Qué paradoja: Colombia está gorda, pero desnutrida

El cronista Juan Gossaín escribe sobre los malos hábitos alimenticios.

Benedetta, que es italiana de nacimiento y bogotana por adopción, puso cara de desconsuelo. Estaban en las costas colombianas del Pacífico. “Los frutos del árbol del pan se pudrían en el suelo”, me dice. “La gente prefería esperar que llegaran las bolsas de papas fritas en el avión de Medellín”.

Al otro lado, en las playas del Caribe, las cosas no son mejores. Como si estuviera devolviendo una película, doy marcha atrás a la manivela de los recuerdos. Estamos ahora en las calles soleadas de San Bernardo del Viento, cuando yo era niño, a comienzos del siglo XV. Los muchachos me gritaban “turco come cebolla”. Nos agarrábamos a trompadas.

Los que viven a la orilla del mar siguen desconfiando de las verduras porque dicen que, a todo el que come hierba, le ponen una silla y lo montan. Tampoco comen mango porque dicen que el mango afloja los dientes. Ni frutas, ni verduras, ni hortalizas.

En los campos montañosos de Antioquia oí decir una vez que “los conejos y las lombrices comen raíces”. Así es por todo el país. La gente sueña con el día en que la lechuga sepa a chicharrón. Miren ustedes la lonchera escolar de los muchachos y verán lo que les ponen en sus casas: papitas fritas, bolsitas, bolitas amarillas que destiñen. Diminutivos seductores y engañosos. Sin mencionar a la hamburguesita que chorrea salsita y grasita por los cuatro costados.

–La tienda escolar es peor que la lonchera escolar –me dice el doctor Abraham Ganem Bechara, de Montería, gastroenterólogo y cirujano de la obesidad.

Marco Aurelio Zuluaga, director del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, pone ahora la misma cara de desolación que puso Benedetta aquella vez. “En los valles y montañas de Colombia”, dice Zuluaga, “se pierden las frutas, las verduras y los granos. Son proteínas exuberantes y de buena calidad, pero la gente prefiere comprar el famoso paquetico”.

Es por eso que Zuluaga está empeñado en sacar adelante un programa de renovación alimenticia que cubra todo el país. El proceso es largo, complejo y doloroso. Imparten enseñanzas, reparten cartillas, educan a la gente, pero hay que romper barreras culturales y errores eternos. Para ello se cuenta con la asistencia de la FAO, una dependencia de las Naciones Unidas que se encarga de alimentos y agricultura.

¿Gordura o desnutrición?

El uno por ciento de los niños colombianos menores de cinco años sufre de obesidad, lo cual es una cifra relativamente baja. Pero, por el contrario, buena parte de ellos padece desnutrición, que es más alta en los departamentos de la región Caribe: La Guajira, Magdalena, Bolívar y Córdoba, en ese orden. Parece una paradoja malvada hablar de obesidad en un país de hambrientos. ¿Lo que nos preocupa es la gordura o la desnutrición?

–Aunque lo parezca, en el caso colombiano no hay ninguna contradicción entre los dos términos –contesta el médico Carlos Felipe Chaux, experto en cirugía de la obesidad–. Nos estamos engordando mientras comemos mal. Somos gordos desnutridos.

Al contrario de lo que ocurre con los menores de cinco años, la gordura está causando destrozos entre jóvenes y adultos: de 18 a 64 años de edad, el 51,2 por ciento de los colombianos sufre de sobrepeso. Más de la mitad del país. Las investigaciones de Bienestar Familiar confirman que ese problema se concentra en regiones fronterizas, territorios indígenas y áreas rurales dispersas. En San Andrés y Providencia, Guaviare, Guainía, Vichada y Caquetá la gordura enfermiza es mayor que el promedio nacional.

–Es que estamos padeciendo una epidemia duplicada –comenta Fanny Aldana, dirigente de la Sociedad Colombiana de Nutrición–. En Colombia, obesidad y desnutrición son dos dramas paralelos.

El doctor Ganem interviene en la discusión. “En este país de extremos”, dice él, “ambos son problemas de salud pública y tienen que tratarse como tales”.

Un chocolatico

Las regiones con menores promedios de obesidad son Amazonas, Sucre y Bogotá. Espero que no sea por falta de comida. Ya no se sabe si es peor el hambre que la gordura. "Mientras más pobre es la región, peor es la alimentación", dice el doctor Ganem.

