



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Costa Rica a un paso de estar más enferma

La obesidad y el sobrepeso amenazan al país con mayor cantidad de problemas cardiovasculares, de hipertensión y diabetes

7 JUN 2017 Ciencia y Tecnología



En algunas ocasiones quienes favorecen una alimentación poco saludable en el ambiente escolar son los mismos padres de familia y docentes. Los alimentos en las meriendas son en su mayoría alimentos preenvasados, con alto contenido de grasa, azúcares, sodio, y deficientes en nutrientes.

Laura Rodríguez Rodríguez

Más de 118 000 niños y niñas de Costa Rica poseen el principal factor para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, y que están asociadas con las mayores causas de

muerte en el país: el sobrepeso y la obesidad.

Ese dato, que se desprende del último censo de [Peso y Talla 2016](#), **revela una condición de la salud infantil capaz de promover padecimientos como la diabetes, la hipertensión y los problemas cardiovasculares**. Estas enfermedades crónicas para el caso de Costa Rica tienen **un riesgo de mortalidad del 12,2%** según las últimas cifras de la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)), y ahora amenazan con tomar fuerza, aparecer en poblaciones cada vez más jóvenes y poner en peligro la salud de las nuevas generaciones.

La Dra. Rocío González Urrutia, docente de la [Escuela de Nutrición](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR), señaló que las investigaciones realizadas por esta unidad académica durante los últimos diez años, revelan que **el país presenta una situación alimentaria insana que favorece el incremento del sobrepeso y la obesidad**.

Esa situación está asociada a una mezcla de factores van desde cambios negativos en las costumbres de alimentación y la actividad física, hasta el fácil acceso a alimentos no nutritivos como galletas rellenas dulces o saladas, así como el cambio en los patrones de cuido. En este último aspecto sobresale las guarderías, que por lo general carecen de un nutricionista que guíe la sana alimentación infantil.

A lo anterior debe incluirse un entorno escolar y comunitario que ayuda a la adopción de malos hábitos alimentarios, el incremento de los tiempos de alimentación, y la sustitución de la comida tradicional rica en nutrientes que incorpora verduras y frutas, por alimentos industrializados altos en grasas, azúcares y carbohidratos refinados.



Datos de la CCSS señalan que Costa Rica reporta más de 2000 casos de infartos agudos del miocardio anualmente. La mala alimentación favorece la aparición de la hipertensión arterial, también considerada con un factor de riesgo para el derrame cerebral. Éste último ha mostrado una incidencia de más de 1000 casos anuales.

Algunos centros educativos también presentan un exceso en los tiempos de comida. González agregó que **tan solo en las escuelas donde la UCR ha intervenido, se ha encontrado que en el transcurso de la mañana se supera los cinco tiempos de alimentación recomendados para todo el día**. Esto hace que la cantidad de alimento que los niños reciben sea mayor de la que necesita su organismo.

“El problema de tener un incremento en la obesidad infantil es que eso también predispone a estos niños y niñas a empezar a tener una problemática en salud que antes solo veíamos en personas mayores. La preocupación se extiende al proyectar la carga en materia de inversión y costo económico que supone para el sistema nacional de salud, dadas las enfermedades asociadas al exceso de peso y su aparición en edades tempranas”, señaló González.

A esto se le suma el cambio en el panorama socioeconómico que el país ha experimentado. Anteriormente la pobreza estaba vinculada con la presencia de hambre y desnutrición. Pero las cifras del censo muestran que actualmente el exceso de peso está presente tanto en comunidades consideradas de ingresos muy bajos, como de niveles socioeconómicos altos. Esto pone en peligro el bienestar de un mayor número de infantes.

Realidad cercana

El hecho de tener una población joven más enferma parece no estar tan lejano. Los últimos datos publicados por la Caja Costarricense del Seguro Social ([CCSS](#)), muestran que aquellas personas mayores de 20 años con sobrepeso y obesidad tienen más probabilidad de padecer hipertensión.

En dicho análisis se señala que la presencia de esa enfermedad en personas con sobrepeso aumenta en cerca del 50% y en pacientes con obesidad se duplica. **Para enfrentar el problema, el sistema de salud costarricense invierte más \$ 5,1 millones de dólares en la elaboración de medicamentos contra la enfermedad**.

El Dr. Roy Wong, epidemiólogo de la CCSS y encargado de la encuesta, expresó que el sobrepeso y la obesidad representan un riesgo para la aparición de otras enfermedades. En el caso de la hipertensión, los padecimientos ligados a esta condición son el cardiovascular y el cerebrovascular, los cuales pueden ocasionar daños a órganos esenciales, la incapacidad permanente e inclusive el fallecimiento.

“Con el incremento en el sobrepeso y la obesidad infantil, la presencia de hipertensión arterial se puede proyectar que contará con dos manifestaciones principales dentro de la siguientes dos décadas: un incremento del porcentaje de personas con hipertensión arterial y la presencia de la enfermedad en edades más tempranas de la vida en relación con lo que se presenta actualmente y hace una década”, indicó.



Uno de los mayores retos a enfrentar es el sedentarismo, debido muchas veces por la imposibilidad de realizar actividad física por la falta de espacios adecuados y la inseguridad. Foto de archivo.

Cambios necesarios

Para la investigadora de la Escuela de Nutrición, si las costumbres alimentarias actuales se mantienen, se podría esperar el deterioro de la salud en la población costarricense. Uno de los aspectos que se necesitan vigilar son las sodas de los centros educativos. La experta indicó que Costa Rica ha tenido avances importantes en materia de regulación de la venta de alimentos en esas sodas. No obstante, nuevos análisis muestran que las acciones de monitoreo no han sido suficientes para impedir la venta de otros alimentos dentro y alrededor de las escuelas.

Asimismo, indicó que existe poco personal profesional en Nutrición en los programas de alimentación orientados a menores de edad, no solo en instituciones públicas, sino también en establecimientos privados que brindan alimentación como centros educativos, guarderías y comedores comunitarios.

“Los programas de atención primaria y de alimentación complementaria dirigidos a la población materno infantil y escolar en pobreza o riesgo tuvieron sus frutos con mejores indicadores de salud y nutrición. Sin embargo, hoy se necesita dar un giro completo a estos programas para atender la problemática del exceso de peso infantil”, afirmó.

La UCR emitió un pronunciamiento recientemente para unir esfuerzos con el [Ministerio de Salud](#), el Ministerio de Educación Pública y la CCSS, a fin de transformar el ambiente

alimentario en los espacios educativos, regular la publicidad de alimentos y mejorar los procesos educativos que incentiven la promoción de dietas sostenibles, nutritivas y sanas.

Este artículo pertenece al suplemento de Ciencia y Tecnología C+T, de la Oficina de Divulgación e Información de la Universidad de Costa Rica.



**Lea más sobre ciencia
y tecnología aquí...**



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [obesidad y sobrepeso](#), [enfermedades crónicas](#), [calidad de vida](#), [costa rica](#), [c+t](#).