



Bebidas azucaradas aumentan índices de obesidad en países pobres

Existe una relación entre el aumento del consumo de bebidas azucaradas y el sobrepeso en América Latina. En Costa Rica las mujeres son las más afectadas (fotomontaje con pintura de Fernando Botero).

Especialistas en nutrición exponen sobre padecimientos más comunes de la población

8 DIC 2015 Salud

Anualmente ocurren 57 millones de muertes en el mundo, de las cuales dos tercios están causadas por enfermedades crónicas y donde un 87% ocurre en países con bajos ingresos como es el caso de la mayoría de los países latinoamericanos, así lo indicó el Dr. Simón Barquera Cervera, director del Área de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de [Salud Pública](#) de México, quien dirigió una conferencia durante la conmemoración del 35.º aniversario de la Escuela de Nutrición (ENU) de la UCR y que se centró en los desafíos actuales y futuros ante la pandemia de la obesidad.

“El problema de la obesidad tiene que ver con variables sociales culturales, políticas, comerciales, ambientales, genéticas y de producción de sistemas alimentarios; no es un problema sólo del sector salud, es de toda la sociedad, por lo que el problema se resuelve únicamente si todos participamos”, mencionó el Dr. Barquera Cervera, quien además es consultor de la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)).

Este experto señaló además que **existen 2.1 billones de personas con obesidad en el mundo y el continente americano es el que tiene más prevalencia y en donde todos los países han tenido un aumento a nivel de tendencia.** Ante esta realidad el Dr. Barquera Cervera expresó que la obesidad es el principal factor de riesgo modificable, ya que a diferencia de otros factores como la diabetes o los trastornos genéticos, **las personas pueden cambiar sus hábitos de consumo para buscar mejorar su calidad de vida.**



En la conferencia inaugural de la celebración por los 35 años de la Escuela de Nutrición quedó patente que según estudios de la OMS, al comparar las ventas anuales per cápita de productos alimentarios y bebidas procesadas con el índice de masa corporal se constata que a mayor índice, mayor es el consumo (foto Laura Rodríguez).

Asimismo, el especialista reportó que **los países de menor ingreso son los que están teniendo menores avances en la lucha por detener las enfermedades crónicas y los países con altos ingresos están bajando los índices de sobrepeso, colesterol y glucosa**, “ahí nos damos cuenta de que las enfermedades crónicas se han vuelto un problema de países de menor ingreso”, acotó el Dr. Barquera Cervera.

Obesidad y bebidas azucaradas

En Estados Unidos se logró determinar que **entre mayor es el nivel de educación menor es el consumo de bebidas azucaradas**, argumentó el Dr. Barquera Cervera, **mientras que en Latinoamérica, India y China la ingesta de refrescos va en aumento; subrayó que lo mismo se puede decir sobre el consumo de sal, grasas trans, tabaco y alcohol.**

“En México a finales de los años 90 se presentó un punto de inflexión en la cantidad de muertes por diabetes y otras enfermedades cardiovasculares, pero luego de investigar se descubrió que de 1986 al 2000 se dio una reducción en el gasto de frutas y vegetales y un aumento muy importante en el gasto de refrescos. Se determinó que parte de la

población consume bebidas azucaradas, como una cuarta parte de la dieta establecida”, mencionó el experto.



Costa Rica cuenta con un decreto que regula las sodas escolares en defensa de la salud y la buena nutrición de la población de los centros educativos, aunque las y los expertos asistentes a este evento estuvieron de acuerdo en que se debe reforzar la regulación (foto Archivo ODI).

El Dr. Barquera Cervera dijo que esto sucede en Costa Rica y en casi todos los países de América Latina e hizo la observación de que **en algunas naciones la obesidad se distribuye según el género y que en la sociedad costarricense afecta más a las mujeres.**

“Es muy importante el diagnóstico oportuno y aunque en México el 29% de las personas diagnosticadas tienen tratamiento y están controladas, estos resultados están por debajo de los de EEUU y Canadá quienes superan el 50%; estamos muy por debajo del control que se necesita y esto pasa porque la diabetes nos sorprendió, en unas pocas décadas subió tan rápido que el personal médico no estaba preparado”, indicó el Dr. Barquera Cervera.

