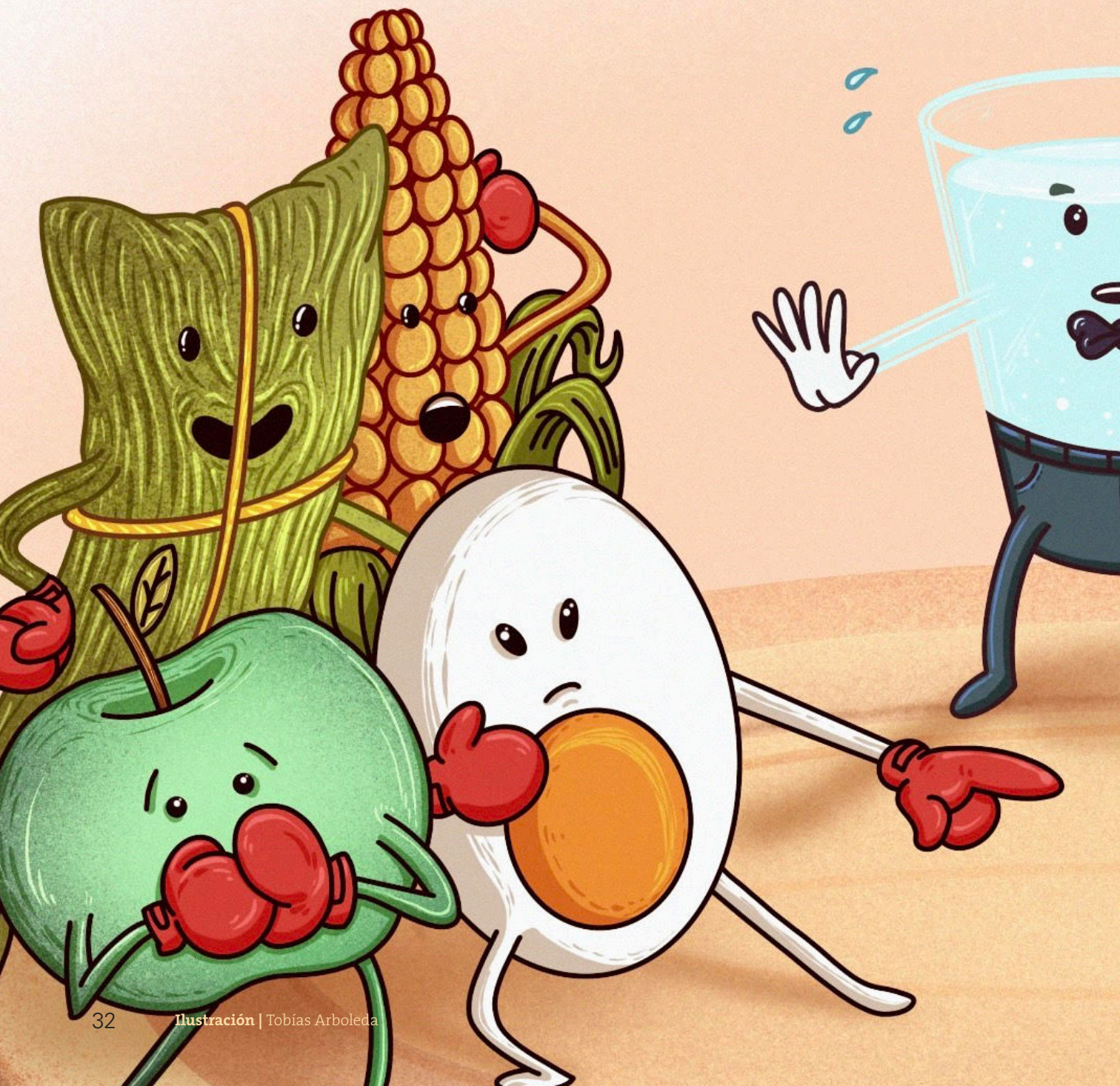


Doble carga de malnutrición y ultraprocesados por

Disminuir la ingesta de comestibles ultraprocesados y aumentar el consumo de alimentos naturales y preparaciones tradicionales son acciones necesarias para afrontar la doble carga de malnutrición, un problema nutricional de doble cara.



ición montón

Melisa Alejandra Muñoz Ruiz.

