

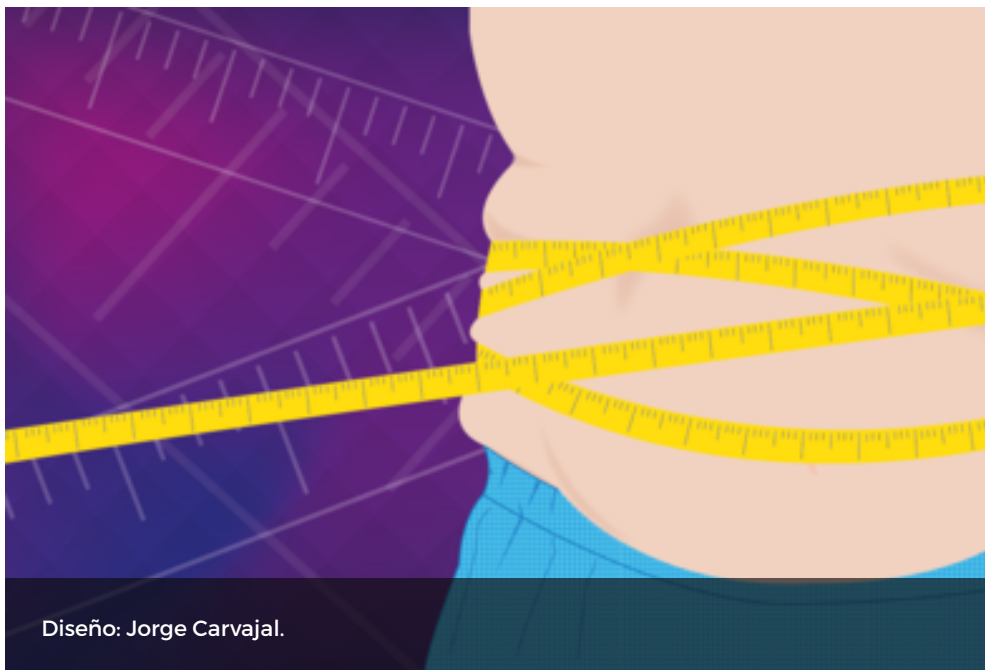


Jornada inaugural de la Escuela de Nutrición 2019

Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia

En menos de 60 años, Costa Rica pasó de tener una desnutrición superior al 50% a un índice de obesidad del 34%

26 ABR 2019 Salud



Diseño: Jorge Carvajal.

El panorama cambió. La Costa Rica que en las décadas de los 60, 70 y 80 destacaba por sus altos índices de desnutrición, se convirtió en una nación que actualmente sobresale por sus ambientes obesogénicos. Si usted quiere comprobar este dato, basta con que mire a su alrededor. **Los locales destinados a la venta de comida superan en número los espacios para practicar deporte.**

Hoy, el país resiente dicha realidad al ocupar **la sexta posición en Latinoamérica con el mayor porcentaje de adultos obesos**, según datos publicados en el 2018 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura ([FAO](#) por sus siglas en inglés).

Si se habla de la niñez costarricense, la realidad es aún más preocupante. Con base en el censo de [Peso y Talla 2016](#), **más de 118 000 escolares tienen sobrepeso y obesidad**. Esto quiere decir que en los próximos años existe una clara amenaza de tener una nueva generación más enferma, con mayores problemas cardiovasculares, de hipertensión y diabetes.

“En ocho años la obesidad aumentó un 13 %. Esto nos habla de una epidemia.

Lamentablemente, el problema no se ve como tal. Necesitamos atender esta situación cuanto antes, porque será una carga de morbilidad que cobrará muchas vidas, requerirá muchos recursos institucionales y generará gran dolor a las familias”, afirmó la Dra. Xinia Fernández Rojas, especialista de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR).

La situación de epidemia es clara. En 1996 el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas se acercó al 14,9 %. En el 2008 rondó el 21 % y en el 2016 la cifra fue del 34 %, el equivalente a 118 078 menores de edad. El panorama empeora si se observan específicamente los distritos, donde algunos llegan al 50 % de prevalencia. La pregunta tal vez es: ¿por qué?

¿Cómo fue que Costa Rica, en menos de 60 años, pasó de tener una desnutrición superior al 50 % a un índice de obesidad del 34 %?

Rápida transformación

Contestar la pregunta anterior no será difícil. Si viaja 40 años atrás, usted encontrará una Costa Rica que, en medio de importantes retos sociales, económicos y políticos, superó la desnutrición que predominó en gran parte del territorio nacional.

¿Cómo lo logró? Mediante diversos programas de alimentación cuyo éxito fue más que evidente. La desnutrición del 16,3 % registrada en menores de edad, entre 6 y 12 años durante 1996, disminuyó a 6,2 % en el 2008. El cambio favorable se mantuvo, tanto así que **hoy la desnutrición que registra el país es la más baja de todas, con un porcentaje del 1,8%.**

Sin embargo, en medio de esa positiva evolución, las sodas, los restaurantes y las cadenas de comida rápida estaban proliferando. Así, mientras las iniciativas sociales seguían trabajando para contrarrestar la desnutrición, las comidas baratas y poco nutricionales estuvieron cada vez más presentes en el consumo diario de los ticos. El resultado, entonces, fue inevitable. **Costa Rica entró a un nuevo escenario dominado por la sobrealimentación,** en el que no es raro que la pobreza y el sobrepeso estén relacionados.

