

La transición nutricional y el cambio mundial *hacia la obesidad*

☒ **Barry M Popkin**

La población mundial se está volviendo más corpulenta. Los niveles de sobrepeso y obesidad en muchos países de ingresos bajos a medios como México, Egipto y Sudáfrica compiten con los del país que se usa como punto de referencia para este problema, los EEUU. Además, los índices de aumento de la obesidad en estos países son entre el doble y el cuádruple del de los EEUU. En este artículo, Barry Popkin nos informa sobre el impacto de los importantes cambios de patrón nutricional y la tendencia a la inactividad.

animales en países que se encuentran en el 75% de los que tienen la renta per cápita más baja, todos los cuales con un ingreso anual por debajo de los 5.800 USD por persona. Mientras que el cambio del precio, la distribución y el consumo de grasa vegetal comestible afecta por igual a los países ricos y pobres, el impacto neto es relativamente mucho mayor en los países de ingresos bajos.

La occidentalización de la dieta comienza con cambios importantes en la producción e importación de aceites vegetales y semillas oleosas.

Cambios dietéticos

La dieta de las personas pobres en asentamientos rurales o urbanos de Asia durante los años 60 era simple y bastante monótona: arroz con una pequeña cantidad de verdura, judías (frijoles) o pescado. Hoy día, su dieta ha cambiado. Es frecuente que las personas de dichos asentamientos consuma regularmente comidas complejas en distintos establecimientos de comida para llevar, occidentales o indígenas. La composición general de la dieta en el mundo en vías de desarrollo está cambiando rápidamente, en especial en lo respectivo a los alimentos ricos en grasas, edulcorantes calóricos y de origen animal.

Aceite comestible

Suele afirmarse que la occidentalización de la dieta mundial sigue yendo unida al aumento de consumo de grasas animales. Sin embargo, la transición nutricional en países en vías de desarrollo suele comenzar por un cambio importante en la producción nacional y en las importaciones de semillas oleosas y aceites vegetales y no de carne y leche. Los principales aceites vegetales son el de soja, girasol, colza, palma y cacahuete. Con la excepción del aceite de cacahuete, la disponibilidad en el mundo de cada uno de ellos se triplicó entre 1961 y 1990.

Este cambio dramático de la dieta fue el resultado principalmente de un importante aumento del consumo de grasas vegetales. En 1990, estas grasas representaban una mayor proporción de energía en la dieta que las grasas

Edulcorante calórico

El azúcar (sucrosa) es el edulcorante que predomina en el mundo. Para este artículo, sin embargo, debido a la amplia gama de productos sin azúcar que se utiliza hoy día, el término “edulcorante calórico” se utiliza en lugar de “azúcar añadido”. El jarabe de maíz, con un alto contenido en fructosa, es un importante ejemplo: este edulcorante se utiliza en todos los refrescos producidos en masa edulcorados de manera no artificial en los EEUU.

La tendencia general muestra un gran aumento del consumo de edulcorantes calóricos en todo el mundo. Por término medio, cada persona consumió 306 Kcal

al día en 2000, alrededor de un 30% más que en 1962; los edulcorantes calóricos también representaron una proporción mayor, tanto del consumo total de energía total como de carbohidratos.

Alimentos de origen animal

La revolución de los alimentos de origen animal se refiere al aumento de la demanda y producción de carne, pescado y leche. La mayoría del aumento de dicha demanda está teniendo lugar en países de renta baja. Los países en vías de desarrollo generarán el 63% de la carne y el 50% de la producción de leche en 2020. La transformación del mercado de grano para suministrar alimentos a los animales es una actividad alimentaria mundial. Esto también genera: la degradación de los recursos naturales, un aumento rápido de las importaciones de grano para consumo animal, una rápida concentración de la producción y el consumo e importantes cambios sociales.

La transformación del mercado del grano genera la degradación de los recursos naturales e importantes cambios sociales.

Reducción crítica de la actividad física

En todo el mundo ha habido cambios drásticos de la actividad física, ya que la población ha pasado de utilizar equipamiento simple para trabajar la tierra a trabajar sentado ante un ordenador dentro de una oficina. De hecho, hay varios cambios de la actividad física que están vinculados y se dan a un mismo tiempo. Uno es el cambio desde actividades que implican un alto gasto energético como la agricultura y la minería hacia el sector de servicios y



© dpa

actividades sedentarias, como sentarse ante un ordenador. La reducción del gasto energético a la hora de realizar una actividad concreta es otro cambio, que va vinculado al cambio de los modos de transporte y a los patrones de baja actividad durante el tiempo libre.

Mientras que la proporción de adultos que participan en actividades físicas intensas ha disminuido, en las áreas rurales ha habido un cambio para algunos adultos hacia un aumento de la actividad física vinculado al pluriempleo y a un esfuerzo más intenso. Por ejemplo, se ha pasado hacia la participación de una mayor proporción de mujeres rurales en labores más intensas energéticamente. Sin embargo, también existen ejemplos en los que el bajo esfuerzo está en aumento. En contraste, hay un pequeño descenso de la proporción de varones rurales que participa en labores de bajo esfuerzo.

