



'Los pobres han sido engañados en el tema de la alimentación'

Barry Popkin, experto en obesidad, dice que se asocia la comida chatarra con hábitos saludables.

La población mundial es cada día más corpulenta. Los niveles de sobrepeso y obesidad en muchos países de ingresos bajos y medios –como Colombia– compiten hoy con los de Estados Unidos, referencia obligada en este aspecto. Pero, mientras que en América del Norte la obesidad plena parece estancarse, en los sitios marcados por el subdesarrollo crece de manera preocupante.

La heterogeneidad económica, social y cultural que caracteriza a los países en desarrollo induce diversos patrones que determinan el aumento de la obesidad. Es claro que en la medida que llega el progreso, el balance energético de los individuos depende menos del acceso a los alimentos y del tipo de trabajo, y más de la calidad de la comida y de las calorías gastadas en actividades no laborales.

Barry Popkin es director del Programa de Investigación en Transición Nutricional y del Centro Interdisciplinario sobre Obesidad, además de profesor de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte; es considerado uno de los investigadores más influyentes en estos temas a nivel mundial y autor de más de 400 artículos académicos, así como asesor de más de 40 gobiernos, incluido el de Barack Obama, en temas relacionados con políticas nutricionales. El experto, en su paso por Colombia, habló de manera exclusiva con EL TIEMPO.

“Creo que el Gobierno colombiano se ha dado cuenta de los costos económicos y de salud asociados a la alimentación no saludable, el aumento de la obesidad, la hipertensión y la diabetes, lo que refleja la voluntad política ineludible de enfrentar este problema”, dice.

¿Cuál es la verdadera dimensión del sobrepeso y la obesidad en el mundo?

En la última década, el número de personas con sobrepeso ha aumentado de manera considerable: actualmente existen en el mundo 2.000 millones de personas en esa condición. Lo que se aprecia a nivel global es una reducción en la desnutrición, pero un



aumento en el sobrepeso, y este fenómeno ocurre mucho más rápido en Latinoamérica que en cualquier otra región.

Y en ese contexto, ¿dónde ubica a Colombia?

Colombia tiene todavía un grupo de su población, principalmente de lactantes, con desnutrición, que está en zonas dispersas y que requieren de atención especial. Pero hay un segundo problema de desnutrición, relacionado con la sobrealimentación. Hay bebés y niños entre 1 y 4 años alimentados con comida chatarra, bebidas azucaradas y jugos de frutas. La carencia de una alimentación saludable y rica en proteínas les ocasiona retraso en el desarrollo y baja estatura, además de sobrepeso y obesidad.

Aunque el problema es general, es más significativo entre la gente más pobre y crece rápidamente en las áreas rurales. Además, como gran parte de la población tiene ancestros genéticos indígenas, esto implica un mayor riesgo de acumular grasa visceral y de padecer diabetes. Por supuesto, esto también involucra a la población adulta. En síntesis, es un país con elevado riesgo de obesidad, con las consecuencias que esto conlleva.

¿Podemos hablar de las causas de esa transición nutricional acelerada en Colombia?

Obedece a los tres factores que afectan a todo el mundo. En primer lugar, hay una marcada reducción de la actividad física. La gente ya no camina; hay un aumento del uso del carro y hay escaleras eléctricas. La tecnología y la automatización han llegado incluso al campo. Por si fuera poco, la comunicación en las oficinas se hace a través del correo electrónico, de mensajes de texto.

En segundo lugar, la alimentación se ha modificado sustancialmente. Hasta hace 30 años, los colombianos consumían comida real, hecha en casa con productos naturales. Poco a poco, los alimentos industrializados los han reemplazado. En 1960, la proporción del gasto en comida empacada era de 15 por ciento, en el 2000 superaba el 60 y hoy esa cifra es mayor.