Sobrepeso y Publicidad

Por su parte la **Dra. Xinia Fernández Rojas, docente e investigadora de la ENU** y especialista en el tema de la obesidad infantil, expuso el trabajo que realizan desde el **modelo [Póngale Vida](#), del cual es coordinadora** y con el que buscan prevenir dicha condición.



Esta actividad de la Escuela de Nutrición se realizó en el mes de octubre en el Auditorio de la Ciudad de la Investigación, allí la M.Sc. Emilce Ulate Castro y el vicerrector de Docencia, Dr. Bernal Herrera Montero, develaron una de los retratos en recuerdo de quienes han dirigido la ENU (foto Laura Rodríguez).

“Hemos podido llegar a más de 7 000 escolares y desde ahí coordinamos el desarrollo de la propuesta para el fortalecimiento del Programa Nacional de Alimentación del Escolar y el Adolescente del Ministerio de Educación Pública, pilar para la protección social; promovemos la alimentación saludable y la actividad física en los centros públicos del país”, detalló la Dra. Fernández Rojas.

Ella agregó que **impulsan los “5 minutos activos” en el aula dentro de un grupo de estrategias que incluye la alimentación saludable y la actividad física en niños de cualquier condición nutricional,** tratando de respetar la cultura y las condiciones socioeconómicas.

“Desarrollamos un proceso de compromiso familiar mediante talleres y capacitamos a las y los profesores como agentes de cambio; hasta el momento se han capacitado más de 500 docentes de escuelas públicas”, acotó la Dra. Fernández Rojas.

Según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición que mostró esta especialista, la prevalencia de sobrepeso es del 21%, mientras que en el 2010 fue de 37% y en el 2009 del 31%, **“existen una serie de factores que hay que tomar en cuenta a la hora de diseñar estrategias, pues hemos observado en los sitios centinela que la lactancia materna exclusiva se mantiene hasta los seis meses, pero la introducción de sólidos se da desde el día cero, o sea, desde bebés ya reciben una mayor ingesta de calorías”,** indicó la especialista de la ENU.

En la presentación de la Dra. Fernández Rojas quedó demostrada la dualidad del consumo de calorías, ya que las familias dudan si el sistema escolar les dará suficiente comida y por ende envían a sus hijos con grandes cantidades de alimentos, **“por ejemplo en Turrialba el 73% de los preescolares desayuna y además el 71% lleva merienda, así mismo el 82% se come esas meriendas que van compuestas de jugos azucaradas y galletas procesadas;**

luego almuerzan en la escuela y más tarde llegan a la casa a comer. Se están dando hasta 5 tiempos de comida desde el desayuno hasta el almuerzo y ese patrón se mantiene en las áreas rural y urbana”, advirtió la Dra. Fernández Rojas.

Finalmente la experta hizo hincapié en que **existe un crecimiento significativo de diagnósticos con déficit atencional de síndrome neurológico en las escuelas que podrían estar asociados a aditivos, colorantes y azúcar**, “se reportó que en los últimos tres años varias empresas hicieron fiestas dentro de las instituciones educativas para hacer pruebas de sabor, entregar muestras y esto se incluye dentro de todas las celebraciones que son importantes dentro del sistema escolar”, comentó.

Previo a las conferencias del Dr. Barquera Cervera y de la Dra. Fernández Rojas, la **directora de la ENU, M.Sc. Emilce Ulate Castro**, inauguró la celebración del 35.º aniversario y expresó que la misión que han mantenido siempre es la formación de recurso humano calificado y la búsqueda de respuestas a los problemas de la sociedad costarricense, “la **obesidad no es solo de Costa Rica, ha sido considerada una pandemia, por lo que necesitamos escuchar a los expertos y que nos den luces de hacia dónde debemos orientar nuestra labor** tanto en la investigación, como en la extensión universitaria”, concluyó la M.Sc. Ulate Castro.

[Kátheryn Salazar Zeledón](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

katheryn.salazar@ucr.ac.cr

Etiquetas: [obesidad](#), [nutricion](#), [pongale](#), [vida](#), [escuelas](#), [alimentacion](#).