

¡EL DESAFÍO DE LA SOSTENIBILIDAD!

Por: Licda. Mayra Villegas Barakat
Escuela de Nutrición - UCIMED

El sobrepeso y la obesidad son los principales problemas de salud en todo el mundo, según la OMS (2016) entre 1980 y el 2008 la prevalencia de la obesidad se ha duplicado. Existen cuatro conductas no saludables, que conducen al sobrepeso y la obesidad, a la hipertensión y al colesterol alto, estas son: el fumado, el consumo excesivo de alcohol, actividad física insuficiente y la alimentación no saludable.

La tendencia en el tiempo señala que en el 2030 más del 80% de las muertes de la región de América Latina y Caribe, serán a causa de enfermedades no transmisibles: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y crónicas respiratorias (OMS, 2010), padecimientos que se encuentran directamente relacionados con las cuatro conductas de riesgo antes mencionadas (63% en el 2008).

El Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS) señala que las dietas hipercalóricas (alta en calorías), el consumo aumentado de productos procesados con alto contenido de azúcar y grasas saturadas, la baja ingesta de fibra y micronutrientes, son patrones alimentarios que se relacionan con la prevalencia de la obesidad y sus complicaciones (ENT) (Baldwin, W; Kaneda, T; Amato, L; & Nolan, L.; 2013).

En este ambiente conocido como obesogénico, coexiste el hambre, la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes, ambas problemáticas de salud, se encuentran relacionadas a una alimentación no saludable, estas conforman el término “malnutrición” (hace referencia tanto a excesos como a deficiencias nutricionales).

En la búsqueda por aplacar los males ocasionados por la malnutrición, en la Asamblea General de Naciones Unidas en el año 2015, se aprobaron 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), los cuales representan un compromiso por intensificar esfuerzos para poner fin a la pobreza, garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos, reducir la desigualdad y luchar contra el cambio climático, entre otros (ONU, 2017).

Conscientes de la situación actual que nos ocupa como profesionales en nutrición y en ciencias de la salud, les comparto algunas alternativas personales que podríamos aplicar en nuestro estilo de vida, para contrarrestar estos efectos para el bienestar del medio ambiente, de los demás, y de nosotros mismos:

REFERENCIAS:

- 1- Baldwin, W; Kaneda, T; Amato, L; & Nolan, L. (2013). Las enfermedades no transmisibles y los jóvenes: Una oportunidad crítica para América Latina Population reference Bureau. Disponible en: <http://www.prb.org/pdf13/hcds-lac-policybrief-sp.pdf>
- 2- FAO & OPS. (2017). 2016 panorama de la seguridad alimentaria y nutricional Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>
- 3- Fisberg, M; Kovalskys, I; Gómez, G; Rigotti, A; Cortés, L; et al. Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS): rationale and study design. BMC Public Health. Disponible en: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-016-2765-y?site=bmcpublihealth.biomedcentral.com>
- 4- Kelly T, Yang W, Chen CS, Reynolds K, He J. 2008. Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. International Journal Obesity. Londres. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18607383>
- 5- Naciones Unidas. (2017). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Naciones Unidas. Disponible en: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-desarrollo-sostenible/>
- 6- OMS. (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010: Resumen de orientación. OMS. Disponible en: http://www.who.int/publications/ncd_report_summary_es.pdf
- 7- OMS. (2017). 10 datos sobre la obesidad. OMS. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- 8- World Health Organization; 2016. Obesity and overweight. Media Centre: OMS. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>



1

Controlemos nuestro desperdicio de alimentos: empecemos por identificar la cantidad de comida que a diario desperdiciamos o “botamos”; identifiquemos las causas de nuestro desperdicio, tal vez sea porque nos servimos o nos sirven de más, o porque algo no nos gustó, u olvidamos comer. Plantear estrategias para no desperdiciar más alimentos.

2

Apoyemos al pequeño agricultor: Optar por la compra de alimentos frescos, distribuidos en pequeños comercios de nuestra comunidad, de esta forma promocionamos la agricultura local y también evitamos que estos alimentos se pierdan.

3

Compremos de forma inteligente nuestros alimentos: planifiquemos nuestro menú de la semana, así evitamos la compra impulsiva de alimentos; frecuentemente compramos promociones innecesarias de snacks para picar o antojos, estos son altos en sodio, grasa y azúcar, escojamos alimentos que consumo diario, como las frutas y otros como el arroz, frijoles, el pan, las tortillas y las pastas. Evitemos los alimentos altos en calorías.

4

Preparemos nuestro huerto familiar: Iniciemos cuidando la tierra, a partir del compostaje y la separación adecuada de la basura. Una de las iniciativas que ha demostrado reducir efectivamente tanto problemas ambientales como sociales (Altieri y Toledo, 2011; Tomich et al., 2011; Perfecto et al., 2009; Esquivel et al., 2008; Pretty, 2008), es la aplicación de la agricultura orgánica, debido a su relación directa con la sostenibilidad, por medio de la cual se facilita el acceso a alimentos saludables y el aprovechamiento de los recursos naturales (agua, suelo, aire, luz solar).

Finalmente, compartamos este mensaje, reflexionemos acerca de la problemática que vive nuestro país y el resto del mundo, seamos agentes de cambio, iniciemos con nosotros mismos.

