

## **En Argentina, 6 de cada 10 adultos tiene sobrepeso, pero el 62% dice que intenta llevar una dieta sana**

Se estima que la cantidad de personas con sobrepeso seguirá en aumento. La meta de los especialistas es bajar la ingesta de sodio, de azúcar y de grasas trans. Los nuevos productos que ya desarrolla la ciencia en el país para una mejor nutrición.



La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de 2013 mostró que el 58% de los adultos argentinos tienen sobrepeso u obesidad.

“¡Elegí tu menú!” La seducción hecha delivery de comidas rápidas encabeza la búsqueda online sobre qué comemos y toca justo ahí, en el punto débil del 62% de los argentinos que, voluntariosos, aseguran “intentar” llevar una dieta sana y balanceada.

Pero no hay margen para ilusiones cuando los datos oficiales pesan como yunques: al menos 6 de cada 10 personas tienen sobrepeso u obesidad. Y cuando este año se haga la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles, se estima que empeorará (cinco o seis puntos), como viene siendo sistemático cuando se informan estas cifras, cada cuatro años.



Obesidad y desnutrición tienen en común una interacción de mala alimentación.

Si bien no arriesgaron porcentajes, en el Ministerio de Salud de la Nación adelantaron a Clarín que “la obesidad y el sobrepeso están creciendo en el mundo y en Argentina. El objetivo es trabajar en políticas para detener el crecimiento de este indicador”.

También prevé una curva en ascenso la doctora Eva López González, directora del Curso de Capacitación en Diabetes tipo 2 y Factores de Riesgo Cardiovascular de la Sociedad Argentina de Nutrición: “Esta proyección se basa en la falta de implementación de medidas que en el

mundo demostraron ser eficaces, como la restricción de publicidad de alimentos no saludables, el aumento de impuestos a esos productos y la reducción impositiva a los que son saludables. Como dijo Albert Einstein, si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.

Por lo pronto, pizzas y empanadas salen con fritas en el delivery de turno. Los congelados se descongelan contrarreloj; las facturas, a la hora del mate o, tal vez, los paquetes de grasas trans y jarabe de maíz de alta fructosa, ocultos en la forma de galletitas. Son prácticas que le calzan bien al moderno mantra del no-tengo-tiempo. Y del locro a la cremona, todos parecen enemigos del club zero. Esto, al menos, en el escenario principal del festival argentino de la alimentación.

## Tendencias en la Argentina

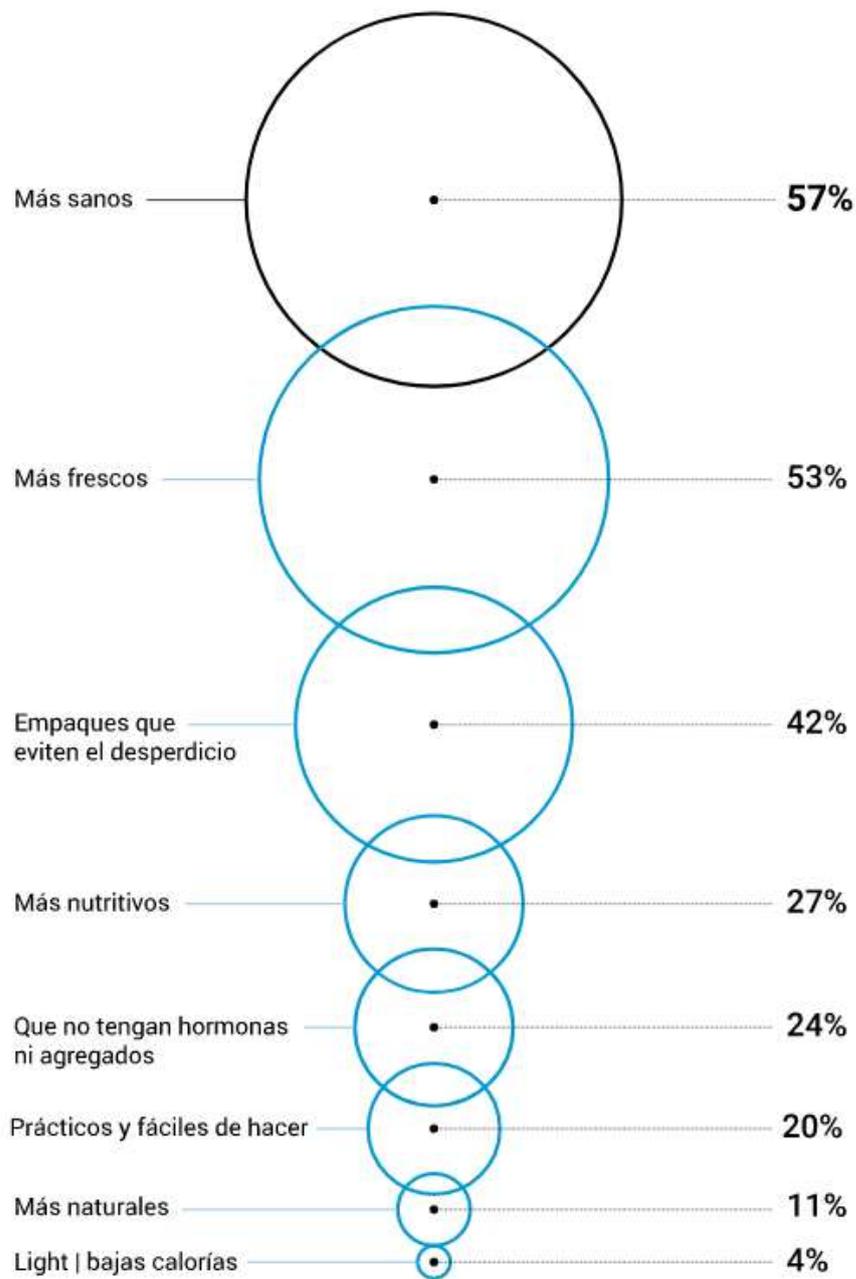
### Prioridades en la alimentación de los argentinos