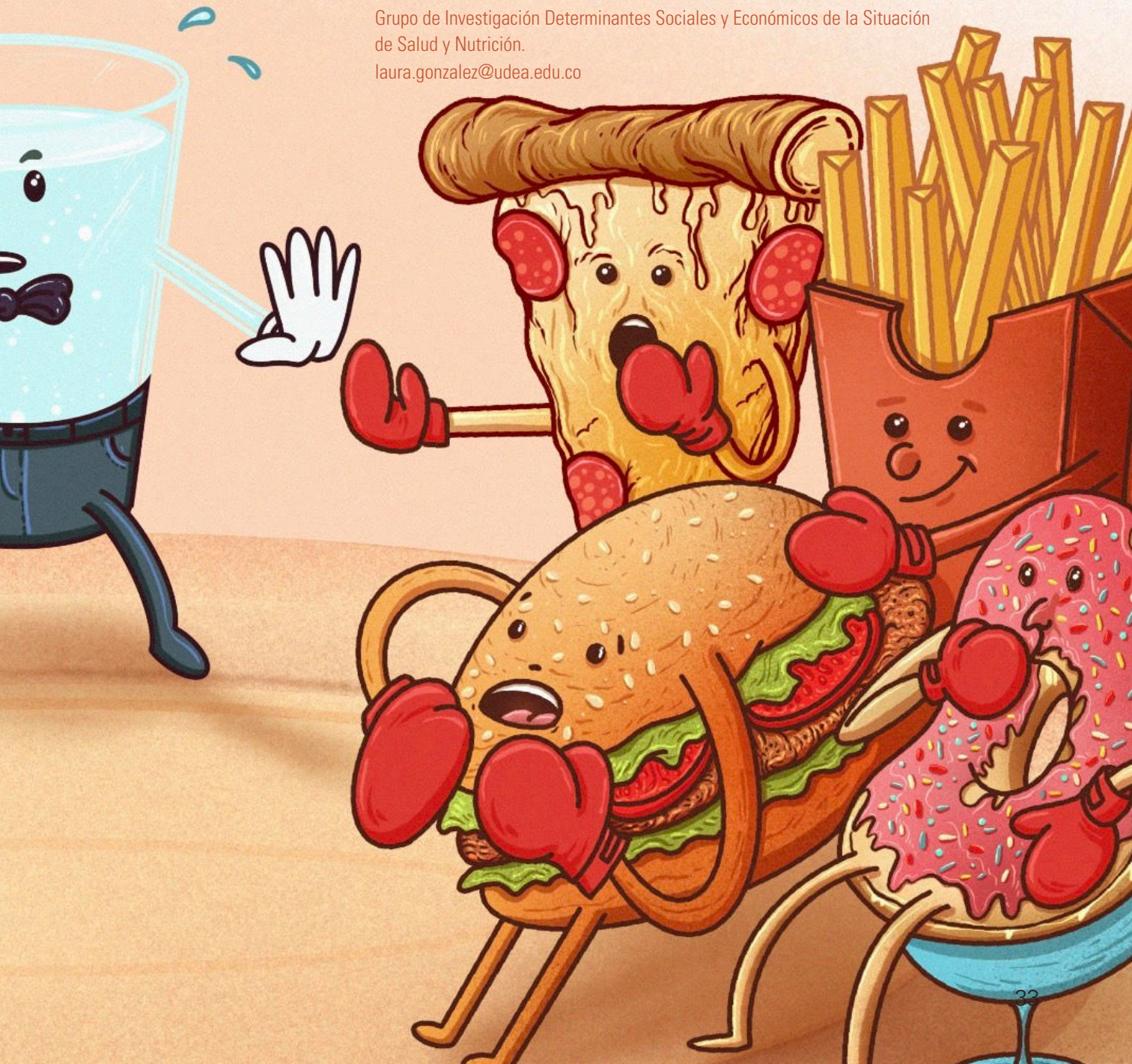
Estudiante del pregrado en Nutrición y Dietética.
Unidad de Problemáticas de Interés en Nutrición Pública.
melisa.munoz@udea.edu.co Instagram: @melisamunoznutricionista

Diego Alejandro Gaitán Charry.