En tercer lugar, en este país se tomaban agua, té, café y jugos que se hacían en casa. Hoy, los refrescos, jugos de frutas envasados, batidos y café con todo tipo de cremas y azúcares son muy populares y forman parte de la dieta cotidiana a todo nivel. Se estima que entre el 20 y el 40 por ciento de la población tiene consumos muy altos de estas bebidas azucaradas, sobre todo la joven. Esto conlleva a un riesgo muy alto para la salud.



Sala de Prensa

¿Podría decirse, entonces, que la lenta evolución biológica se rezagó ante la acelerada evolución industrial que le garantiza abundancia?

Sí. En esencia, gran parte de mis investigaciones ha demostrado que evolucionamos –a lo largo de decenas de miles de años– con una biología para sobrevivir. Esa biología nos hizo proclives al gusto por las grasas, los dulces y el agua, para que el organismo almacenara lo necesario para sobrevivir a partir de lo estacionalmente disponible (carne, frutas, bayas). De igual forma, también tendemos a movernos poco.

Sobre esas bases, el hombre desarrolló tecnologías para hacer más eficientes esos principios. El problema es que estuvo bien hasta que el desarrollo modernizó todos los medios de producción. Después se logró que el hombre se moviera menos, produjera más comida y la pusiera a disposición permanente. Ya no eran necesarias las reservas y el cuerpo empezó a convertir esos excesos en grasa, traducida en obesidad y enfermedades.

La fisiología es la misma y el mundo, otro. Faltan miles de años para que se den cambios en nuestra biología que permitan ajustarse a los nuevos estilos de vida.

¿No es un contrasentido considerar que el desarrollo que hoy les permite, incluso a los más pobres, disponer de más alimentos sea algo perjudicial?

Hay que ser claros. El sistema moderno de producción de alimentos y su respectiva comercialización han logrado que esos pobres asocien la comida chatarra con mejor alimentación y con un estrato alto. Creo que los expertos en mercadeo han hecho que para los pobres sea mucho más atractivo consumir bebidas azucaradas, comer papas fritas y helados, con la idea de que eso hacen los ricos. En eso, los pobres han sido engañados. El resultado es evidente: en los estratos más bajos es en donde más se consumen alimentos no saludables. El acceso a la comida nutritiva y saludable en esas capas de la sociedad sigue siendo deficiente.

En sus artículos, usted también identifica la urbanización como determinante de la obesidad y menciona a Colombia. Háblenos de eso...

La urbanización hace que las personas se muevan menos. Hay más vías, más vehículos, más automatización, incluso en el trabajo. Los supermercados, las tiendas y los restaurantes están por todos lados, lo que aumenta la disponibilidad y el acceso a los



alimentos. En Colombia, este proceso ha sido muy acelerado y el 80 por ciento de la población reside en zonas urbanas en medio de una ecuación simple: más comida y menos actividad física, igual a sobrepeso y obesidad.

Usted enfatiza en el riesgo de los batidos, las bebidas azucaradas y los jugos industriales de frutas. ¿En realidad afectan la salud?

Hace 20 años no teníamos claro que los procesos fisiológicos de comer y beber estaban desconectados. La evolución hizo que siempre necesitáramos agua para vivir, al punto que si no se ingiere en cinco días la muerte es inevitable.

Pero también logró que se pueda vivir sin comer hasta dos meses. En ese sentido, el organismo recibe por separado lo que bebe y lo que come; en otras palabras, si con el agua se agrega azúcar, esta no se resta de la comida que se necesita. Simplemente se suma y el efecto es inmediato: hay un exceso de calorías que el cuerpo tiene que convertir en grasa.

Además, hemos aprendido que, entre los carbohidratos, el azúcar tiene efectos adversos únicos en el hígado y los riñones, además de incrementar el riesgo de diabetes y enfermedades del corazón (cardiovasculares). En ese sentido, hay evidencia fuerte y suficiente para que desde la academia, las organizaciones científicas y la misma Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomiende la reducción de su consumo.