Capítulo aparte merecen los abusos que se cometen con el azúcar. El país se nos llenó de bebidas azucaradas y de ponqués, pudines, bizcochos, galletas, caramelos, cremas, tortas. "Por inofensivo que parezca", señala el doctor Ganem, "no hay que olvidar que un chocolatico diario suma treinta chocolaticos al mes".

A su turno, el doctor Chaux me recuerda que, según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es el quinto factor de riesgo de muerte en el mundo, y que el número de gordos se ha duplicado en los últimos treinta años. La situación en Colombia no es tan extrema como en otros países, pero para allá vamos, si no abrimos el ojo y cerramos la boca.

Hombres, mujeres, jóvenes

Los colombianos son más gordos que las colombianas. El 55,2 de nuestros obesos son hombres y el 45.6 son mujeres. Solo uno de cada dos colombianos cumple con la recomendación del ejercicio diario. "El ejercicio físico es tan bueno", comenta el doctor Ganem, "que le sirve incluso al que se ha operado de la gordura".

–Un 62 por ciento de niños y adolescentes –agrega el doctor Chaux– pasan en promedio dos horas diarias viendo televisión mientras comen papitas, mecatos, pizza. Tienen sobrepeso, pero solo dos de cada cinco lo reconocen. Los demás niegan su propia enfermedad.

El director Zuluaga Giraldo anuncia que van a reorientar a las industrias colombianas de alimentos para que se elaboren productos realmente nutritivos. "Reglamentaremos también la información que se le da al público en la etiqueta de cada alimento, a fin de hacerla más explícita y precisa, e iniciaremos una campaña publicitaria intensa por todos los medios posibles".

(Acabo de recordar otra paradoja perversa: cuando uno tiene siete años y está sentado a la mesa, la madre, con un rejo en la mano, lo amenaza: "No te paras de ahí hasta que te comas todo". Pero a los quince años la misma madre lo agarra del brazo: "Párate de ahí, y no comas tanto").

Las dietas de moda

La señora Aldana está seriamente preocupada por la proliferación de dietas milagrosas que se aprovechan de la angustia ajena. "Lo peor es que esas dietas de fantasía, que prometen pérdida de peso rápida, o las que restringen algún tipo de alimentos (dietas líquidas, sin carbohidratos, sin proteínas o tantas otras) lo que han hecho es desprestigiarlas a todas, inclusive a las buenas, y han obligado a revaluar el concepto de dieta".

–Lo malo –se lamenta el doctor Chaux– es que algunas dietas realmente exitosas, como la mediterránea, implican alimentos que no están disponibles para la mayoría de los colombianos, como aceitunas o aceite de oliva.

El doctor Ganem, por su parte, remata de un modo contundente: "La mejor dieta del mundo es un estilo de vida saludable: comida sana, ejercicio diario y manejo adecuado de la ansiedad".

Por ahí derecho pasamos a otro tropiezo frecuente en las dietas: el lenguaje. El nombre de los alimentos es tan distinto de una región a otra. La secretaria que busca en el internet de su oficina se encuentra con la dieta de una revista española que le sugiere "una ingesta de percebes con ensalada de achicorias". Imagínense a un campesino del Guaviare si le recomiendan guisar alubias y sembrar guisantes.

Para no ir muy lejos, yo quiero ver la cara que ponen en un barrio de Sincelejo cuando les aconsejen comerse una arracacha. O en una vereda de Tunja cuando les hablen de las virtudes nutritivas del pirrilí.

Epílogo

Nuestros hábitos alimenticios son tan malos, y tan desequilibrados, que nos han conducido a una situación peligrosa: por un lado la desnutrición y por el otro la obesidad. De cada mil niños que nacen en Colombia, 132 sufren de desnutrición crónica. Pero, por otra parte, la gordura causa estragos entre jóvenes y adultos.

Sala de Prensa

El Instituto de Bienestar Familiar y los científicos ya comenzaron a moverse. ¿Será que también lo harán los productores de alimentos? ¿Podremos contar con su buena voluntad, y con la ayuda de los colegios? No hay otro camino: o nos unimos todos o acabaremos muriendo gordos, pero desnutridos. Vuelvo a evocar aquellos tiempos felices de San Bernardo del Viento. Sonrío al recordarlo y al comprobar que hoy en día todo el mundo come cebolla.

Diario El Tiempo-14.02.014-Sección Debes Leer, pág. 20.