

EL COMBATE A LA COMIDA VENENO

Los nutricionistas ven con espanto cómo se ha incrementado la gordura en nuestro país. Respecto de las causas, los legisladores y especialistas en salud apuntan a la composición de los alimentos que provocan que niños a temprana edad no sepan medirse en la cantidad que consumen.



Domingo 14 de noviembre de 2010
LND Reportajes

Una niña de seis años sale de la consulta de la nutricionista Cecilia Castillo. La pequeña está en plena lucha contra la gordura, ya que cuando llegó a su primer control, pesaba 29 kilos 800 gramos y para su estatura de un metro 18 cm, **su obesidad está catalogada como severa.** ¿Cómo fue que esta niña llegó a tal sobrepeso? “Es

una paciente que **come cereales todas las mañanas, galletas en las colaciones, snacks tipo papas fritas a la salida del colegio y no consume frutas ni verduras.** Y eso se debe a que cuando se come mucho de estos alimentos con un sabor tan intenso, después cuando los niños consumen frutas y verduras, las encuentran desabridas”, explica la profesional. El resultado del consumo excesivo de estos y otros productos está llevando a la peligrosa escalada de la obesidad, que este año afecta al 23% de los chilenos. Por ello, en los próximos días la Comisión de Salud de la Cámara de Diputados retomará la discusión del proyecto de ley sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad, el que le da atribuciones al **Ministerio de Salud para intervenir en el rotulado de alimentos para que se indique en forma clara y alerte sobre los altos contenidos de sal, azúcar y grasas que contienen y que son precursores de enfermedades cardiovasculares y cáncer en la edad adulta.**

La preocupación por el consumo en exceso de cereales y otros productos saborizados por parte de los niños es un tema mundial. El pasado 4 de noviembre, el concejo municipal de San Francisco, Estados Unidos, votó una reglamentación que impide la incorporación de juguetes a las cajitas felices de McDonald's, a no ser que incluya una dieta que no sobrepase las 600 calorías.

En Chile, el principal obstáculo para reglamentación de azúcares es, precisamente, la falta de norma. Según explicó a LND la jefa del Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud (Minsal), Lorena Rodríguez, existe un Comité de Reglamento Sanitario de Alimentos que se encuentra regulando una normativa para el rotulado de azúcares. “Éste es el primer paso. Hoy no es norma, pero de aquí a dos años debiera oficializarse y hay que darle tiempo a la industria, porque hay que hacer mediciones y tablas de azúcares”, explica la autoridad.

Más aún: el Minsal está en campaña para bajar los niveles de azúcar de los alimentos: “Es muy posible que sea una baja progresiva para evitar rechazos, porque el azúcar se utiliza para realzar sabores y estamos verificando límites, factibilidad tecnológica, y cosas en que se puede implementar”. Por ahora lo que existe son guías de vida sana para la población y en una de ellas se hace referencia al consumo de sal y azúcar.

Los nutricionistas ven con espanto cómo la obesidad ha cundido entre los niños, cosa que no es extraña si hoy es común ver a pequeñitos de menos de dos años comiendo papas fritas a las 10 de la mañana. De hecho, el 12% de los niños menores de seis años ya presenta obesidad.

La nutrióloga infantil y asesora técnica de las organizaciones de consumidores, Cecilia Castro, revela que la cantidad de calorías que tienen una hamburguesa, una porción de papas fritas y un vaso de bebida cola de 300 ml de cualquier local de comida rápida, “corresponde a casi el 60% de las calorías diarias para un niño. Y ese vaso de bebida representa más del 100% de azúcar que un niño debe consumir”.

¿Se debe prohibir?

Actualmente, Chile cuenta con una norma que obliga a incorporar en los envases de los alimentos aquella información nutricional referida a calorías, grasas, proteínas, hidratos de carbono y sodio según porción, y cada 100 gramos.

Pero ello es insuficiente. El proyecto de ley sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad (boletín 4921-11), cuya discusión se retomará en los próximos días en la Comisión de Salud de la Cámara Baja, vela por dos elementos: las atribuciones del Ministerio de Salud en rotulación de alimentos y su regulación publicitaria.

En la publicidad, el proyecto apunta a un elemento innovador: no se podrán utilizar personajes que despierten “un grado de admiración relevante para el público infantil y que induzcan al consumo excesivo o se aprovechen de su incredulidad”. Ello se refiere a los avisos comerciales destinados a menores de 12 años. La salvedad para utilizar esos personajes es que promuevan una alimentación variada y equilibrada.

