

## ¿Que no puedes comer sólo una?

Uno se pregunta ¿qué y cuánto comer? Las dietas de la humanidad habían sido hasta ahora el resultado de la interacción de variaciones genéticas individuales y de factores culturales, económicos y geográficos. Con ellas se lograba comer suficiente de los nutrimentos adecuados, evitando casi siempre comer en exceso de los inadecuados. En todas esas dietas la mayor parte de la energía se solía obtener de cereales, vegetales y frutas. No sé por qué eso ahora es muy complicado y ha sido necesario explicarlo con la famosa pirámide alimenticia, que es un esquema diseñado para orientar al consumidor. A quien le sea desconocida puede consultar la envoltura del pan de caja, aunque aquí la reproducimos. Obviamente fue pensada por nutriólogos estadounidenses, pues de haber sido mexicanos habrían puesto al grupo de alimentos más importante en la punta de la pirámide y no en la base, por lo que hay que entender que se trata de usar la pirámide como escala de abundancia y no de jerarquía. En ella se recomienda consumir, por ejemplo, de seis a 11 porciones de cereal al día, que van desde los más bajos requisitos de energía (1600 calorías para mujeres y personas de la tercera edad) hasta los más altos (2800 calorías que requieren la mayor parte de los adolescentes y las personas muy activas). Es importante aclarar que una porción es equivalente a una rebanada de pan, una tortilla, media taza de cereal instantáneo, de pasta o de arroz. Pero tan importante es cumplir aproximadamente con esta dosis, como complementarla proporcionalmente con alimentos de otros grupos. La pirámide ha sido muy criticada y de poca utilidad práctica.

### La madre de todas las enfermedades



**Por donde se asome uno al planeta, el resultado es el mismo: el sobrepeso es el más frecuente y costoso problema nutricional y desde el punto de vista de la salud, la epidemia mas grave del siglo XXI, pues no distingue raza, credo, nacionalidad, ni clase social. En 2001, el 34% de los estadounidenses tenía sobrepeso, mientras que otro 27% era de plano obeso, de acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC). Éste se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura medida en metros. Si el resultado es mayor a 25, empiezan los problemas del sobrepeso, pero si pasa de 30, ya es uno “gordito”, o lo que en medicina se denomina obeso. Por**



**ejemplo: si tu peso es de 70 kg y mides 1.80 m de altura, tendrás un IMC de**

$$70 \text{ kg}/(1.8 \text{ m})^2 = 21.6.$$

**La obesidad parece ser una medida del progreso: la mitad de los adultos brasileños, chilenos, colombianos, peruanos, uruguayos, paraguayos, ingleses, finlandeses y rusos son obesos. Lo mismo pasa con los búlgaros, marroquíes y árabes sauditas. En China la obesidad se sextuplicó en la última década del**

**siglo XX. En Japón, 20% de las mujeres y casi 25% de los hombres tienen sobrepeso. Incluso en la India, una de las naciones más pobres del globo, se padece ya de obesidad entre la clase media.**

**En México, según una encuesta reciente del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), aplicada a 7 410 individuos (3 608 hombres y 3 802 mujeres pertenecientes a 1 600 familias de bajos recursos, 50% de los cuales son menores de 25 años), y publicada en abril de 2003, se concluyó que si bien la desnutrición infantil presenta ya una prevalencia muy baja en la Ciudad de México, la obesidad constituye un problema emergente de suma gravedad, que afecta sobre todo a la gente mayor. Después de los 50 años, afecta al 39% de las mujeres y al 34% de los hombres, aunque el sobrepeso y la obesidad entre los menores de cinco años alcanzan un preocupante 15%. Una conclusión de dicha encuesta es que la gran mayoría ignora por completo, o bien tiene conceptos equivocados sobre la relación que existe entre los hábitos de alimentación y el riesgo de padecer de diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras, e incluso de la propensión al cáncer.**