%

Al elegir los alimentos para cocinar ¿qué conceptos son más importantes?



## ¿Qué características deberían tener los nuevos alimentos?





Pan sin sal para mejorar los índices de hipertensión.

Pero hay un espectáculo paralelo al que también se puede asistir: la contracara de la comida chatarra y los platos populares es la tendencia hacia una salud óptima, equilibrada. Los protagonistas de esta parte priorizan los alimentos nutritivos, de producción sustentable, libres de grasas trans, por ejemplo, emancipados de azúcares y sodio en exceso, de la sobreintervención industrial, sin herbicidas (y menos si tienen glifosato), fertilizantes o antibióticos y despojados de toda modificación genética. A veces son veggies, a veces veganos, a veces nada. Entenderlos requiere plasticidad: buscan restringir lo que comen para ampliar la alimentación hacia una lógica distinta.

Pero ¿a los argentinos nos preocupan qué comemos? A fines de 2012, el “Estudio sobre hábitos de consumo de frutas y verduras de los consumidores cordobeses” (a cargo de la licenciada Liliana Barbero) reflejaba que, en los últimos tres años y en casi un tercio de los hogares,



el consumo de vegetales se había incrementado. ¿Los argumentos de los encuestados? Cambios de hábito y más información. Y para el consumo de frutas, la necesidad de “sentirse bien”. En cambio, casi el 16% de los consultados declaró haber disminuido su consumo de verduras -y 14% el de frutas- a causa de los altos precios.

El asado, una de las mayores costumbres culinarias argentinas.

Un punto álgido es que pocos entrevistados tenían idea de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la FAO. “¿Sabe cuántas frutas tiene que comer un adulto cada día según las recomendaciones nutricionales?”, les preguntaron. El 90,6% dijo que no.

Por las dudas, es casi medio kilo diario (al menos 400 gramos) de frutas y verduras, sin contar papas y otros tubérculos.

Pero de contrastes está hecho este mundo, y así es como en lo que compete al “intento” por llevar una vida más saludable, los argentinos recorren el sendero del desafío. Mientras el informe Consumer Watch de Kantar Worldpanel adelantaba, en 2011, que el 37% de los argentinos se interesaba por el rubro mi salud/estado físico, una segunda encuesta que esa firma hizo este mes mostró que el 62% de los argentinos trata de llevar una dieta sana y balanceada.

Además, el 48% de los entrevistados por esa consultora confirmó hidratarse adecuadamente con agua, y el 47%, realizar chequeos médicos de forma regular (Pregunta Relámpago LinkQ). Se suman cifras que ya en abril de 2016 habían plasmado un asunto clave: el 54,7% dijo practicar alguna actividad física o deporte de forma regular.