Al respecto, la **Asociación de Empresas de Alimentos de Chile (Chilealimentos)** tiene su posición. Según la gerenta de Alimentos de esta institución, Marisol Figueroa, “creemos que el proyecto de ley debiera apuntar al uso positivo de las herramientas de marketing. La industria ha ido avanzando en esta dirección, por ejemplo, se han utilizado personajes asociados a mensajes positivos, que apelan a la vida sana, al deporte y a la alimentación balanceada. Pensamos que las prohibiciones y limitaciones absolutas no funcionan para combatir la obesidad, sino que **la clave es el fomento de la actividad física y la educación en nutrición. También es fundamental el rol de los padres**”.

La iniciativa de colocar estos personajes importantes para el mundo infantil en un rol positivo recoge la experiencia mundial, ya que en 2005 el **Monstruo Come Galletas, de “Plaza Sésamo”, tuvo que cambiar sus adoradas galletitas por verduras y frutas**. Eso sí, los productores del programa le permiten al personaje acercarse a sus golosinas de vez en cuando, ya que más que ponerlo a dieta, la idea era hacer un llamado a la moderación.

Ese planteamiento es compartido por la jefa del Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud (Minsal), Lorena Rodríguez: “La idea es que no haya alimentos prohibidos. Lo que pasa es que existen alimentos que por porción entregan muchas más calorías y nutrientes que los que necesitamos. Entonces, si comparamos una porción de fruta con una de papas fritas, es obvio que la primera es más recomendable. El problema es que los niños no se comen una porción, sino tres o cuatro y, por lo tanto, reciben más calorías, más grasas y más sodio”.

De hecho, en el **Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile plantean que “no son los alimentos los dañinos para la salud. El problema son las cantidades, la forma y la frecuencia en que se consumen**”, dice la doctora Sylvia Cruchet. A su juicio, “prácticamente todos los alimentos elaborados tienen azúcar y sal agregada. Por eso es muy importante que estén bien destacados en el etiquetado y que la población esté educada para saber leer las etiquetas. Además, lo importante es la frecuencia y la cantidad en que se consumen”.

A juicio de la gerenta de Alimentos de Chilealimentos, justamente lo que falló en la educación del público fue en la lectura del etiquetado, “porque si bien en Chile contamos con un etiquetado nutricional muy completo, lamentablemente no hubo una campaña masiva de educación cuando comenzó a implementarse en 2006. (...) Es por esta razón que hemos solicitado a las autoridades que se trate de una leyenda que sea comprensible para así incentivar el consumo moderado”.

Justamente el tema de las raciones es un problema al cual se enfrenta la doctora Castillo al atender a sus pequeños pacientes, que acostumbraron el paladar a sabores ultradulces o que consumen constantemente alimentos salados y sus dardos apuntan a las empresas elaboradoras de estas golosinas: “Es difícil que las empresas bajen los

División Difusión y Comunicaciones

niveles de azúcar y sal adicionados a sus productos, porque así se aseguran una muy buena venta y muy buen volumen de consumo de esos alimentos con esa composición. Si a eso se les agregan los regalos, los stickers y los monitos, así no hay cómo competir con la alimentación saludable”.

¿Quioscos sanos?

Una de las dificultades que se enfrentan los escolares obesos que están en tratamiento es el entorno. Y el quiosco del colegio pasa a ser una tentación demasiado grande, sobre todo cuando sus demás compañeros comen todo tipo de golosinas a la hora del recreo.

La nutrióloga Castillo admite que la terapia “es muy difícil. Yo lo veo en mis pacientes, en que se le dan las indicaciones, la mamá está consciente, pero en el quiosco del colegio venden manzanas y papas fritas, pero los niños compran papas fritas y es muy difícil competir. Mientras haya comida chatarra en los colegios, es muy complicado hacer prevención y menos aún hacer tratamiento, porque los niños que ya están obesos tienen una presión social terrible que les impide seguir las indicaciones. Por eso nosotros proponemos que hay que sacar la comida chatarra de los colegios”.

Ésa es una propuesta que en parte recoge el proyecto de ley que se tramita en el Congreso, ya que establece que los productos que según el reglamento sanitario de alimentos del Ministerio de Salud sean catalogados como altos en calorías, grasas, azúcares y sodio no podrán vender ni promocionar en los colegios.

Respecto de esta medida, la vocera de Chilealimentos plantea que “entendemos que las autoridades deseen mantener los establecimientos con un entorno que facilite la alimentación balanceada y fomente la actividad física para combatir el sedentarismo. Pero creemos que son un error las prohibiciones absolutas en alimentos, porque se va a lograr el efecto contrario al buscado. Insistimos en que es más efectivo educar que prohibir”.

