

TABACO, ALCOHOL Y GRASAS TIENEN ENORME IMPACTO EN LA SALUD

Foto: El Mercurio



La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un informe sobre enfermedades crónicas -o no transmisibles-, entre las que se encuentran la diabetes, el cáncer y dolencias cardíacas y respiratorias.

Un amplio porcentaje de esas enfermedades no transmisibles (NCD por sus siglas en inglés) podría prevenirse con disminuciones en los cuatro factores de riesgo fundamentales: el

consumo de tabaco y de alcohol, la inactividad física y la alimentación poco saludable, indicó la OMS.

Aquí se presentan algunos detalles sobre esos factores de riesgo y su impacto sobre la salud humana:

Tabaco: Casi 6 millones de personas mueren cada año por el tabaco, ya sea por fumar o por estar expuestas al humo de segunda mano. Para el 2020, esa cifra crecerá a 7,5 millones de muertes, es decir el 10 por ciento de todos los decesos. Se estima que el tabaquismo causa alrededor del 71 por ciento de los cánceres pulmonares, el 42 por ciento de las enfermedades respiratorias crónicas y casi el 10 por ciento de las dolencias cardiovasculares.

Ejercicio: Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a una actividad física insuficiente. Las personas que no hacen ejercicio corren entre un 20 y un 30 por ciento más riesgo de morir prematuramente. El ejercicio regular disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluida la hipertensión, y de diabetes, cáncer de pecho y de colon y depresión. La falta de actividad física suficiente es mayor en los países de altos ingresos, pero actualmente también es muy elevada en naciones de medianos ingresos, especialmente entre las mujeres.

Alcohol: Alrededor de 2,5 millones de personas mueren anualmente por un uso dañino del alcohol, lo que representa cerca del 3,8 por ciento de todas las muertes a nivel mundial. Más de la mitad de esas muertes se producen por NCD, incluido el cáncer, la enfermedad cardiovascular y la cirrosis hepática. Mientras que el consumo per cápita es mayor en los países ricos, también es alto en los estados de medianos ingresos muy poblados.

Mala alimentación /obesidad: Al menos 2,8 millones de personas mueren cada año como resultado del sobrepeso o la obesidad. Los riesgos de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular (ACV) y la diabetes aumentan proporcionalmente al índice de masa corporal (IMC). Un mayor IMC también eleva el riesgo de ciertos cánceres.

Comer cantidades saludables de frutas y vegetales reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y de cáncer de estómago y colorrectal. La mayoría de las poblaciones consumen niveles mucho mayores de sal de lo recomendado por la OMS. Una elevada ingesta de sal es un factor de riesgo clave en la hipertensión y la enfermedad cardíaca. Un consumo alto de grasas saturadas y grasas trans también se relaciona con la enfermedad cardíaca.

Reuters

Mi. 27 de abril de 2011, 11:45