Doctor en Nutrición y Alimentos.
Unidad de Problemáticas de Interés en Nutrición Pública.
diego.gaitan@udea.edu.co

Laura Inés González Zapata.

Doctora en Salud Pública.
Unidad de Problemáticas de Interés en Nutrición Pública.
Grupo de Investigación Determinantes Sociales y Económicos de la Situación de Salud y Nutrición.
laura.gonzalez@udea.edu.co



Cada vez es más alta la posibilidad de que al abrir al azar una lonchera escolar, la gaveta de un escritorio en una oficina o la alacena de cualquier casa, encontremos galletas, fritos y ponqués de paquete, bebidas azucaradas y otros comestibles muy calóricos pero de bajo valor nutricional. Ver todo ese «mecato» nos puede dar la idea de que estamos comiendo los nutrientes que necesitamos y a menudo intentamos calmar el hambre con esos productos. Pero ¿sabes? Al hacer eso, podemos estar malnutriéndonos por doble vía. Y te explicaremos por qué.

¿Qué es la doble carga de malnutrición —DCM—?

Cuando hay un desequilibrio entre los nutrientes que nuestro cuerpo tiene y los que requiere para desempeñar sus

funciones de manera correcta, padecemos malnutrición. Diferentes factores sociales, económicos, del ambiente y del individuo determinan el desarrollo de la malnutrición, entre ellos una alimentación inadecuada.

Desde hace varios años se sabe que la malnutrición puede tener dos extremos: el déficit y el exceso. La malnutrición por déficit, más conocida como desnutrición, se refleja en alteraciones como el retraso en el crecimiento y la anemia. La malnutrición por exceso se evidencia en el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, el cáncer, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

En las últimas décadas se ha identificado que, en la población de algunos países de África, América Latina y Asia, coexisten ambos extremos de la malnutrición. Esta situación se conoce como doble carga de malnutrición —DCM— poblacional.



DOBLE CARGA DE MALNUTRICIÓN POBLACIONAL



Madre con exceso de peso Hij@ con retraso en el crecimiento

DOBLE CARGA DE MALNUTRICIÓN EN EL HOGAR



Mujer con exceso de peso y anemia Niños con exceso de peso y retraso en el crecimiento

DOBLE CARGA DEMALNUTRICIÓN EN EL INDIVIDUO

Infografía | Melisa Alejandra Muñoz Ruiz, Juliana Morales Urrego

Un ejemplo de lo anterior está en Colombia, en donde, de acuerdo con la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional—Ensin— 2015, uno de cada diez niños menores de cinco años presenta retraso en el crecimiento; mientras, a la vez, 6.4 % de la población en esta edad presenta exceso de peso —sobrepeso u obesidad—. En el caso de las mujeres en edad fértil —de 13 a 49 años—: el 15.5 % sufre anemia y el 49.7 % exceso de peso.

La DCM también existe en un nivel individual. Por ejemplo, cuando una persona con obesidad padece a su vez deficiencia de hierro, o cuando un niño con sobrepeso presenta retraso en el crecimiento. Según estudios realizados en personas de las regiones antes referidas, los más vulnerables a padecer DCM individual son quienes viven en situación de pobreza y las mujeres.

Esta situación puede afectar nuestra salud durante toda la vida y generar impactos negativos en los logros educativos, la inclusión social y la productividad laboral. De esta manera, la DCM puede tener consecuencias en el desarrollo personal y social, así como en la economía del país.

Y aquí viene el tema de las loncheras y gavetas llenas de paquetes plateados, pues uno de los factores que está promoviendo la DCM es el aumento en el consumo de productos comestibles industrializados que aportan muchas calorías pero pocos nutrientes buenos para nuestra salud: los ultraprocesados.