¿Cuáles estrategias considera útiles para reducir ese consumo y el de la comida chatarra?

Muchos países en América Latina y Asia están siguiendo patrones que, en un principio, fueron adoptados exitosamente en países como Suecia. Entre estos se incluye adherir etiquetas en los paquetes y envases que orientan sobre si el alimento es o no saludable. También hay logros positivos que inducen a la industria a reformular sus productos, por ejemplo, a dejarlos bajos en sal, sin grasas malas, con menos azúcar y con más granos. Además, puede haber restricciones a la publicidad de alimentos no saludables.

Algunos países, de hecho, decidieron que en los horarios de máxima audiencia solo se pueden promocionar alimentos y bebidas sanas. La opción ideal, que ya se aplica en varias regiones de Asia, es permitir solo publicidad de alimentos que científicamente se cataloguen como saludables. Se debe impedir la venta de comida chatarra y bebidas azucaradas en las escuelas, así como considerar la elevación de impuestos. Todo, basado



en campañas educativas sobre hábitos saludables dirigidas a toda la población y que se adopten desde los hogares hasta las escuelas.

Sin embargo, muchos afirman que los beneficios en salud pública que se podrían obtener de elevar los impuestos a las bebidas azucaradas no son tan claros...

En México estamos viendo un efecto positivo del impuesto a las bebidas azucaradas y la comida chatarra: hay una reducción en el consumo de refrescos y un incremento en el consumo de agua. No es la única solución, pero con esto se está tratando de hacer que la comida saludable sea más barata y que se aumente el costo de la comida no saludable.

Se requiere de voluntad política para enfrentar esta situación y el Gobierno colombiano se ha dado cuenta de los costos económicos asociados a la comida no saludable, lo cual representa una crisis de salud pública.

Se dice que este tipo de medidas afecta más a las personas de bajos ingresos. ¿Qué opina al respecto?

Este es un tema muy complejo. En Colombia, la población en la cual crecen más el sobrepeso y la obesidad es la de más bajos ingresos, la misma que carece de recursos para pagar los tratamientos para la diabetes, la hipertensión y las enfermedades del corazón. Así que sí: si gravamos las bebidas azucaradas y la comida chatarra, esto afectará más a la población con menores ingresos; pero, de no hacerlo, los costos de salud son mucho mayores para ellos y para la sociedad. Estas son las cosas que a veces tenemos que hacer para que nuestra sociedad sea más sana.

¿Y en dónde quedan el libre mercado y la libre elección a la que tienen derecho los ciudadanos?

En los tiempos modernos, el sistema alimentario ha encontrado maneras de hacer comidas no saludables a muy bajo precio. Tenemos que hacer que los alimentos saludables sean, comparativamente, menos costosos que los no saludables. Ahora, podríamos hacer eso invirtiendo billones de pesos en subsidiar vegetales, legumbres y frutas, pero esto es demasiado costoso y el gobierno no puede permitirse semejante gasto. Así que la opción que tiene una administración es prohibir o gravar lo menos sano. Como en una sociedad libre no se puede prohibir 'de tajo', se puede imponer impuestos para que lo más saludable sea más económico, frente a lo cual la gente puede decidir.



Sala de Prensa

¿Qué pasaría si esta situación no se enfrenta ya en Colombia?

Creo que si Colombia no comienza ahora, en cinco años tendrá una tasa de diabetes como la que presenta México en la actualidad. Colombia podría presentar prevalencias de sobrepeso cercanas al 65 por ciento. La obesidad infantil y adolescente va a explotar. Enfrentar este problema con seriedad desde ya beneficiará a toda la sociedad y a su economía, y hará que las próximas generaciones sean más saludables.

CARLOS FRANCISCO FERNÁNDEZ

Asesor médico de EL TIEMPO

Diario El Tiempo 16 de Agosto de 2015. Página 2.