



Sedentarismo y mala alimentación dispararon el sobrepeso y la obesidad

Ambas condiciones las padecen el 56 % de los adultos y 24,4 % de los niños. Esto dice la encuesta.

Más de la mitad de los adultos colombianos entre 18 y 64 años (56 por ciento) tiene sobrepeso u obesidad. La desnutrición crónica en la primera infancia (0 a 4 años) se ubicó en el 10 por ciento. Y más de la mitad de los hogares no tienen acceso suficiente, adecuado y de calidad a los alimentos necesarios para una vida saludable y activa en todos sus integrantes.

Estas son algunas de las conclusiones de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin 2015), que dio a conocer este martes el ministro de Salud, Alejandro Gaviria.

La ambiciosa investigación fue elaborada por el Ministerio de Salud, los Institutos Nacional de Salud y de Bienestar Familiar y Prosperidad Social, y contó con el acompañamiento de la U. Nacional. Y aunque evidenció avances en la mayoría de indicadores descritos, también dejó ver grandes desafíos.

Se trata de la tercera encuesta nacional que se realiza desde el 2005 en temas de nutrición y en esta oportunidad tuvo como base el análisis de la situación alimentaria y nutricional de 151.343 personas, distribuidas en 44.202 hogares de 295 municipios del país, lo que la convierte en la más grande en su género en América Latina.

Al saber que el sobrepeso es un riesgo para las enfermedades no transmisibles, que son la primera causa de muerte en Colombia, los investigadores lanzaron una alerta al encontrar una prevalencia de sobrepeso (índice de masa corporal, IMC, igual o superior a 25) entre los adultos del 37,7 por ciento y la obesidad (IMC igual o superior a 30) que está presente en uno de cada cinco miembros de este grupo (18,7 por ciento). Sumados serían 56,4 por ciento, que representan un incremento de 5,2 puntos respecto al 2010. “Las responsabilidades de la adultez afectan la alimentación, dedicándole poco tiempo, consumiendo más alimentos procesados y menos comidas preparadas. La oferta de alimentos procesados, frituras y dulces, así como una vida sedentaria, propician el desarrollo de obesidad muchas veces asociada a deficiencias nutricionales”, destaca la investigación.

Otro dato que llama la atención es que la obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4 por ciento) que en los hombres (14 por ciento).

Además, solo la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como



recomienda la OMS. Cuatro de cada 10 mujeres y seis de cada 10 hombres atienden esta medida.

Persiste la desnutrición

De acuerdo con los hallazgos, el retraso en la talla de los niños menores de cinco años, si bien tuvo una mejora desde el 2010 al pasar del 13,2 por ciento a 10,8 por ciento, no logra todavía la meta establecida en los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) que había sido fijada en el 8 por ciento para el 2015.

De igual forma, en el mismo grupo de edad, se presentó un aumento de la desnutrición aguda (deficiencia de peso para la altura o delgadez extrema), al pasar del 0,9 al 2,3 por ciento; una situación contradictoria, según la misma encuesta, “si se tienen en cuenta los cambios positivos en la calidad de vida de la población colombiana en los últimos años”.

Lo preocupante es que el aumento de la desnutrición aguda está relacionado, según los hallazgos, con el deterioro en la salud de los menores, al demostrar que el 47,3 por ciento de los afectados presentaba algún síntoma que indicaba problemas respiratorios o intestinales.

De igual forma, al referenciar el indicador de desnutrición global en los primeros años de vida, la encuesta encontró que está presente en casi cuatro de cada diez niños y que esta condición se duplica en los grupos indígenas, “lo que pone en evidencia una clara situación de inequidad en estas poblaciones”.

Si bien la edad escolar es una fase crucial en la que los menores experimentan un crecimiento continuo, la encuesta encontró que más del 7 por ciento de los niños entre 5 y 12 años del país presentan un retraso en la talla. Y esta situación, de acuerdo con los analistas, representa uno de los principales factores de transmisión intergeneracional de pobreza y desigualdad.

Pero, en contraste con lo anterior, el sobrepeso y la obesidad en este grupo de población se han incrementado significativamente, al punto de que uno de cada cuatro escolares presenta esta alteración, en contraste con el 17,5 por ciento de afectados reportados en el 2010. Y en los adolescentes, uno de cada cinco tiene exceso de peso.

Al analizar a los adolescentes, se encontró que casi el 10 por ciento de ellos presenta retraso en la talla, con un patrón más marcado en los sitios con mayores inequidades, como las zonas indígenas y las zonas más alejadas del país.



Llama la atención, además, que siete de cada diez niños permanecen de manera excesiva frente a las pantallas (televisión, computador o celular), un hecho que se duplica en las áreas urbanas frente a las rurales. En adolescentes, se estableció que permanecen más de dos horas diarias frente a una pantalla, en especial quienes viven en áreas urbanas, con ingresos medios y altos.

‘Una carga para el sistema de salud’: ministro Gaviria

“El exceso de peso es un problema creciente y una tendencia preocupante. Necesitamos instrumentos de política pública para lidiar con esto. El cambio social ha tenido un impacto positivo y uno negativo en la lactancia materna: el inicio cada vez más temprano contrasta con la reducción de la lactancia exclusiva. El crecimiento de las enfermedades no transmisibles derivado del exceso de peso será una gran carga para el sistema. Tenemos que retomar el debate sobre los impuestos a las bebidas azucaradas. Tenemos que avanzar en los temas de etiquetado de alimentos. Debemos ver con detenimiento las experiencias de la región”.