¿Qué son los productos comestibles ultraprocesados?

En el contexto en que vivimos, con sus ritmos acelerados, grandes avances tecnológicos, globalización desenfadada y constante bom-

bardeo publicitario, la industria ha desarrollado productos comestibles listos para el consumo, de bajo costo, aspecto atractivo, sabores intensos y fácil conservación. Estos productos y bebidas se denominan ultraprocesados y son formulaciones comestibles elaboradas mediante procesos industriales. Se caracterizan por tener una larga lista de ingredientes, de los cuales pocos o ninguno son alimentos naturales y en su mayoría corresponden a grasa, sal, azúcar o aditivos alimentarios como conservantes, colorantes, resaltadores de sabor, entre otros.

Un ejemplo de lo anterior son las galletas dulces de paquete, en las que el único alimento que se emplea es la harina de trigo. Sus demás componentes son ingredientes culinarios —azúcar, grasa, sal— y muchos aditivos para lograr un sabor agradable y una textura crocan

La malnutrición por déficit, más conocida como desnutrición, se refleja en alteraciones como el retraso en el crecimiento y la anemia. La malnutrición por exceso se evidencia en el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, el cáncer, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

te, entre otras propiedades atractivas para el consumidor.

Algunos ultraprocesados llegan a ser publicitados como alimentos saludables. Entre estos están las bebidas saborizadas sin azúcar, los embutidos bajos en grasa, las galletas dietéticas, las barras de cereales, los yogures «dietéticos» y los productos comestibles para adelgazar.

¿Por qué debemos evitar el consumo de ultraprocesados?

Desde el punto de vista nutricional, los ultraprocesados son productos desequilibrados.

Tienen un alto contenido de grasas, azúcar y sodio, cuyo consumo excesivo se asocia con el sobrepeso, la obesidad y algunas enfermedades crónicas no transmisibles; a su vez, tienen un bajo aporte de nutrientes que nuestro organismo necesita como la fibra, proteína, vitaminas y minerales. Además, estos comestibles generan poca saciedad y, debido a que están listos para consumir en cualquier momento y lugar, somos menos conscientes cuando los comemos, lo que puede llevarnos a consumirlos en gran cantidad.

El tema es aún más complejo, pues el aumento en el consumo de dichos productos desplaza la alimentación tradicional, basada en preparaciones hechas a mano y nutritivas como las sopas, la mazamorra, los frijoles, los tamales y todas esas deliciosas comidas preparadas con alimentos naturales cultivados en nuestro campo, que respetan nuestra identidad alimentaria y tienen un aporte nutricional mucho más con-

veniente para la salud.

Por estos motivos, los ultraprocesados nos hacen más propensos a tener malnutrición por exceso y a reducir el consumo de alimentos naturales y nutritivos, lo que a su vez podría promover la malnutrición por déficit en población con necesidades especiales de nutrientes — por ejemplo, causar retraso en el crecimiento en niños menores de cinco años—.

De otro lado, se debe resaltar que, los mayores fabricantes de ultraprocesados son empresas transnacionales que, por lo general, obtienen su materia prima a través de monocultivos y prácticas dañinas para el medio

ambiente. De esta manera, el consumo de alimentos y bebidas de este tipo no solo afecta la salud, sino también la soberanía alimentaria, que implica el derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a decidir lo que queremos consumir y a conocer quién y cómo lo produce.

Investigar la DCM en nuestro contexto

La DCM se está convirtiendo en un problema de salud pública. Por ello, en la Unidad de Problemáticas de Interés en Nutrición Pública y el Grupo de Investigación Determinantes Sociales y Eco-

nómicos de la Situación de Salud y Nutrición de la Universidad de Antioquia, desarrollamos investigaciones alrededor de la doble carga de malnutrición en individuos de Colombia y Ecuador, en las que tenemos en cuenta la realidad alimentaria y nutricional de la región.

Para llevar a cabo estas investigaciones

El consumo de ultraprocesados no solo afecta la salud, sino también la soberanía alimentaria, que implica el derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a decidir lo que queremos consumir y a conocer quién y cómo lo produce.