“Tenemos que ir confrontando los estereotipos asociados a la desnutrición y al hambre. **A veces nos dicen pobreza, pobreza extrema y pensamos que están desnutridos, cuando la evidencia científica demuestra lo contrario sobre la realidad de Costa Rica.** Por ejemplo, en una ONG encontramos que la población beneficiada en condición de pobreza, de 0 a 17 años, reportaba un estado nutricional de 0% bajo peso. En cambio, tenían de un 20 % a un 30 % de exceso de peso”, puntualizó la Lic. Alejandra Navarro, nutricionista graduada de la UCR.



Una pobreza con sobrepeso

Parece contradictorio, pero cuatro de los distritos con los índices más bajos de desarrollo social (IDS) son los que encabezan las mayores prevalencias de obesidad. Zapotal, Picares, Caldera y Desamparaditos no bajan del 50 %. Otros son el Porvenir, Desmonte, Varablanca y Mastate por mencionar algunos.

Si bien, el Censo de Peso y Talla 2016 reveló una tendencia positiva que, a mayor desarrollo social, mayor prevalencia de sobrepeso, **la diferencia ocurre cuando se indaga a profundidad.** Dentro de las provincias con altos IDS también existen cantones y distritos en condición de pobreza con elevados índices de sobrepeso que, incluso, superan la media nacional.

“Hay que empezar a monitorear con criterio geográfico porque hay diferencias muy sustantivas. La obesidad lo que nos habla es que hay disponibilidad alimentaria. **Entonces, la gente no se está muriendo de hambre pero, ¿qué están consumiendo? La calidad de esos alimentos, sin duda, no es la mejor**”, aseguró Fernández.

Descubra cómo el ambiente y el sobrepeso se relacionan en la siguiente interacción.

Microsoft Sway

Cambio urgente

Una nueva pregunta se genera: **¿cómo los programas estatales enfrentan el reto de la obesidad, cuando nacieron para combatir la desnutrición?**

De acuerdo con Leonardo Sánchez Hernández, Director de Programas de Equidad del Ministerio de Educación Pública (MEP), es precisamente en el marco de ese nuevo escenario de obesidad que el MEP, con el apoyo de la UCR, decide generar un importante esfuerzo en la generación de nuevos menús.

Actualmente, la iniciativa beneficia a más de 4 800 centros educativos de preescolar, primaria y secundaria; es decir, **cerca de 800 000 estudiantes están consumiendo más agua, verduras y frutas acordes a las necesidades nutricionales de su edad**. Al traducir este aporte a nivel monetario, son 300 millones de dólares que se invierten en una alimentación más sana y equilibrada para fortalecer la calidad de vida de las futuras generaciones.

“Hay que cambiar la mentalidad para modificar los niveles de obesidad. **Desde que iniciamos el nuevo menú, hemos recibido 3 000 quejas de padres de familia que giran en torno al desconocimiento sobre la importancia de cambiar la forma en cómo nos veníamos alimentando**. Pero luego del proceso de sensibilización logran entender. Hay retos y uno implica que la pobreza no define la desnutrición. Vamos a seguir trabajando con la UCR a través de convenios para mejorar este elemento”, destacó Sánchez.

Por su parte, el Fondo de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares (Fodesaf), que cubre la mayor parte de los programas sociales del país, realiza una labor titánica para evaluar anualmente 28 programas. Entre ellos está Nutrición y Desarrollo infantil, el Programa de Alimentación y Nutrición Escolar del Adolescente (PANEA); Protección y Promoción Social; así como el de Protección y Atención de los niños, niñas y adolescentes.

Greivin Hernández González, director del Desarrollo Social y Asignaciones Familiares (DESAF), explicó que existe un departamento de evaluación, control y seguimiento con la potestad y la tarea de realizar evaluaciones del efecto de los resultados y el impacto de esos programas. **Este año se trabaja en una evaluación de la Red de Cuido y el año entrante se pretende valorar a PANEA, que concentra a más de 7 000 niños y niñas**.

El país destaca por la existencia de una mala nutrición, una situación que puede causar dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes.
Diseño: Jorge Carvajal.

Derecho innegable

Para la presidenta del Colegio de Profesionales en Nutrición, la Dra. Norma Meza Rojas, **la alimentación es un derecho humano reconocido por la legislación internacional y nacional, la cual no debe ser solo inocua -segura-, sino también de calidad** para evitar la malnutrición, ya sea por déficit o por exceso.

Por su parte, Kathya Rodríguez Araica, directora del área de Niñez y Adolescencia de la Defensoría de los Habitantes, coincide con el derecho a una alimentación adecuada, pero manifiesta que **en el país hay claros desafíos pendientes, como lo es mejorar una legislación costarricense que en algunas ocasiones está desarticulada.**

“Hay políticas desconocidas, no evaluadas e insuficientes. Algunos programas no se miden. Existe la necesidad de generar más capacidades y de fortalecer los mecanismos de supervisión tanto interna como externa. **Con la escasez de personal no se puede garantizar una adecuada evaluación de esos problemas y lo que no se mide no se rectifica**”, mencionó Rodríguez.

Como parte del compromiso ético que tiene la UCR con la sociedad costarricense, la institución abre sus puertas para incentivar acciones, espacios e investigaciones fundamentales que promuevan decisiones orientadas a fortalecer el bienestar de la población costarricense.

“Es nuestro interés como Escuela de Nutrición de la UCR apoyar a los programas nacionales. Pero antes debemos detenernos y pensar: **¿seguimos llenando estómagos y satisfaciendo hambre?, ¿o vamos a cuidar el aporte nutricional que por defecto va a afectar la calidad y el potencial humano?**”, concluyó la Dra. Fernández.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información.
Destacada en: ciencias de la salud
jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