El INTA-Universidad de Chile, en conjunto con la Universidad Católica, ha efectuado al menos **dos estudios de prevención de la obesidad en niños de 6 a 12 años en colegios de Puente Alto, Macul y Maipú**. Sin embargo, los resultados no son del todo alentadores, ya que pese al plan, los especialistas no lograron bajar en forma significativa **los índices de obesidad en los niños, pero al menos mantienen sus niveles de peso, comparándolos con los niños que reciben alimentación de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (Junji)**.

“Hemos conseguido que los niños cambien hábitos de alimentación, que coman menos snacks salados y dulces y que aumenten el consumo de frutas y verduras, pero no hemos logrado que los niños bajen significativamente de peso”, explica la doctora Sylvia Cruchet. Respecto de las causas de por qué, pese al cambio de hábitos, estos niños no bajan de peso, la profesional indica que no hay una causa clara, “pero creo que es el desorden que tienen en la alimentación y la cantidad de plata que llevan, porque aunque son colegios de bajos recursos, los niños llevan \$500 en el bolsillo y

División Difusión y Comunicaciones

compran lo que quieren". Sostuvo que el desafío es mejorar la oferta en los quioscos, con alimentos más saludables y mejorar el rendimiento en la actividad física, aunque en este último acápite ya ha habido algunos resultados positivos.

La doctora Cruchet informó que este plan se está realizando en colaboración con empresas de alimentos. Al consultarle si estas compañías deberían efectuar sus propias campañas de educación a la población advirtiendo sobre las consecuencias del consumo excesivo de estos productos, tal como lo está haciendo la industria del alcohol, respondió: "Debieran las empresas hacer campañas educativas, el INTA da asesorías a las empresas para que produzcan alimentos más saludables, bajos en grasa, azúcar y sal, pero es complicado por la gran diversidad de productos que tienen".

Frente a este planteamiento, la representante de Chilealimentos señala que alcohol y estos alimentos no son comparables, ya el "exceso de consumo de alcohol puede conllevar hasta riesgo de muerte para terceros por accidentes. Sí creemos que se debe educar en materias nutricionales, dieta balanceada, consumo moderado y, sobre todo, la importancia de realizar actividad física".

La próxima semana la Comisión de Salud de la Cámara debería retomar el tema. El presidente de esa agrupación, el diputado RN Alejandro Santana, sostiene que las empresas de alimentos "han dicho que cumplen con todas las normas y regulaciones, pero no son suficientes. Hemos evaluado todo lo que dice la estrategia mundial de régimen alimentario de acuerdo al parámetro de la Organización Mundial de Salud (OMS), en donde se concluye que la alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. Por eso, las empresas tienen que sumarse a este proyecto". //LND

Con la balanza a cuestas

Para Gerardo Chávez, de 57 años, un desayuno no era tal si no había tres panes sólo para él. Al almuerzo, los platos eran abundantes, con su correspondiente repetición. El postre era imperdible. A media tarde, un aperitivo para esperar la comida de la noche, donde la carne a la parrilla era acompañada de seis cervezas, más algunas copitas de vino. Tras esa opípara cena, el bajativo era ley. Con esta dieta, donde la fruta y las verduras eran un mero acompañamiento para las grasas y carbohidratos, Gerardo llegó a pesar 125 kilos y convertirse en un obeso mórbido.

"Nunca me encontraba enfermo. Era como hacha para la comida chatarra y prefería gastar 100 pesos en un chocolate que en comerme una manzana como colación en el trabajo. Cuando alguien me decía que estaba gordo, yo aseguraba que podía bajar mis kilos extras cuando quisiera. El problema fue cuando quise bajar esos kilos de más y no pude, ahí comencé un periplo donde mi familia no me ayudaba mucho porque todos son buenos para comer y demuestran el cariño con la comida", cuenta este "livianito mórbido" como le dicen en el Movimiento de Obesos Mórbidos de Chile (Momch), club que frecuenta hace tres años y gracias a la terapia ha logrado contención psicológica y emocional para su enfermedad.

Actualmente, Gerardo pesa 100 kilos, un tremendo avance que logró gracias a las terapias físicas que ejecuta con sus compañeros de Momch y una operación de manga gástrica que se realizó hace tres meses y que lo tiene comiendo sólo papillas hasta diciembre. “En la agrupación me enseñaron nuevamente a comer; a mirar el etiquetado de los alimentos y entenderlo; a reemplazar el pan por la fruta y no morir en el intento; a cambiar mi estilo de vida, pero de manera gradual”, cuenta agradecido este hombre que aún debe bajar 35 kilos para llegar a su peso ideal.