Uno de los graves problemas actuales es la tendencia a consumir las llamadas “calorías vacías” a través de alimentos cuyo único aporte es energético, una variante de los ya conocidos alimentos chatarra elaborados a base de grasas y/o azúcares (generalmente de caña, jarabes fructosados y/o almidones). Para sanar la culpa de la promoción de estos productos, antes se nos recomendaba que los tomáramos con leche. Ahora las estrategias se han modernizado y los alimentos chatarra son transformados en alimentos convenientes “enriqueciéndolos” con vitaminas y minerales, o bien se publicitan por lo que naturalmente no contienen. Es decir, el hecho de que la etiqueta diga de un producto que no contiene sal, ni colesterol, ni cafeína, ni grasa saturada, ni muchas cosas más, puede sonar muy atractivo para un consumidor asustado. Pero es absurdo, por ejemplo, que se diga que el pan de caja no tiene colesterol, pues nunca lo ha tenido. Éstos y otros factores ocasionan que el número real de porciones que se consumen de cada uno de los grupos de alimentos de la pirámide difiera del recomendado, como se muestra en la figura 2, donde se hace alusión a la población estadounidense, pero hay sin duda quienes en nuestro país tienen un patrón de consumo similar.



**Figura 2.** Pirámide alimenticia del número de porciones consumidas al día en los EUA, comparada con lo recomendado en la figura 1. (Fuente: *Food Policy*).

Las indicaciones erróneas de las etiquetas conducen, por ejemplo, a que el consumo de vegetales y frutas sea muy por debajo del aconsejado. Y esto sin tomar en cuenta que la mayor parte de los vegetales de la dieta común son la lechuga, las papas (sobre todo fritas) y los tomates de lata. Si se quitaran las papas, la dosis diaria de vegetales estaría muy por debajo de lo que se suele aconsejar; además de que no es lo mismo una manzana que un pie de manzana o una sopa de tomate que una hamburguesa con *ketchup*.

El incremento en calorías en la dieta actual deriva principalmente de alimentos altos en grasas: carne, lácteos, productos fritos o cereales cocinados con grasa (por ejemplo, arroz frito o carne empanizada); de refrescos, jugos y postres, y de botanas. Todos éstos son los alimentos de los que la industria obtiene las mayores utilidades.

Curiosamente, la desviación en los patrones actuales de consumo, en relación con lo recomendado, corresponde a lo que se promueve con la publicidad y la mercadotecnia. En la figura 3 se ven las modificaciones a la pirámide alimenticia cuando ésta se construye en proporción con lo que la industria gasta en la publicidad de cada uno de los grupos que la componen. Si siguiéramos a pie juntillas lo que nos sugieren por radio, televisión, anuncios, revistas, promociones, etc., para seleccionar nuestros alimentos, la pirámide de consumo quedaría invertida.

Según el estadounidense Anthony E. Gallo, especialista en economía agrícola, tan sólo en el año de 1998, la industria desarrolló la extraordinaria cantidad de 11037 nuevos productos (*Food Review*, 1999, vol. 22, pp. 27-29). Esto podría ser saludable en términos económicos y de empleo, pero resulta que más de 2000 eran dulces, chicles, botanas y otros productos que caen dentro de la denominación de chatarra. Le siguen en orden de importancia los condimentos industrializados, y después las bebidas, de las que aparecieron más de 1500 nuevas marcas, cada una de ellas con una estrategia de penetración en el mercado. Aparecieron también cientos de nuevos postres, derivados de quesos, helados de nuevos

sabores y combinaciones. De estos productos desarrollados en 1998, más de 2/3 corresponden a los de la parte superior de la pirámide, los que nos sugieren comer esporádicamente. En total, en la década de los 90 surgieron más de 100000 productos. ¿Quién se come todo eso?

### La simplicidad de la gordura



**Parece obvio, pero la energía que requerimos para realizar cualquier actividad (correr, hablar, leer ¿Cómo ves?, parpadear, pensar, dormir...) proviene de los alimentos que ingerimos. Si el suministro excede la demanda, la energía se almacena en el organismo en forma de grasa y constituye nuestra reserva. El problema de la obesidad puede analizarse de una forma simplificada mediante una ecuación sencilla:**

**Obesidad (acumulación de energía) = ingesta de energía con los alimentos — consumo de energía con la actividad física**

**Engordamos cuando ingerimos más energía de la que nuestra actividad física requiere, o lo que es lo mismo: “si lo que entra no sale, se acumula”.**

