

Obesidad y desnutrición en México

Obesity and malnutrition in Mexico

Ana M. Garza - Pérez ^a, José F. Hernández - Gracia ^b

Abstract:

Fortunately, in Mexico, malnutrition has decreased considerably, however, it is still present along with the serious increase in overweight and obesity, so that society faces a double burden, which is malnutrition and excessive food. In addition to this, the food security landscape is not good, due to the lack of food and to ensure food in Mexico, it is important that public policies that reinforce productive and social strategies be redesigned.

Keywords:

Malnutrition, Overweight and obesity, food security.

Resumen:

Afortunadamente en México, ha disminuido considerablemente la desnutrición, no obstante, sigue estando presente junto con el grave aumento del sobrepeso y la obesidad, por lo que la sociedad se enfrenta a una doble carga, que es la desnutrición y la alimentación excesiva. Aunado a esto el panorama de la seguridad alimentaria no es buena, por la carencia de alimentos y para poder asegurar la alimentación en México es importante que se rediseñen las políticas públicas que refuercen las estrategias productivas y sociales.

Palabras Clave:

Desnutrición, Sobrepeso y obesidad, seguridad alimentaria.

Introducción

Para todo ser humano el comer es una necesidad primaria e ineludible, de la alimentación depende la conservación de la vida, cada persona come de acuerdo a sus costumbres, hábitos influencias modas, etcétera, de tal manera que es el resultado de la compleja interacción entre los factores fisiológicos y psicológicos individuales y los sociales y culturales.

México se enfrenta a problemas de desnutrición, sobrepeso y obesidad, este es un problema grave de salud pública, las políticas públicas y los profesionales de la salud se esfuerzan por promocionar cambios de hábitos alimenticios que ayuden a disminuir este problema. Aunado a esto hay factores que impiden la disponibilidad de alimentos ya que es todo un proceso o cadena de abasto alimentario y cada eslabón tiene problemáticas importantes que impiden que los alimentos lleguen a las zonas más marginadas y provoquen gravemente la desnutrición que se vive en México.

Desarrollo

Antecedentes

Desnutrición. "Estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo". 1

Obesidad. "La obesidad significa tener demasiada grasa corporal. No es lo mismo que tener sobrepeso, lo cual significa pesar demasiado. Una persona puede tener sobrepeso por músculo o agua extra, al igual que por tener demasiada grasa". 2

En México, a pesar de los esfuerzos que se hacen por disminuir la desnutrición infantil, éste sigue siendo un grave problema de salud pública, en niños menores de cinco años de edad. Por lo que se debe considerar que una adecuada alimentación y nutrición son la base de la salud y crecimiento y sobre todo de la sobrevivencia humana. 3

^a Autor de Correspondencia, Nutricionista Independiente. Email: anny.garza.73@gmail.com

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Superior de Atotonilco de Tula, ORCID: 0000-0001-5712-3018, Email: hgracia@uaeh.edu.mx

4. Comenta que uno de los graves problemas nutricionales, es la malnutrición por exceso, provocado por los malos hábitos alimenticios. En los últimos años el estilo de vida que hemos adoptado perjudica gravemente nuestra salud, por ejemplo, comer de prisa y en exceso, el mal hábito de la comida "chatarra", no tomar suficiente agua, entre otras. Otros entornos que favorecen la mala alimentación, es el fácil acceso a alimentos altos en grasas y azúcares, alimentos ultra procesados y el alto precio a los alimentos más saludables.

Factores que afectan la disponibilidad de alimentos

Todo ser humano al igual que cualquier ser vivo, necesitan tomar agua y tener una alimentación equilibrada que les permita sobrevivir. Una buena dieta debe tener proteínas, vitaminas, minerales, etc. una adecuada nutrición debe ser equilibrada, variada y moderada. Por lo tanto, el alimento, la alimentación y la nutrición tiene un papel muy importante en la supervivencia, desarrollo y bienestar del ser humano. No obstante, el alimento lleva un proceso complejo, la producción, conservación, transporte, distribución y venta y compra de alimentos. A este proceso se le llama cadena de abastecimiento alimentario, y en cada eslabón de una "cadena" y en forma nada despreciable en el hogar mismo ocurren pérdidas de magnitud variable que reducen la cantidad disponible para consumo humano. De manera general la disposición de alimentos en las zonas urbanas es amplia y variada y se podría decir que suficiente, pero no así en las comunidades rurales, principalmente en las más pequeñas y aisladas que abundan en México. Por lo tanto, la disponibilidad física, es también un factor muy complejo, el tipo y cantidad de alimentos que se producen en una región depende de las condiciones geográficas, económicas, tecnológicas y sociales. 5

Factores que afectan el consumo de alimentos

La problemática alimentaria en el mundo está dada por el desarrollo de enfermedades originadas por carencias o por excesos en el consumo de alimentos. En la nueva estructura familiar, la falta de tiempo, la compra y preparación de alimentos, es un factor que influye enormemente en el tipo de alimentación o consumo. Así, la ocupación de un individuo y el grupo al que pertenece determina en gran parte sus hábitos alimentarios, ya que las actividades que desarrollan imponen ciertos horarios y tipos de alimentación que son diferentes a los de otros grupos.

