

## Enfermedades cardiometabólicas, principal complicación del sobrepeso y obesidad

NOVIEMBRE 10, 2020, 11:43 AM, INICIO, SALA DE PRENSA

- *Micronutrientes, buenas opciones para complementar la alimentación y ayudar en la síntesis de grasas.*
- *Más del 50% de los hogares en México no tienen acceso a alimentos que aseguren una correcta nutrición: UNICEF.*
- *En México 75.2% de los adultos tienen sobrepeso y/u obesidad; 15.2 millones padecen hipertensión.*
- *3% de los niños entre 1 y 4 años consumen bebidas endulzadas no recomendadas por la Secretaría de Salud (SSA).*

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial del Comercio (WTO, por sus siglas en inglés) publicaron la nota técnica *Recomendaciones dirigidas a tomadores de decisiones en México para dar respuesta a la vulnerabilidad alimentaria derivada del COVID-19*. En ella, las tres organizaciones ofrecen una serie de recomendaciones para mitigar el riesgo de malnutrición en México como consecuencia de la pandemia.

En el documento publicado el pasado mes de mayo de 2020, las Naciones Unidas y sus iniciativas adjuntas utilizan el término «malnutrición» para incluir tres afecciones relacionadas a la carencia o exceso de nutrientes y calorías: 1) la desnutrición, en la cual se incluyen la falta de peso con respecto a la talla, el retraso del crecimiento y el peso insuficiente para la edad, 2) la carencia o el exceso de micronutrientes y 3) el sobrepeso y la obesidad.

En relación con este último punto, la FAO destaca las comorbilidades como resultado de la obesidad y el sobrepeso, las cuales representan un mayor riesgo de complicaciones en esta población, en caso de contraer COVID-19.

En este contexto, previo al Día Mundial contra la Obesidad, la Dra. Irma Ceja Martínez, médico especialista en Medicina Interna y Gerente Médico de Endocrinología y Nutrición de Grupo PISA, recordó que *“la obesidad y el sobrepeso son los principales factores para desarrollar enfermedades cardiometabólicas, como la diabetes, la hipertensión e incluso algunos tipos de cáncer; siendo estas afecciones las principales causas de muerte en México”*.

De acuerdo con la OMS, a nivel mundial la obesidad se ha casi triplicado desde 1975. En el año 2016 existían más de 1,900 millones de adultos con sobrepeso y obesidad. En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, reportó que 73% de los hombres mayores de 20 años presentan sobrepeso y obesidad, mientras que en las mujeres esta cifra alcanza el 76.8%.

Los niños y jóvenes no se quedan fuera de las estadísticas, el 37.9% de los niños y niñas de entre 5 y 11 años tienen obesidad y sobrepeso, en la población de 12 a 19 años, el número asciende a 39.7%.

*“Para disminuir estas enfermedades en nuestra población es fundamental contar con una adecuada educación en nutrición y hábitos saludables, así como un mayor acceso a alimentos con alto valor nutricional”,* agregó Ceja Martínez quien también es Gobernadora del Colegio Americano de Médicos Internistas (ACP, por sus siglas en inglés).

La especialista en Medicina Interna también explicó que existe una falta de información con respecto a los temas de una correcta nutrición, cómo alimentarse saludablemente y la implementación de métodos de

prevención y cuidado de la salud en la población mexicana; lo que ha exacerbado la incidencia de la malnutrición y sus consecuencias en el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

Según datos de la mencionada encuesta, el 83.3% de los niños entre 1 y 4 años consumen bebidas (no lácteas) endulzadas, consideradas como un alimento “no recomendado” por la Secretaría de Salud (SSA) y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Esta cifra no varía mucho a lo largo de la vida de un mexicano, pues el 85.8% de los adultos mayores de 20 años también consume estas bebidas “no recomendadas”.

Como consecuencia de estos hábitos alimenticios, el 10.3% (8.6 millones) de los adultos en México viven con diabetes, el 18.4% (15.2 millones) padece hipertensión y el 19.5% presenta alto colesterol y triglicéridos.

Por su parte, Karen Cecilia Picazo Huerta, especialista en nutrición clínica y Coordinadora de Nutrición de Bodylogic, empresa de Grupo PISA, agregó que la implementación de una adecuada educación en nutrición debe volverse una prioridad para profesionistas de las ciencias médicas.

*“Es preocupante el desconocimiento de los nutrientes y micronutrientes que únicamente podemos recibir de los alimentos o de suplementos alimenticios. Entre ellos se encuentra el cromo, que funciona en nuestro sistema para la descomposición de grasas y carbohidratos y que nuestro cuerpo simplemente no produce. O también la colina, que ayuda a regular la memoria y el estado de ánimo, para el control muscular”,* dijo la licenciada en nutrición egresada de la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA).

Las altas tasas de mortalidad por Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en México reflejan que la ciudadanía requiere de educación y de un cambio de paradigma en la adquisición de nutrientes y micronutrientes. Ante esta idea, la coordinadora de nutrición de Bodylogic, ratificó la importancia de su área de estudio.

*“De acuerdo con cifras del INEGI, México cuenta con 2.4 nutriólogos por cada mil habitantes. Aquí se puede vislumbrar la falta de atención al problema de raíz de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como la diabetes y las cardiopatías”* expresa Picazo Huerta.

De la misma manera, Picazo Huerta invitó a la población a informarse sobre los nutrientes que solamente se adquieren por una fuente externa; como en los productos de Bodylogic presentados en Sinergia 2020, congreso anual de la compañía multinivel que fue llevado a cabo en octubre, que cuentan con nutrientes como el cromo, la colina, el selenio o el colágeno hidrolizado. Para esto pueden acudir a un nutriólogo y consultar sobre los alimentos y suplementos alimenticios que podrían utilizar.

Para finalizar, Cecilia Picazo hizo hincapié en la cruzada para la prevención de enfermedades, *“es fundamental considerar el ejercicio y la hidratación como parte de un esquema adecuado de nutrición clínica”,* puntualizó.