Se ve que algo no anda bien en el finito pasaje del dicho al hecho. Desde la Sociedad Argentina de Nutrición, la licenciada Pilar Inés Llanos observa “una preocupación de la gente, que después no se concreta. Te detectan colesterol elevado y el cardiólogo te dice que bajes de peso, hagas actividad física y cuides lo que comés. Salís a caminar dos o tres veces por semana y ves que mucha gente lo hace. Pero cuando querés disminuir la sal, usás sin conciencia productos con muchísimo sodio. O si tenés sobrepeso pensás ‘voy a sacar el pan’, y comés cuatro galletitas que tienen más grasa y sodio que el pancito”.



Oleogeles, el nuevo desarrollo del INTI para decirle adiós a las grasas trans.

Mercedes Paiva es docente de Educación en Nutrición y de la Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria de la UBA, y secretaria adjunta de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN). Ella ofrece una mirada histórica y distinta: “Cambiamos mucho los hábitos alimentarios y el resultado es esta dramática situación epidemiológica en la que casi el 60% de los adultos argentinos son obesos; también, entre un 15% y un 25% de los escolares, e incluso hay distritos en los que los chicos obesos alcanzan el 40%”.

Según repasa, “tenemos que ver qué pasó desde los años 60 a esta parte. En mi opinión influyó el aumento de la desigualdad entre las clases sociales. Antes, ricos, pobres y sectores medios consumían similares cantidades de alimentos, pero con distintos costos. Sin embargo, en los 80 esto empezó a cambiar, y ya en los 90 se generó una situación de espejo: los ricos siguen consumiendo gran cantidad de verduras y carnes,

y menos cereales. Pero en el caso de los pobres se da el fenómeno opuesto”.

De alguna manera, este panorama (con justicia titulado “Mal comidos” en el libro de la periodista Soledad Barruti) se cuenta solo. Basta tomar un producto común, digamos, una galletita, el segundo alimento que los argentinos compran más seguido después de las gaseosas: nada menos que 30 veces por año, lo que deriva en una ingesta de 7 kilos de galletitas anuales per cápita (Kantar Worldpanel).

Como aclara Paiva, “pensás que estás comiendo una simple galletita, pero adentro tiene gran cantidad de grasa y azúcar, incluso si es salada. Lo mismo las papas fritas. Y si le das a un chico una gaseosa de 600 cm<sup>3</sup>, le estás dando casi el 40% de sus calorías diarias recomendadas en la forma de azúcar. Con la mejor buena intención, los comedores municipales les sirven a los chicos jugo en lugar de agua. Pero eso está a años luz de ser jugo. Es azúcar y colorante”.



En el país, más de 9.000 adhirieron a bajar el sodio en sus productos (Fernando de la Orden).

Para desalentar ciertos consumos sería ideal hacer más claras las multifacéticas tablitas de información nutricional. Según conclusiones de Kantar Worldpanel, en Argentina “sólo los hogares con un alto nivel de preocupación por su alimentación afirman leer, en las etiquetas de los alimentos y bebidas, la cantidad de azúcar, grasas, sodio y calorías”.

El tema está verde, explica Paiva: “En varios países, la combinación de ciclamatos con jarabe de maíz de alta fructosa está prohibida. Acá no, y se estima que es dañino. Además, no es obligatorio informar, en el etiquetado, la presencia de ese jarabe, que es un concentrado mucho más barato que el azúcar, obtenido del maíz en el proceso hacia el biodiesel. Muchos creen que ese jarabe es el responsable de los cambios en la aparición de obesidad temprana. No está probado, pero se va acumulando evidencia”. En cuanto a la estevia “nadie objetaría una plantita de sabor dulce, pero en el sobrecito hay menos del 2% de estevia



y el resto es ciclamato”.

Las papas fritas, favoritas por los chicos (Anja Mía Neumann/dpa).

El año pasado, Chile implementó una nueva ley de etiquetado (Uruguay lo está probando) para alertar de modo elocuente sobre los niveles de azúcar, sodio y grasas saturadas en alimentos de consumo masivo. “Es un etiquetado frontal con hexágonos negros, que son los que más alertan a niños y adultos. Los semáforos que se usan en Argentina no están funcionando: se vio que el rojo llama a los adolescentes al consumo. El negro parece mejor. Por ahora, hay varios proyectos en el Congreso”.

La licenciada Llanos subraya que “comer bien es comer variado, sin el prejuicio de si un alimento es bueno o malo. No hay alimento más completo o mejor sino alimentos con mejor calidad nutricional. Una alimentación saludable debe ser completa, variada e incluir todos los grupos o familias de alimentos: carnes, grasas, verduras. En esas familias hay integrantes que merecen estar más presentes que otros”.

