

[ **NUTRICIÓN** ]

# ALIMENTOS Y HÁBITOS SALUDABLES PARA ENFRENTAR LA OBESIDAD

En el contexto del convenio de cooperación entre la Universidad ISALUD y la Universidad Católica San Antonio de Murcia de España se realizó el III Seminario sobre Alimentos y Salud Tendencias Globales y Perfiles Nutricionales; intenso debate sobre la responsabilidad personal



**Ginés González García,**  
rector honorario de la  
Universidad ISALUD

“Hoy el Estado no sólo tiene que ser regulador y financiador en algunos aspectos sino también un Estado informador. Es imposible incorporar el bien común sin aspirar a un cambio en las conductas de las poblaciones y eso se logra informando. Como así también la educación tiene una correlación sistemática con los factores de riesgo y es necesario tener una política alimentaria que mejore la salud de los alimentos, con conductas responsables y publicidades que no sean engañosas”, advirtió el rector honorario de la Universidad ISALUD, Ginés González García, al dejar inaugurado el III Seminario Internacional Alimentos y Salud Tendencias Globales y Perfiles Nutricionales, que organizó la Maestría en Gestión de la Seguridad Alimentaria.

El seminario se desarrolló en el contexto del convenio de cooperación entre ISALUD y la Universidad Católica San Anto-

nio de Murcia, España, y en su presentación el ex ministro de Salud de la Nación hizo una reseña histórica de la evolución de los alimentos, la salud colectiva y pública. Desde los tiempos en que la disponibilidad de los alimentos era condicionada por las grandes epidemias y las guerras, vistas además como factor de ajuste de la población existente, hasta la aparición en el siglo XVIII de la segunda revolución agropecuaria (que genera una cantidad y productividad muy distinta en la cantidad de alimentos que podía tener el mundo) y el sistema de transporte que permitió el traslado de los alimentos y determinó la expansión del crecimiento demográfico.

“Hasta que en el siglo XIX –agregó González García– se empiezan a desarrollar las medidas sanitarias de alto impacto (cloacas, agua potable mejoras en todos los sistemas ambientales) y en el siglo XX ingresa la tecnología médica con la aparición de los antibióticos, las vacunas y algunos medicamentos que ayudan a mejorar el propósito de muchas enfermedades. Ahora la genética, la informática y las nanotecnologías, las tres juntas aplicadas generan un espectacular desarrollo que hace que no solo se aumente la productividad de alimentos, sino que además empiecen a tener componentes directos absolutamente funcionales con la salud, como el agregado de vitamina A o el hie-

rrero mega 3”.

¿Hacia dónde va el mundo de los alimentos? Al respecto, la subsecretaria de Alimentos y Bebidas del Ministerio de Agroindustria, Mercedes Nimo, describió cuáles son los cuatro grandes desafíos que enfrenta el mundo: el crecimiento poblacional, el cambio climático, los recursos naturales y la energía. Sobre el primer aspecto, señaló que “el crecimiento poblacional estimado para 2050 es de casi 10.000 millones de personas y siendo la Argentina un país agro-exportador por naturaleza, será importante entender dónde van estar las mayores demandas de los productos alimenticios”.

La funcionaria agregó que la mitigación y adaptación al cambio climático llevarán a generar cambios al sector agropecuario y agroalimentario, en relación a las prácticas culturales, los procesos tecnológicos y la elaboración de los alimentos. El uso racional de los recursos naturales también va a ser el eje del comercio y la producción de los alimentos en los próximos años. Y a partir de una reciente reglamentación de una ley de energía renovables en nuestro país, buena parte de las empresas, entre ellas las alimenticias, van a tener que hacer inversiones para generar energía renovable: “Ahí se abre un desafío muy grande con respecto al rol del Estado en el acompañamiento de las pymes para que puedan ir adaptándose a estas nuevas reglas de juego”, consideró la docente de la Maestría en Gestión de la Seguridad Alimentaria de ISALUD.

