



Las nuevas dinámicas y estilos de vida han generado problemas de salud graves, principalmente diabetes y enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, niveles altos de colesterol en la sangre y triglicéridos, entre otros; todos ellos derivados del sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo, ¿realmente sabemos qué estamos comiendo? ¿Estamos conscientes del daño que nos provocamos al consumir grandes cantidades de azúcar y grasa? Según la Organización Panamericana de la Salud, en un estudio del año 2015, México registraba un consumo de 214 kilogramos por persona al año de productos ultraprocesados, es decir, alimentos y bebidas con un elevado contenido calórico (muchas grasas, saturadas y trans; sal y azúcar) y un bajo valor nutricional (fibra, proteínas, macronutrientes y compuestos bioactivos). Además, los ultraprocesados son exageradamente sabrosos y adictivos, simulan ser saludables y convenientes al estar disponibles para su consumo inmediato, facilidad para almacenar y transportar. Mención aparte merece la forma en que se anuncian y comercializan, al igual que su impacto ambiental. Siguiendo el ejemplo de las medidas adoptadas en Chile, cuyo consumo per cápita es de 201 kilogramos de alimentos ultraprceados, las autoridades mexicanas correspondientes hicieron oficial las modificaciones respecto al etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados establecidos en la Norma Oficial Mexicana 051, que ponen en ejecución las reformas a la Ley General de Salud en materia de sobrepeso, obesidad y etiquetado de alimentos mediante un sistema frontal de advertencia. Sobre ello, la maestra Lorena González González, jefa del Departamento de Nutrición, aseguró que estas modificaciones, que entrarán en vigor a partir del 1 de octubre de este año, impactarán de manera positiva en la salud de la población. Recordemos que el 73% de la población mexicana padece de sobrepeso, una de las tasas más altas y preocupantes de la OCDE, así como un marcado crecimiento de la obesidad infantil. Afirmó que según un estudio realizado sobre el nuevo etiquetado en octágonos negros, entendible para todas las etapas de la vida, se logrará reducir la ingesta de 37 calorías por persona al día. Por lo tanto, se prevé también una reducción del 14.7% en la prevalencia de la obesidad y, con ello, que México salga del cuarto lugar que ocupa a nivel mundial (Estados Unidos, 307.2 kg; Canadá, 229.8 kg; Alemania, 218.5 kg) como el mayor consumidor de este tipo de productos. “Este nuevo etiquetado ayudará a la población a mejorar sus hábitos: será una responsabilidad personal el consumo de alimentos con exceso de grasas, sodio o azúcares y, en general, con un alto contenido calórico. También se podrá advertir sobre productos cargados con edulcorantes o cafeína que se deben evitar en la niñez”.



Sin embargo, dijo que se requiere generar otras estrategias de salud pública y a nivel personal, tales como ingerir más agua natural en lugar de refrescos y agua azucarada, al igual que realizar alguna actividad física constante, pues “esos pequeños cambios en nuestro estilo de vida generarán una disminución de nuestro peso”. La obesidad, como causante de diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares, también provoca el colapso de los sistemas de salud, al destinar millones de pesos para atención médica y tratamientos. En este contexto, la maestra Lorena González González mencionó que al nutriólogo le ha costado bastante trabajo ganarse un lugar dentro de la sociedad, pues es un asunto de confianza, porque hay charlatanes que se dedican a hacer planes alimenticios sin ningún estudio profesional ni fundamentos médicos o científicos; por eso es importante que la gente que desea y necesita cambiar sus hábitos de alimentación acuda con un nutriólogo, quien hará una evaluación del estado nutricional y, con base en los resultados, podrá elaborar un plan con todos los grupos de alimentos (leche y derivados; carnes, pescados y huevos; legumbres y frutos secos; verduras y hortalizas; frutas; cereales y sus derivados, y azúcares; y las grasas) sin restricciones a menos que la persona en turno padezca alguna enfermedad. Al respecto, precisó que el “objetivo es enseñar a comer adecuadamente. Orientamos a las personas para que se forjen un estilo saludable para toda su vida, tomando en cuenta sus gustos, hábitos, su historia clínica y su economía”. Con estas modificaciones a la norma, se insta a la industria a reformular sus alimentos y ofrecer

productos más saludables. La expectativa está puesta, porque también se vigilará y sancionará a quienes incumplan con esta disposición: “Es necesario que toda la población sepa qué es lo que se está comiendo y el objetivo de esto es que se brinde información simple y comprensible”, puntualizó.

REFERENCIAS INFORMATIVAS.

Estudio “La Pesada Carga de la Obesidad: La Economía de la Prevención”, OCDE; octubre de 2019.
<https://www.oecd.org/health/the-heavy-burden-of-obesity-67450d67-en.htm>

Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Diario Oficial de la Federación; 27 de marzo de 2020. https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf

Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Organización Panamericana de la Salud-Organización Mundial de la Salud; 2015.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5