

SOBREPESO Y OBESIDAD: LA DETECCIÓN PRECOZ ES CLAVE PARA LA PREVENCIÓN

Los malos hábitos en la alimentación y la baja actividad física que realizan los argentinos ponen en peligro la salud. Bajar el consumo de sodio, grasas animales, azúcar y calorías por porción es necesario para luchar contra la epidemia de la obesidad



Por Dr. Alberto Cormillot

La Secretaría de Gobierno de Salud y el INDEC presentaron los resultados de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en 2018, representativa de lo que pasa en todo el país.

Según los datos que arrojó el sobrepeso y la obesidad aumentaron entre un 61% y un 66%, dado que el primer valor toma en cuenta el autorreporte y el segundo el dato real. No se puede determinar exactamente de cuánto es el incremento debido a que en los censos anteriores se le preguntaba a la gente la percepción respecto de su peso, pero no se la pesaba ni medía. Este procedimiento siempre es erróneo, ya que en general la percepción está por debajo del peso real.

La prevalencia de baja actividad física también se vio agravada. Mientras que en la edición anterior el sedentarismo era del 54%, en esta encuesta alcanzó el 65 por ciento. La presión arterial había estado en el 34% y ahora trepó al 40% y el colesterol se elevó al 38,9 por ciento. Este último indicador revela que si bien la gente dice ponerle menos sal a la comida, este

mineral no es la principal fuente de sodio que, en cambio, se encuentra en gran medida en los panificados, los enlatados, las conservas y los fiambres y embutidos de gran consumo en el país. Como consecuencia, la hipertensión afecta a cuatro de cada 10 argentinos mayores de 18 años. Por eso es necesario reducir el consumo de sodio en la población y serían de gran ayuda programas que enseñen cómo cocinar con poca plata y saludable. La mayoría de los que se ven en la televisión son sobre cómo cocinar rico, pero con recetas no tan saludables y además costosas. Otra alternativa sería alentar a las personas a tomarse la presión y lograr que la industria disminuya el contenido de sodio de los productos.

Por otra parte, los accidentes cerebrovasculares o infartos generan una gran carga personal, social y económica porque no están debidamente controlados los factores de riesgo que los provocan.

Es clave promover la disminución de la cantidad de grasas animales, el azúcar y las calorías por porción, ya que esto último favorece la epidemia de obesidad que afecta al 66% de los argentinos.

Además de las campañas y programas de educación, es urgente hacer lo imposible para bajar los precios de las frutas y las verduras para facilitar el acceso. Hay dos fuentes de información sobre lo que comemos que son inadecuadas: las etiquetas, incomprensibles para el consumidor, y el marketing, especialmente dirigido a los niños.

Es necesario un etiquetado frontal que realmente ayude a la selección saludable de alimentos y una regulación para el marketing.

El autor es director de la Licenciatura en Nutrición y de la Tecnicatura en Salud, Alimentación y Actividad Física de Universidad ISALUD

Principales resultados de la 4ta Encuesta Nacional de Factores de riesgo 2018 Comparación 2005-2018. Autorreporte

