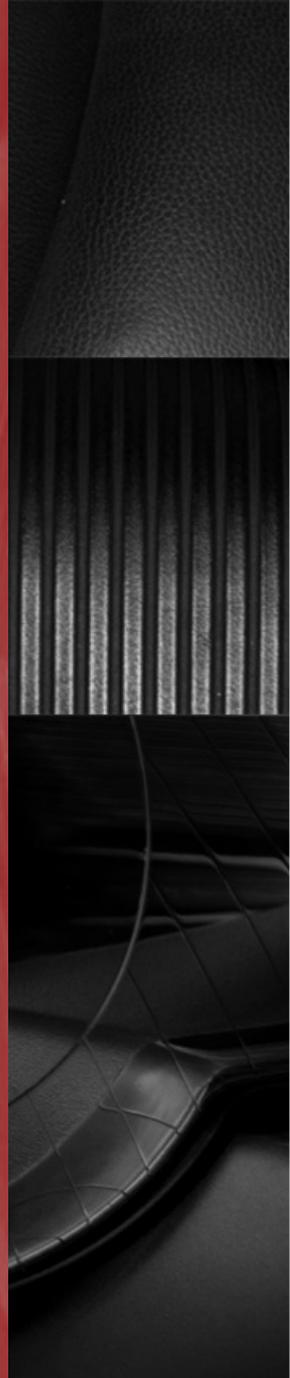


RIESGOS ALIMENTARIOS EN MÉXICO Y COMBATE A LA MALA NUTRICIÓN

Dr. Adolfo Chávez

Foro Nacional para la construcción de la “Política Alimentaria y Nutrición en México”

México, D. F., 11 y 12 de junio de 2012





CONSIDERACIONES INICIALES

1. Los problemas nutricionales de México se han multiplicado en los últimos 30 años
2. En gran medida son consecuencia de la desregulación sanitaria y la proliferación de productos alimenticios “rápidos” de mala calidad, introducidos con facilidad a un público sin conocimiento e interés en la salud
3. Son aparentes y serias la desnutrición infantil, varias deficiencias específicas, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, la enfermedad cardiovascular y el cáncer
4. Estas enfermedades y varias otras son consecuencia de varios síndromes nutricionales (SCRAN) que entre más se estudian más notable es su importancia para el futuro del país (capacidad de trabajo, pensiones, etc.)



PRINCIPALES RIESGOS ALIMENTARIOS

1. Deficiencias a corto plazo
2. Deficiencias a largo plazo (efecto tardío)
3. Desequilibrios y excesos

FACTORES

1. Urbanización, publicidad, tipos de mercados, etc.
2. Cambio alimentario brusco (“modernización forzada”), sobre todo muy temprano en la vida
3. Oferta/demanda distorsionada
4. Sedentarismo, alcohol, etc.
5. Factores Genéticos (¿especialmente importantes en la población con genes indoamericanos?)

DEFICIENCIA A CORTO PLAZO EN MEXICO

DEFICIENCIAS	CONSECUENCIAS	GRAVEDAD EN MEXICO
Deficiencia Calórico/Protéica	Hambre, Desnutrición Infantil Falta de crecimiento y desarrollo Desnutrición Anciano	++ +++ ++
Deficiencias Vitamínicas (A, C, Niacina, Ac. Fólico, B ₁₂)	Infecciones, Xerosis conjuntival, anemia, malformaciones, depresión del anciano	++
3. Deficiencias de Minerales (Fe, Zn, I, Fl, Ca)	Anemia, deficiencia de crecimiento, deficiencia de desarrollo mental, baja masa ósea	++

DEFICIENCIA A LARGO PLAZO

DEFICIENCIAS	CONSECUENCIAS	GRAVEDAD EN MEXICO
1. Deficiencias nutricionales en el embarazo y temprana	Deficiencia de desarrollo, Síndrome de Barker	+++
2. Vitamina D y Ca (falta temprana de sol)	Baja masa ósea, Fracturas tardías, Cánceres	++
3. De Vitaminas C y E	Estrés oxidativo Envejecimiento prematuro	+
4. De Ácido fólico, B ₁₂ y B ₆	Malformaciones congénitas Enfermedad cardiovascular Síndromes neurológicos	++
5. De Hierro	Anemias crónicas, Depresión	++
6. Alcohol crónico	Hígado graso, Cirrosis, Cáncer, Pancreatitis, Hipertensión, Gota, Dislipidemia, Obesidad, Diabetes, Síndrome fetal, Cáncer	+++

