

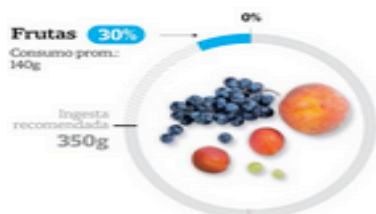
# Los malos hábitos alimentarios de la población argentina

La II Cumbre de Alimentos, que organizó el Ministerio de Salud bonaerense en la Universidad Católica Argentina (UCA) durante los primeros días de septiembre del 2015, arrojó datos alarmantes sobre los hábitos alimentarios de los argentinos, y sus consecuencias para la salud comunitaria.

Estudios presentados en la Cumbre informaron que la alimentación de los argentinos se encuentra lejos de alcanzar un equilibrio saludable: comemos más del doble de carnes, harinas y dulces que lo recomendado; menos de un tercio de las frutas y legumbres que necesita el organismo, y menos de la mitad de las verduras y los lácteos que aconseja la Organización Mundial de la Salud. Más aún, el país es líder a nivel mundial en el consumo de pan, gaseosa y sodio.

## La mesa de los argentinos

Cuánto se consume de cada grupo alimentario y cuánto se debería consumir por día



### REFERENCIAS



Grupos de alimentos que se consumen **por debajo** de lo recomendado.



Grupos de alimentos que se consumen **por encima** de lo recomendado.

A esta estadística se le suman costumbres tales como la supresión del desayuno, la alimentación copiosa pero poco variada en la cena, la elección de alimentos procesados industrialmente, la compra de comida lista para el consumo en restaurantes, rotiserías y deliverys; la falta de actividad física y de horas de sueño.

Ante este panorama, no es casual el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) a edades cada vez más tempranas, tales como la diabetes, la obesidad, la hipertensión y el hígado graso no alcohólico.

Los riesgos de una mala alimentación no son exclusivos de un sector social, aunque sí cambian sus patrones de consumo: Mientras que en los sectores más bajos las ECNT se relacionan más con la ingesta de harinas y derivados (pan y fideos, que aportan calorías saciantes y económicas), y con grasas saturadas proveniente de productos de bollería y cortes carne económicos; en los sectores de mayor nivel socioeconómico se suma el consumo de fiambres, *snacks* y comida rápida, junto a una tensión permanente entre comer de forma saludable y gratificarse.

Del mismo modo, factores como la pérdida de la mesa familiar, la costumbre de comer frente a la televisión, la consola de videojuegos o la computadora, los locales de comida rápida como lugar de reunión de adolescentes, las dietas de moda, y la información alimentaria deficiente y confusa combinada con etiquetas nutricionales ilegibles, conspiran con la adquisición de mejores hábitos.

Más aún, la II Cumbre de Alimentos llamó la atención sobre la adición de jarabe de fructosa por parte de la Industria en postres infantiles, barritas de cereal y mermeladas de bajas calorías. Éste es más económico que el azúcar y le da más estabilidad al producto, pero genera adicción y es uno de los responsables de la epidemia de obesidad en los Estados Unidos, según estudios.

Asimismo, se advirtió la aparición de casos cada vez más tempranos de hígado graso no alcohólico, atribuibles al exceso de grasas e hidratos de carbono en la dieta: Uno de cada 10 chicos argentinos tiene hígado graso no alcohólico, una enfermedad metabólica que aparece por la acumulación de grasa en las células del tejido hepático.

La Asociación Argentina para el Estudio de las Enfermedades del Hígado (AAEEH) presentó un informe que muestra el crecimiento de esta afección debido a los hábitos de vida poco saludables, que combinan el consumo de comida chatarra con el sedentarismo, atribuible a las largas horas frente a las pantallas.

El hígado graso, hoy en día, es el principal motivo de consulta en hepatología. Es entre tres y diez veces más frecuente que las hepatitis virales, y entre un 70 y un 90% más frecuente en los chicos con obesidad y diabetes.

Resulta fundamental, entonces, tanto la acción directa como la prevención a través de políticas públicas y una educación alimentaria integral que contemple

una instauración progresiva, pero definitiva, de hábitos alimentarios saludables y un estilo de vida activo, con una reducción de las horas frente al televisor o la computadora.

Lic. Walter Dzurovcin

[www.nutricionyejercicio.com.ar](http://www.nutricionyejercicio.com.ar)