Por lo tanto, el consumo de alimentos disponibles está determinado por los hábitos alimentarios; éstos forman una parte importante de la cultura de una población, y, aunque son susceptibles de cambiar, son, en general, bastante fijos y no se les puede modificar substancialmente en forma rápida.

Aunado a todo esto hay quien basa su alimentación en función de la imagen publicitaria del momento, a la influencia de otros países, a las empresas de comida rápida, en fin, a determinados productos asociados a determinadas personas pueden influir en el consumo y por lo tanto en el tipo de alimentación. 6

Factores que afectan la utilización de los nutrimentos

Como se ha comentado anteriormente, la vida moderna, la influencia de nuevas modas o tendencias, así como la de otros países, provocan cambios de costumbres y por ende de hábitos alimenticios, y esto provoca la afectación de la biodisponibilidad y/o las necesidades de los nutrientes básicos.

A continuación, se enlistan algunos factores:

Estrés. Aumenta la necesidad de la mayoría de nutrientes.

Fumar. Aumenta la necesidad de: vitamina C, folatos, vitamina E, B6 y zinc.

Alcohol. Aumenta la necesidad de la mayoría de nutrientes.

Cafeína. Aumenta la necesidad de: calcio, potasio y hierro.

Alimentación con muy poca grasa. Puede ser deficitaria en vitaminas liposolubles (A, D y E), además de reducir su biodisponibilidad.

Alimentación con mucha fibra. Reduce la biodisponibilidad de los minerales, principalmente: hierro, calcio y magnesio.

Alimentación con muy poca carne y pescado. Puede ser deficitaria en: hierro, zinc, selenio, yodo, vitamina B12 y ácido lipídico.

Alimentación con muy pocas verduras, hortalizas y frutas. Puede ser deficitaria en: magnesio, manganeso, vitamina C, vitamina E y provitamina A.

Alimentación basada en productos refinados: azúcar blanco, pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, cereales para desayuno refinados. Pueden ser deficitarias en: hierro, selenio, zinc, cobre y cromo. Cuanto más refinado es un alimento vegetal menor es su contenido mineral. 7

Conclusiones

La pobreza, la marginación, la modernización, los nuevos estilos de vida, los hábitos alimenticios, inducen a que se tengan las malas dietas, y una pésima nutrición y esto provoca sobrepeso y obesidad que se ha convertido en uno de los problemas de salud más graves para México, por ello resulta fundamental mantener la conciencia pública del problema y llevar a cabo campañas de orientación alimentaria bien planificadas, intensas y sostenidas, la alimentación tiene máxima prioridad y permitiría dar congruencia a las medidas necesarias para mejorar el sistema de abastecimiento alimentario.

Referencias

- [1] Wikipedia, (2019). Desnutrición. Recuperado de:
<https://es.wikipedia.org/wiki/Desnutrici%C3%B3n>
- [2] MedlinePlus, (2019). Obesidad. Recuperado de:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm>
- [3] Shamah, T, Amaya, M.A. Cuevas, L. (2015). Desnutrición y obesidad: doble carga en México, Revista Digital Universitaria ISSN: 1607 - 6079 | Publicación mensual. Recuperado de:
<http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/>
- [4] Jara, P. (2019). Obesidad y desnutrición en niños, dos caras de la misma moneda. El país. Recuperado de:
https://elpais.com/elpais/2019/01/18/mamas_papas/1547807354_223399.html
- [5] Borgues, H. (2015). Abasto y consumo de alimentos: una perspectiva nutricional. Recuperado de:
<http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/sp/wp-content/uploads/2015/11/alimentos.pdf>
- [6] Escobar, L.M. y Ibarra, M. De J. (2000). "Disponibilidad y consumo de alimentos como factores de riesgo en dos cafeterías universitarias" (Trabajo de grado). Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, Nuevo León.
- [7] LCN, (2019). Factores que afectan a los nutrientes.
<http://www.laboratoriolcn.com/concepto-de-alimento-y-complemento/factores-que-afectan-a-los-nutrientes>