Advirtió además sobre los requerimientos con los etiquetados ambientales y las exigencias de las grandes cadenas de supermercados en materia de certificaciones e implementación de sistemas de gestión de calidad: “Más allá de nuestras discusiones si estas exigencias son correctas o no, si queremos exportar vamos a tener que ir acomodándonos a estos procesos” aseguró Nimo. Según estudios de organismos internacionales va a ver un



**Mercedes Nimo,**  
*subsecretaria de Alimentos y Bebidas del Ministerio de Agroindustria*



**Matías De Nicola,** *director nacional del INAL*



**Alberto Cormillot,** *director de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD*

gran crecimiento de las proteínas vegetales más que de las proteínas animales y “todo esto nos sirve para ir pensando cuáles pueden ser los nuevos consumidores del futuro. Los requerimientos del mercado en materia de alimentos primero fue la inocuidad, luego las certificaciones de calidad y trazabilidad, y ahora la palabra clave será la sustentabilidad”.

Matías De Nicola, director nacional del Instituto Nacional de Alimentos (INAL), se refirió al rol del organismo que funciona en el ámbito del Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (Anmat) a la hora de prevenir y acompañar las políticas públicas que genera el Ministerio de Salud de la Nación, y el objetivo articulador del Programa Federal de Control de Alimentos, que es el lugar donde se definen las estrategias de acción en todo el país. “No es fácil articular las 24 jurisdicciones y sus respectivos sistemas constitucionales, cada uno de los municipios y darle uniformidad a los programas. La articulación es la palabra mágica de nuestro sistema. No obstante, hemos tenido algunos logros importantes como ser un país pionero en relación a la regulación de las grasas trans, con monitoreos anuales y un proceso de reformulación que no viene de ahora”.

Un aspecto clave y en el que hizo especial hincapié el director del INAL es sobre la información de productos que circulan en el país: “Hoy tenemos la información atomizada, prácticamente no está disponible o cuanto mucho la tenemos en forma parcial. ¿De qué manera podemos tomar buenas decisiones si no estamos sabiendo cuántos productos se están registrando en estos momentos? ¿Cuántos a comercializar el año próximo? ¿Dónde están las empresas que producen? Conscientes de eso estamos trabajando en el desarrollo de una estrategia que nos vincule a todos, utilizando tecnologías que permitan el acceso a información oficial, confiable y en



**Javier Morán,**  
director del Instituto  
Universitario de  
Innovación Alimentaria  
de UCAM-España

línea para el uso que se requiera, es decir, si uno es consumidor, una empresa o un organismo oficial, pueda hacer una búsqueda sistematizada de la información". La industria, los medios y el Estado son los principales jugadores para establecer las políticas públicas del sector, y en las que sostiene sus posturas el doctor Alberto Cormillot, director de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD: "El Estado ha tenido en la mayoría de los países un rol pobre y si a eso se suma una mayor venta de alimentos y el acceso a la publicidad de los chicos, que no pueden discernir de aquello que es bueno y saludable, a la larga trae sus consecuencias y si antes teníamos un compañero con sobrepeso en el colegio, hoy lo son tres de cada diez chicos, y en la adolescencia el promedio es de cuatro a cinco, hasta llegar a los seis adultos por cada diez personas".

Argentina es uno de los países que tiene mayor carga de sobrepeso en el mundo y de seguir esta tendencia, puede estar en el 2030 con 77% de personas con exceso de peso. En el país hay, según distintos estudios, entre 60 y un 70 por ciento de personas con sobrepeso. "Cuando aumentan las grasas se transforman en una verdadera glándula que libera hormonas y sustancias químicas que producen distintos daños en el organismo como el hígado graso, problemas con la glucosa hasta llegar a la diabetes, aumento de lípidos en la sangre, problemas de inflamación arterial, cardiovasculares, tumores y problemas de reproducción. Son más de 250 complicaciones que traen hoy la obesidad y últimamente aparecieron como una docena de tipos diferentes de cáncer que están relacionados con el problema del sobrepeso", explicó Cormillot.