DESEQUILIBRIOS ALIMENTARIOS (1)

1. ↑Alimentos concentrados en energía, grasas y CHO de ↑ índice glicémico	Síndrome Metabólico, obesidad, diabetes	+++
2. ↑Desnutrición temprana, ↑alcohol, ↑alta fructosa	Resistencia a la insulina Diabetes Hígado graso	+++
3. Aditivos, contaminantes, medicamentos, falta de verduras y frutas	Síndrome de alarma celular	++
4. Contaminación atmosférica, falta de antioxidantes, exceso de grasas (linoleico y araquidónico), alcohol, tabaco	Síndrome de ácido Araquidónico, síndrome de estrés oxidativo.	++
5. Grasas saturadas trans, colesterol, comer en exceso	Síndromes dislipidémicos y enfermedad cardiovascular	+

DESEQUILIBRIOS ALIMENTARIOS (2)

6. Exceso en energía, grasas	Síndrome hiperhomocistinémico, enfermedad cardiovascular, cáncer	++
7. Exceso de sal, bajo en calcio, obesidad	Síndrome hipertensivo, enfermedad cardiovascular,	+++
8. ↓ Verduras y frutas (fibra y fitoquímicos) exceso de químicos extraños (medicamentos, contaminantes, etc.)	Síndrome cancerígeno	++
9. ↓ En ácido fólico, B ₁₂ , B ₆ , ↑ grasos, obesidad, desnutrición inicial	Síndromes neurológicos	++
10. ↓ Ca, Vit. D, estrógenos en la mujer, falta de sol, resistencia a la insulina, síndrome metabólico	Envejecimiento prematuro, fragilidad física, osteoporosis	++

¿CÓMO PUDIMOS LLEGAR A ESA SITUACIÓN?

1. Cambio social y del mercado (oferta/demanda)
2. Cambio brusco dietético e inadaptación fisiológica
3. De un pasado con pocas grasas y carbohidratos solubles a un presente y futuro con grandes excesos
4. Mala calidad de grasas (grasas saturadas y trans) y de carbohidratos solubles (alta fructosa)
5. Falta de regulación de oferta y falta de conocimientos de la población
6. Sobre todo comienzo temprano en la vida con una mala alimentación (refrescos, galletas, etc.)



LA PREVENCIÓN

Sería básicamente actuar en los 5 aspectos anteriores en un orden inverso:

1. Regulación sanitaria de alimentos y educación al público
2. Educación especial sobre alimentación en embarazadas y primeros años, regular la cantidad y sobre todo la calidad de las grasas de los productos de mayor consumo. También de los carbohidratos solubles y la sal
3. Reintroducir los alimentos valiosos de la dieta mexicana, tortillas y otros cereales de mejor calidad, los frijoles y otras leguminosas y granos, promover las frutas y las verduras mexicanas (sapotaceas y quelites)
4. Regulación y control de mercados (super-supermercados y otros)

¿ES ESTO POSIBLE?

1. Por supuesto que sí. No solo es posible, sino que es indispensable y urgente, no solo desde el punto de vista de la salud sino también desde el social
2. No es posible solventar el gasto médico, las pensiones, los ausentismos, etc., que se avecina o que ya está presente
3. Hacer los cambios necesarios no causarían mayor trastorno con solo comenzar a ofrecer una mejor calidad de productos
4. Varias Secretarías (SS, Educación, etc.), deben trabajar intensamente en la infancia (en la casa y en la escuela)



LA PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA

1. Se debe dar prioridad a la formulación de una Política Alimentaria
2. Cuyo centro sea el “consumo” en el sentido de:
 - a) lo más igualitario posible (canasta básica social)
 - b) lo más beneficioso para la salud (nutritiva y sin compuestos agresivos)
 - c) basado en productos y producción nacional autosuficiente
 - d) con consideración a los grupos vulnerables como son los niños, población rural e indígena
 - e) con protección de la ecología (aguas, bosques, etc.)
3. Cuya consecuencia sea no solo prevenir las enfermedades nutricionales sino también promover el desarrollo nacional comenzando con estimular la agricultura.



EL ESCUDO DE LA SALUD

