



Algunos retos en salud para superar en el 2018

Según Ensin, es fundamental que los colombianos mejoren sus hábitos alimenticios y se ejerciten.

Todos los colombianos deberían coincidir en un punto en su lista de propósitos por cumplir en el año que comienza: mejorar su salud. En diciembre pasado se dieron a conocer los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin). La investigación arrojó cifras actualizadas –muchas preocupantes– sobre la situación de la salud de los colombianos. Y, aunque en muchos aspectos el panorama ha mejorado, persisten muchos retos.

EL TIEMPO analizó los indicadores de las dos investigaciones con el fin de conocer la realidad frente a diferentes problemáticas de salud y de proponer algunas alternativas para superarlos. No sobra recordar que un chequeo médico de rutina es ideal para comenzar el año.

Adultos, a hacer ejercicio

El 56,4 por ciento de la población adulta (de 18 a 64 años) presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010, según la reciente Ensin.

Y solo la mitad de ellos realizan 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como lo recomienda la OMS. Solo cuatro de cada diez mujeres y seis de cada diez hombres atienden esta medida de prevención. Así las cosas, la obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4 por ciento) que en los hombres (14,4 por ciento).

Magdalena López, nutricionista, afirma que además de la alimentación saludable, el complemento perfecto es el ejercicio físico y el consumo de agua constante.

“La actividad física es importante para mantener al organismo funcionando bien; los músculos, los huesos y el corazón salen beneficiados”. Y añade: “No se trata de inscribirse a un gimnasio y tener que ir todos los días, basta con procurar subir más escaleras que usar ascensores, caminar en lugar de usar el carro y mantenerse activo durante el día”.



Que los niños hagan más ejercicio

Con los avances tecnológicos, la actividad física en los niños disminuye más cada día. Las cifras de la Ensin arrojaron que solamente el 30 por ciento de los niños y el 20 por ciento de las niñas de tres a cinco años practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo).

El 62,3 por ciento de niñas y 61,5 por ciento de niños de 3 a 4 años pasan tiempo excesivo frente a las pantallas, según la Ensin. El asunto es realmente preocupante: el exceso de peso en los menores en edad escolar –de 5 a 12 años– se incrementó de 18,8 por ciento en 2010 a 24,4 por ciento en 2015.

James Vallejo, médico especializado en metabolismo y nutrición, explicó: “El sedentarismo genera que los niños sean más propensos a sufrir de obesidad o sobrepeso, y con esto muchas cosas comienzan a funcionar mal; cuando hay excesos en el organismo, los órganos no están en condiciones de soportar las sobrecargas”.

Irma Salazar, gerente técnica de la Corporación Juego y Niñez, afirma que la actividad física se puede motivar a través del juego. Para la primera infancia, que va de 1 a 5 años, se pueden hacer juegos de movimiento leve. “Los papás pueden recopilar rondas, cantar, jugar con un balón o hacer manualidades como construir barcos de papel”, afirma Salazar.

El experto también explica que los niños entre los cinco y once años pueden hacer actividades que impliquen más movimiento.

“A esta edad se pueden hacer carreras de observación, ir a la ciclovía, actividades que impliquen caminatas largas; es decir, tienen capacidad de realizar esfuerzo físico”, añade.

Comer mejor

El panorama frente al exceso de peso en Colombia no es nada alentador. La Ensin encontró que uno de cada tres colombianos de 18 a 64 años tiene sobrepeso (37,7 por ciento) y uno de cada cinco es obeso (18,7 por ciento). Esto quiere decir que el 56,4 por ciento de la población colombiana tiene exceso de peso. El dato representa un incremento del 5 por ciento frente a los resultados de la anterior encuesta (2010).

La nutricionista Magdalena López explicó que la forma más eficaz de disminuir el exceso de peso es manteniendo una buena alimentación. Ni las cirugías o productos comerciales –añade– podrán ayudar a reducir el sobrepeso o los excesos de grasa si no hay un control en la alimentación.



“Lo primero que hay que hacer es aumentar el consumo de frutas y verduras (mínimo cinco al día, según la OMS). Preferiblemente, la fruta se debe consumir entera; no se recomiendan los jugos, pues estos concentran los azúcares de la fruta y le quitan la fibra. Así, además, se ayudará al sistema digestivo”, afirmó.

López también habló sobre la importancia de disminuir el consumo de carbohidratos refinados y frituras. “Las harinas blancas como el pan y demás productos de panadería son equivalentes a consumir cucharadas de azúcar; estos se pueden remplazar por los productos hechos con maíz, como las arepas. Los alimentos fritos también se deben evitar. Lo recomendable es volver a métodos como cocinar al vapor, al horno o a los asados”, añadió.

Por último, en cuanto a los dulces y bebidas azucaradas, lo mejor es evitarlos lo más posible. Esto no quiere decir que haya que eliminarlos de la dieta para siempre, pero sí consumirlos muy de vez en cuando y de forma moderada.

Que las mamás amamenten más a sus hijos

Cifras de la Ensin arrojaron que el 72 por ciento de los menores de 2 años de edad recibieron lactancia materna en su primera hora de vida, con lo que Colombia superó la meta establecida por la OMS y Unicef de mejorar este indicador en al menos el 70 por ciento.

Sin embargo, la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida se identificó solamente en el 36,1 por ciento de los bebés. Esto significa que se debe reforzar esta práctica, pues lo ideal es llegar a la meta internacional del 50 por ciento fijada por la OMS.

De acuerdo con Vladimir Muñoz, pediatra de la Universidad Nacional, la leche materna no es solamente un alimento: es un tejido vital que aporta células, defensas y herramientas de tipo afectivo que brindan fuerza emocional en un futuro. “Solo la leche materna suple las necesidades alimentarias, afectivas y nutricionales de un bebé. No hay ni habrá nunca una leche en el mercado que pueda suplir la leche materna; estas leches de tarro siempre serán leche de vaca”, añadió el experto.

Y también abordó una dificultad en el tema: los pocos espacios de lactancia para madres lactantes que trabajan. “Se deben modificar las políticas laborales para las mamás trabajadoras, pues vuelven al trabajo de forma precoz”, afirmó. Y también propuso una solución a este problema: “Podemos educar a las mamás para que creen bancos de leche caseros. Pueden hacer el ordeño y embotellar todo en teteros para que el bebé tenga



alimento a lo largo del día. Incluso, si la mamá genera leche en exceso, esta se puede congelar y puede durar hasta tres meses”.

Beneficios de la lactancia materna exclusiva

- Factor protector contra virus respiratorios durante toda la infancia.
- Menos enfermedades gastrointestinales y episodios de diarrea.

- Desarrolla una flora intestinal fuerte, lo que hace que el bebé sea más resistente en el futuro.
- Los niños que alimentados únicamente con leche materna en sus primeros 6 meses de vida tienen mejor rendimiento escolar y un mayor coeficiente intelectual.
- Esto forma un vínculo emocional muy fuerte entre madre e hijo.

Diario EL TIEMPO, 11 de Enero de 2018. Página 3.4