“Las encuestas dan cifras alarmantes -agrega Llanos-. Además del exceso de peso, una de cada cuatro personas tiene hipertensión y hay nutrientes que no se cubren, como el calcio o el hierro, cuya falta provoca anemia. Además, falta vitamina A, habría que reforzar la vitamina C, no comemos pescado -falta Omega 3- y casi nadie llega a la recomendación de verduras y frutas. Comemos muy poca fibra”.

El embrollo de los alimentos es insólito: lo salado tiene azúcar y lo dulce, sal. Para Llanos, “la hipertensión es una preocupación mundial. Las campañas piden a las industrias, ‘señores, bajen la sal en los alimentos’, y a los usuarios, ‘señores, no usen los saleros’, pero igual triplicamos el consumo recomendado. Lo menos que hacemos es

duplicarlo”. Remarca que “algunos dicen ‘no uso sal’, pero caen en la salsa preparada, la mostaza, los calditos y saborizantes”.



Ensalada estilo griego, tendencia desde los años 2000.

Las políticas de salud muestran hasta qué punto una campaña puede hacer mucho. Así, el Ministerio de Salud de la Nación evaluaba, en 2015, el impacto de las regulaciones del programa “Menos sal, más vida”, al que adhirieron más de 9.000 panaderías y las marcas de casi

600 productos: en 2009, el 25,3% de los consultados agregaban “siempre o casi siempre sal a la comida” (en la cocción o en la mesa). En 2013, 17,3%. La venta de sal de mesa cayó 6% entre 2011 y 2012, y un abrupto 4,5% por cuatrimestre, entre 2012 y 2014. Según un sondeo de TrialPanel de marzo de este año (en CABA y GBA), dos de cada diez personas agregaba sal a la comida sin probarla previamente. El 88% aseguró conocer los daños del consumo excesivo de sal.

La discusión en torno a la alimentación ofrece más proyecciones. Como despliega Llanos, “por el avance de las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad), hay un extremo que opina ‘sólo quiero vegetales orgánicos’, o ‘no como carne porque tiene antibióticos’, o ‘no compro en la verdulería porque no sé si usaron agroquímicos’. O ‘no tomo leche y no como nada envasado’. Los cultivos y la cría de animales tienen reglas de buenas prácticas. Siempre hay inescrupulosos, pero también gente seria que dice: ‘Estoy haciendo alimentos para consumo; tengo que cuidar el método’. Al comprar, uno aspira encontrar eso”.



Los organismos internacionales recomiendan comer al menos 400 gramos de frutas y verduras diarios.

Como un show que se pretende superador, las góndolas se vuelven un ring de pelea entre los tomates cherry con genes modificados y los de campo (deluxe y “en su planta”), de precios nada módicos. Se suman las dudas ante la sorpresa de hallar un pote de crema o dulce de leche light. El ingenio alimenticio no tiene techo. Y el comensal, mareado por la variedad, no siempre zafa de las fritas con coca.

Se dice mucho: que el estado de ánimo determina los sabores, que comemos cuando estamos tristes, que la alimentación saludable está vinculada a la individualidad. Según un informe de tendencias elaborado por la consultoras W y AlmaTrends, nutrición, prevención, atención e imagen son isignias centrales en la búsqueda por alcanzar la meta “salud”.

En el informe de Córdoba, el 25,6% de los responsables de las compras que conocían las recomendaciones nutricionales explicó que lo había “escuchado o leído en algún medio de comunicación”.

La licenciada Llanos lo resume: “No tenemos educación nutricional desde la escuela primaria. No tenemos un instituto de nutrición, algo por lo que bregó siempre (el médico y ex coordinador del área de Alimentación Saludable del Ministerio de Salud) Alberto Cormillot. Es necesario un instituto que defina políticas nutricionales en conexión real con la rama educativa. Como los adultos no saben qué comida reemplaza a cuál o qué buenas elecciones hacer a un menor costo, así estamos”.w

Fuente: [https://www.clarin.com/suplementos/zona/argentina-10-adultos-sobrepeso-62-dice-intenta-llevar-dieta-sana\\_0\\_r14Zugu0x.html](https://www.clarin.com/suplementos/zona/argentina-10-adultos-sobrepeso-62-dice-intenta-llevar-dieta-sana_0_r14Zugu0x.html)