

Cómo mejorar la salud a partir de lo que comemos: recomendaciones en el marco del Día Mundial de la Alimentación

16 octubre, 2024



Ambas efemérides pretenden concientizar respecto de las formas de malnutrición.

Este 16 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, fecha promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Tiene por objetivo hacer un llamado de atención a los gobiernos, sector privado, agricultores, mundo académico, sociedad civil e individuos a que trabajen juntos para

garantizar una mayor variedad de alimentos nutritivos, inocuos, sostenibles y accesibles para todos.

Efemérides: hoy es el Día Mundial de la Alimentación

El Ministerio de Salud y Deportes, a través de la Dirección de Prevención y Promoción adhiere a este día y recuerda a la población mantener una alimentación saludable y realizar actividad física como medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad.

Según la FAO, alrededor de 2800 millones de personas en el mundo no pueden permitirse una dieta saludable. Las dietas no saludables son la causa principal de todas las formas de malnutrición: desnutrición, carencia de micronutrientes y obesidad, que ahora existen en la mayoría de los países y afectan a todas las clases socioeconómicas.

Lucha contra la obesidad



En coincidencia con este día, el tercer miércoles de octubre en Argentina se conmemora el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad, establecido desde 2017 por el Gobierno nacional. La obesidad es una forma de malnutrición que se caracteriza por un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las utilizadas, generando una acumulación excesiva de grasa. Esta puede generar diabetes, hipertensión arterial (presión alta), enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer, entre otras.

En Argentina más del 50% de la población tiene sobrepeso. Es decir, 7 de cada 10 adultos presentan exceso de peso, y el 41% de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años tienen sobrepeso y obesidad.

Esto representa un problema grave, ya que esta condición es uno de los factores de riesgo para otras enfermedades no transmisibles (ENT), las cuales son las principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo.

Según datos de la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de

Riesgo (ENFR 2018), las generaciones más jóvenes consumen el doble y hasta el triple de productos de panadería y bebidas azucaradas. A su vez, evidenció una baja en la ingesta de frutas y verduras de la población en general.

El sobrepeso y la obesidad, así como el resto de las enfermedades no transmisibles, son en gran parte prevenibles y manejables. La alimentación saludable y la actividad física son medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad.

Al ser una enfermedad de causas múltiples, su tratamiento debe ser multidisciplinario. Este enfoque implica la intervención de diferentes profesionales de la salud que trabajan de manera conjunta para abordar las diversas dimensiones del problema.

Para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad, es fundamental hacer modificaciones conductuales hacia un estilo de vida saludable. Requiere de compromiso para el cambio de hábitos adquiridos y para recibir tratamiento médico y nutricional.

Recomendaciones para prevenir y controlar la obesidad



- Aumentar el consumo de frutas y verduras: equivalente a medio plato. Preferentemente de estación y locales.
- Priorizar consumo de agua antes que gaseosas o jugos.
- Preferir el consumo de cereales integrales.
- Evitar alimentos ultraprocesados: golosinas, snacks, comidas rápidas.
- Elegir lácteos (leche, yogur y quesos) reducidos en grasas.
- Disminuir el consumo de sal. Reemplazar por condimentos como orégano, pimienta, ajo, perejil, romero, tomillo.
- Realizar actividad física de forma regular.
- Limitar el consumo de alcohol, ya que aporta calorías y no aporta nutrientes.
- Restringir el tiempo que se pasa frente a las pantallas.
- Tener un sueño de buena calidad.
- Evitar el tabaco.