	2005 (IC 95)	2009 (IC 95)	2013 (IC 95)	2018 (IC 95)
Actividad física baja (*)	-	54,9% (53,7 - 56,1)	54,7% (53,2 - 56,2)	64,9% (63,9 - 65,9)
Siempre/casi siempre utiliza sal después de la cocción o al sentarse a la mesa	23,1% (21,9 - 24,5)	25,3% (24,4 - 26,3)	17,3% (16,4 - 18,2)	16,4% (15,6 - 17,3)
Consumo de al menos 5 porciones de frutas o verduras al día	-	4,8% (4,4 - 5,3)	4,9% (4,3 - 5,5)	6,0% (5,5 - 6,6)
Exceso de peso (sobrepeso + obesidad) (*)	49,0% (47,2 - 50,9)	53,4% (52,0 - 55,0)	57,9% (56,1 - 59,6)	61,6% (60,6 - 62,6)
Sobrepeso (IMC \geq 25 y <30)	34,4% (33,4 - 35,5)	35,4% (34,6 - 36,3)	37,1% (36,0 - 38,2)	36,2% (35,2 - 37,2)
Obesidad (IMC \geq 30) (*)	14,6% (13,9 - 15,5)	18,0% (17,4 - 18,7)	20,8% (19,9 - 21,8)	25,4% (24,4 - 26,4)
Prevalencia de consumo de tabaco (*)	29,7% (28,7 - 30,8)	27,1% (26,3 - 27,9)	25,1% (24,2 - 26,2)	22,2% (21,2 - 23,1)
Prevalencia de consumo de cigarrillo electrónico	-	-	-	1,1% (0,8 - 1,3)
Exposición al humo de tabaco ajeno dentro del hogar en los últimos 30 días (entre quienes estuvieron en el hogar en los últimos 30 días) (*)	-	33,9% (33,0 - 34,9)	27,6% (26,5 - 28,6)	25,1% (24,0 - 26,1)
Exposición al humo de tabaco ajeno en el trabajo en los últimos 30 días (entre quienes estuvieron en el trabajo en los últimos 30 días) (*)	-	34,0% (32,8 - 35,2)	25,0% (23,9 - 26,2)	21,8% (20,6 - 23,0)
Exposición al humo de tabaco ajeno en bares/restaurantes en los últimos 30 días (entre quienes estuvieron en bares/restaurantes en los últimos 30 días)	-	47,2% (45,6 - 48,7)	23,5% (22,3 - 24,9)	21,5% (20,4 - 22,7)
Prevalencia de presión arterial elevada (entre quienes se midieron alguna vez en la vida)	34,5% (33,3 - 35,7)	34,6% (33,6 - 35,5)	34,1% (32,9 - 35,5)	34,6% (33,7 - 35,6)
Prevalencia de colesterol elevado (entre quienes se midieron alguna vez en la vida)	27,8% (26,5 - 29,1)	29,1% (28,1 - 30,2)	29,8% (28,5 - 31,1)	28,9% (27,8 - 30,1)
Prevalencia de glucemia elevada o diabetes (población total) (*)	8,4% (7,8 - 9,1)	9,6% (9,1 - 10,1)	9,8% (9,1 - 10,4)	12,7% (12,1 - 13,4)
Manejó habiendo bebido alcohol, en los últimos 30 días (entre quienes tomaron alguna bebida alcohólica y manejaron un auto, moto o bicicleta en los últimos 30 días) (*)	16,8% (15,3 - 18,3)	13,2% (12,2 - 14,2)	12,1% (11,2 - 13,2)	15,2% (14,2 - 16,2)
Uso de cinturón de seguridad siempre, al manejar o viajar en auto (entre quienes viajan en auto) (*)	48,0% (46,5 - 49,5)	63,8% (62,7 - 64,9)	69,0% (67,7 - 70,3)	73,9% (72,6 - 75,2)
Uso de casco en moto (siempre) (*)	-	-	59,1% (56,4 - 61,8)	65,0% (62,9 - 67,1)
Uso de casco en bicicleta (siempre)	-	-	8,5% (7,3 - 9,9)	10,7% (9,5 - 11,8)

* Diferencia estadísticamente significativa respecto de la ENFR 2013

Éstos y otros cambios solamente podrán llevarse a cabo con todos los sectores, incluida la Industria, involucrados en el problema.

Por otro lado, ya hay países que están considerando sacar de Internet mensajes negativos que atentan contra la salud, en especial de los niños, como por ejemplo la recomendación de no tomar leche o comer pan. Hay que ser muy cuidadosos al respecto. En Argentina, con un índice de pobreza de más del 30%, muchos chicos consumen como única fuente de proteínas y de calcio la leche que provee el Estado en escuelas y comedores.

Este censo sólo será útil si moviliza a las autoridades sanitarias y otros sectores responsables a realizar programas de detección precoz, tra-

tamiento apropiado y educación de los pacientes. Es importante que se haga un buen uso de estos datos obtenidos. Tenemos el diagnóstico, pero si no hacemos el tratamiento, para qué el esfuerzo.

Lo cierto es que si no se invierte en prevención, todo quedará reducido a los números, la indignación de unos días, dar lugar a comentarios en los medios y esperar la próxima encuesta.

Muchos de los problemas que esta encuesta releva y que se agravaron en los últimos años podrían encontrar una solución con políticas de salud sostenidas en el tiempo y la creación de un Instituto Nacional de Nutrición que genere políticas nacionales que no cambien con cada funcionario nuevo que asuma. 

“La prevalencia de baja actividad física se vio notoriamente agravada. Mientras que en la edición anterior el sedentarismo era del 54%, en esta encuesta alcanzó el 65 por ciento. La presión arterial había estado en el 34% y ahora trepó al 40% y el colesterol se elevó al 38,9 por ciento”