Algunos de los consejos propuestos por el coordinador del Área de Alimentación Saludable del Ministerio de Salud apuntan a que la industria baje el nivel de nutrientes, la comercialización amplíe los

puntos de venta con los precios cuidados, aumente la oferta con menús saludables, y se mantenga una política de precios, con un Estado también responsable y facilitador. Antes de concluir con su exposición, invitó a reflexionar sobre algunos conceptos, por ejemplo, sobre por qué la gente come de más aun sabiendo que le hace mal: "Es una dimensión química y va más allá de lo que uno puede hacer por sí mismo", respondió. A lo que invitó a pensar en un cambio de paradigma: "Suponer que el conocimiento puede superar un ambiente tóxico, es un pensamiento mágico, el conocimiento no cambia la conducta de nadie, sino que es la motivación y eso viene por otros medios".


### **Debatir más que combatir**

El deseo tantas veces expresado de una sociedad con más debate que combate, tuvo su contrapunto –más que interesante y apasionado– entre Javier Morán, director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria de UCAM-España, y Sebastián Laspiur, consultor de Enfermedades No Transmisibles de la Organización Panamericana de la Salud-OMS. Morán apuntó a algo muy importante que disparó el debate: la responsabilidad personal. Al respecto dijo que "cada uno tiene una responsabilidad personal, es un problema complejo, pero hay algo muy importante que es educar al consumidor; sin esto no hay nada". El director de la UCAM se refirió también a la nutrición individualizada que con la irrupción de la genómica va a variar completamente el tema alimentario, tal como se lo conoce: "Dentro de cinco años no hablaremos de declaraciones de propiedades de salud y nos dará lo mismo lo que aprueben o no los gobiernos porque tendremos los datos genómicos y a través de ellos a cada individuo les daremos las pautas de alimentación". Y agregó que "tampoco hablaremos de perfiles nutricionales porque con la genómica cada individuo sabrá lo



que tiene que comer, si es sensible al sodio o no, al azúcar, al nivel del colesterol en sangre, y ojo porque la nutrición personalizada es algo que nos parece lejano, pero ya está con nosotros”.

En contrapartida, Laspiur destacó que hay estudios claros de cómo ha ido creciendo el consumo de gaseosas en el mundo, y el de los alimentos ultra-procesados, aquellos con altos niveles de grasas, azúcares y sal: “Aumenta ese consumo cuanto mayor es la desregulación del mercado en esos países”. Esto ha llevado a que el consejo directivo de la OPS aprobara un documento que es el plan de prevención de la infancia, niñez y adolescencia que tiene cinco componentes: reforzar la atención primaria en la lactancia materna, mejorar la nutrición escolar en los ambientes para las actividades físicas, el de políticas fiscales, la regulación de la publicidad y el etiquetado de los alimentos.

“La obesidad está afectando a las poblaciones de menores recursos y eso no se puede desconocer”, señaló Laspiur. Y destacó que la industria es un actor principal en los procesos de cambios y que “nadie la está atacando, pero inculpar a la víctima es un razonamiento de hace 60 años y se demostró que la educación es insuficiente para alertar de estas problemáticas, pero cuando los Estados empezamos a tomar intervención con políticas fiscales para promover el consumo de ciertos productos, los comportamientos humanos tienen cambios positivos. Existe un enorme desafío para detener la curva de crecimiento de la obesidad, es una pelea global y no hay país que esté ajeno a esta epidemia, y lo podemos lograr en la medida que los Estados podamos establecer algunas regulaciones que son necesarias según entiende la OPS”. 



*Sebastián Laspiur,  
consultor de  
Enfermedades No  
Transmisibles de  
La Organización  
Panamericana de la  
Salud-OMS*

# Más cerca de tu Salud



- ◆ Líder en Medicina Familiar
- ◆ Sanatorio Propio de Alta Complejidad
- ◆ Centros Médicos Propios en todo el País
- ◆ Tecnología de Avanzada
- ◆ Amplia Cobertura

**0 800 222 0123**  
[www.construirsalud.com.ar](http://www.construirsalud.com.ar)