La agrupación de Obesos Mórbidos de Chile se reúne semanalmente en el Estadio Víctor Jara y es la única organización creada

por los propios pacientes que logró que el tratamiento de su enfermedad fuera incluida en el sistema de salud público de atención primaria y así ser atendidos de manera gratuita en los consultorios de su comuna. Con ello se pretende disminuir en algo las cifras de obesidad que según la Organización Mundial de la Salud mataría a 200 mil personas al año en Latinoamérica.

“Esta enfermedad es casi una epidemia que se ha vuelto hereditaria, porque los niños toman las costumbres alimenticias de sus familiares. Yo, por ejemplo, estaba acostumbrada a comer no un trozo de torta, sino tres y guardar otro para la noche y otro para el desayuno. Mis hermanos fomentaban esta costumbre trayéndome diariamente golosinas y pasteles del Café Paula, donde trabajaban, siendo que ellos mismo sufrían de sobrepeso. Así yo también comencé a replicar esta costumbre con mis sobrinos, por eso es tan importante educar a la población sobre los peligros de abusar de ciertos alimentos y darles a conocer la comida saludable. Nuestro testimonio es tan importante, vamos contando nuestras experiencias para que el resto aprenda a ser responsable con su salud”, cuenta América Silva, quien llegó a la agrupación de gordos con 130 kilos y hoy, a pura voluntad, ha bajado 28 kilos.

El gallito de la cajita feliz en San Francisco

En San Francisco, California, la polémica sobre comida chatarra está muy sazónada. Ocho concejales votaron a favor de una iniciativa que obligaría a McDonald’s a retirar los juguetes de sus cajitas felices si no cumple con estándares nutricionales.

Tal como explicó una vocera del concejal Eric Mar a LND, “lo que pretende esta iniciativa es incorporar vegetales a las cajitas felices y eso sería nuevo para McDonald’s. Por ejemplo, una cajita con Pollo McNugget, con unos trozos de manzana y leche podrían cumplir el estándar nutricional”.

La representante añadió que si la empresa insistiera en poner papas fritas a la cajita feliz, sencillamente no podría agregar un juguete como parte de su estrategia de atraer niños consumidores.

Los concejales daban prácticamente por descontada su aprobación, pese a que el alcalde de San Francisco, Gary Newsom, anunció que ejercerá su derecho a veto sobre esta legislación. Al respecto, el concejal Eric Mar indicó en un comunicado a LND que “como ciudad necesitamos hacer más. Los dólares invertidos por la industria de la comida rápida superan con creces cualquier recurso que podamos invertir en actividades de extensión y educación”.

slow food e impuesto a las papas

Como contraparte de la comida rápida y su oferta de comida chatarra de bajo precio, pero poco nutritiva, surgió la corriente denominada slow food o comida lenta, que persigue el concepto de comer de manera sana e informada, preocupándose de conocer el origen de los alimentos.

“El slow food te enseña que comer es un acto cultural que debemos transmitir a nuestros hijos, mostrándole el origen de las preparaciones y sus sabores, eliminando el exceso de grasa a través de la cocción lenta. Los sabores se acentúan con ingredientes naturales, olvidándonos de los saborizantes como el azúcar que es más adictiva que la heroína y daña el cuerpo casi de la misma manera”, explica Francisco Klimscha, cabeza de este movimiento en nuestro país que ha rescatado y elevado al concepto de baluarte productos chilenos como la frutilla blanca de Purén, la ostra de borde negro, los huevos azules, el merquén araucano y los recursos pesqueros de la Isla Juan Fernández.

Otro movimiento que intenta combatir los alimentos “asesinos” en nuestro país y que incluso ha creado un grupo en Facebook “el impuesto a la obesidad en Chile”, es un club de amigos preocupados por los altos índices de obesidad entre sus compatriotas, por lo que postulan crear un impuesto nutricional que aumente el IVA de los snack y gaseosas y que sea equivalente a un impuesto al lujo.

“Esta medida debe estar dirigida a las bebidas gaseosas, papas fritas y dulces, pero no a los jugos naturales, agua y otros elementos de primera necesidad. En Chile, donde el Estado de bienestar social y la salud pública son privados, los consumidores pagan casi exclusivamente por las consecuencias físicas y financieras del problema derivado por el alto consumo de estos productos. El Estado, por lo tanto, se desentiende y todo recae en las familias, castigando a las personas que pasan más tiempo en una micro que almorzando en el trabajo”, explica Walter Hilliger, creador de la iniciativa.

Pamela Gutiérrez y Jennifer Vega La Nación Domingo 14 de 2010