En China, el 14% de las familias adquirió un vehículo motorizado entre 1989 y 1997; esto duplicó la proporción de casos de sobrepeso entre los varones que poseen dichos vehículos. El número de familias con televisor

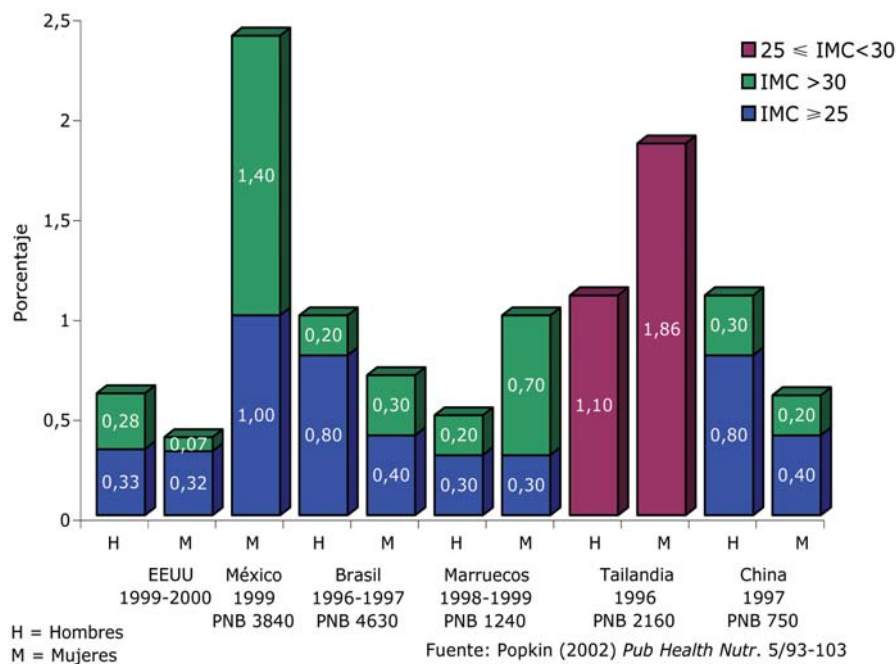
Hemos visto un gran aumento del consumo de edulcorantes calóricos en todo el mundo.

ha aumentado dramáticamente en China, generando una mayor inactividad durante el tiempo libre. Hoy día, más del 97% de las familias chinas posee al menos un televisor.

Cambios que generan obesidad

La interacción de los cambios dietéticos con cambios de la actividad física tiene consecuencias importantes para la obesidad, la diabetes y la mortalidad y son los pobres quienes se llevan la peor parte. En una serie de estudios, hemos demostrado que en países con una renta per cápita anual de 2.500 USD o más hay una mayor probabilidad de que haya unos índices mayores de sobrepeso entre las familias pobres, de nivel cultural más bajo, en comparación con las clases sociales más altas. Este notable desarrollo mundial ha transformado la obesidad en un gran problema para los pobres.

Figura 1: Tendencia de la obesidad entre adultos en países en vías de desarrollo seleccionados (el porcentaje anual apunta a un aumento de la prevalencia anual). El PNB se da en USD.



La figura 1 muestra la velocidad a la que el sobrepeso y la obesidad han aparecido como principales problemas de salud pública en una serie de países de ingresos bajos y medios. El aumento anual de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es de alrededor de un 0,25-0,50% de todos los adultos en los EEUU y en los países de Europa occidental; sin embargo, los índices de cambio son entre dos y cinco veces superiores en Asia, Norte de África y América Latina que en los EEUU.

¿Qué se puede hacer?

Los recientes debates sobre la estrategia para la dieta, la actividad física y la salud de la Organización Mundial de la Salud representan los primeros “rounds” de un combate por que el mundo identifique éstos como problemas importantes y actúe en consecuencia. Es importante tener en cuenta las soluciones que pasan por cambiar el sistema de

producción, distribución y consumo de alimentos y el entorno físico.

Es fundamental que se encuentren inversiones eficaces y regulaciones sociales que mejoren los componentes del estilo de vida, reduzcan la obesidad y la diabetes y trabajen por una población más sana. En concreto, es importante centrarse en los cambios que afectan a los pobres, que al menos puedan incidir en los costes de la resultante carga para la sanidad.

La industria alimentaria en general aún tiene que ver que su cooperación es fundamental para mejorar la salud mundial, mediante la identificación de medidas eficaces a nivel social que aumenten los niveles de ingestión relativa de fruta, verduras y productos con un alto contenido en fibra y que sustituyan la ingestión de edulcorantes calóricos y grasas.

Existe un potencial similar dentro del entorno físico con el fin de mejorar la actividad física. Hay un cuerpo creciente de conocimientos que apuntan al papel de la extensión de factores medioambientales, que van desde una planificación urbana que favorezca al peatón y la disponibilidad de vías seguras para caminar o montar en bicicleta, hasta la organización y el diseño de edificios.

La industria alimentaria tiene que darse cuenta de que su cooperación es fundamental para mejorar la salud mundial.

Aumentar las oportunidades de realizar ejercicio físico (instalaciones públicas como parques y centros recreativos) y mejorar las opciones de transporte (carriles para la bicicleta, transporte público, conectividad de carreteras) aumentarán los niveles de actividad física y disminuirán la prevalencia del sobrepeso. Por otra parte, las limitaciones de la actividad física consecuencia de una mala planificación urbana y social, como la criminalidad y la contaminación atmosférica, seguirán reduciendo la actividad física y aumentarán la prevalencia del sobrepeso.

☒ Barry M Popkin

Barry M Popkin es Catedrático de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill, NC, EEUU, en donde dirige la División de Epidemiología Nutricional de la Facultad de Salud Pública. Trabaja en varias organizaciones de asesoramiento científico y es Presidente del Comité de Transición Nutricional de la Unión Internacional de Ciencias de la Nutrición.