

Epidemia que reclama cambios

Opinión | Diciembre 13, 2018 - 12:16 am | Tiempo de lectura: 5 min

A A A



Nuestro país viene desarrollando una serie de políticas públicas en materia de salud con foco en temas de relevancia sanitaria como el tabaco, alcohol, alimentación y sedentarismo. En estrecha relación con éste último se vincula una epidemia silenciosa que afecta nuestra población –la obesidad– y representa una seria amenaza, incluso para los más pequeños.

Los problemas alimenticios son a nivel global y regional un problema serio, tanto por la existencia de hambre como sobrepeso y obesidad. En este contexto, Uruguay junto con Cuba y Brasil se acercan a la meta de erradicación del hambre, dado que presenta una proporción de personas subalimentadas inferior al 2,5%.

No obstante, al igual que en otros países de la región preocupa la mala alimentación y los problemas de obesidad. En la actualidad, el 65% de los adultos y el 28% de los niños padecen sobrepeso u obesidad. Además, el 1% de la población ingresa a esta categoría cada año, según afirmó el ministro de Salud, Jorge Basso.

Esa tendencia creciente, razón por la cual se habla de epidemia, está acompañada de factores de riesgo y enfermedades, sobre todo las no transmisibles, como la diabetes tipo II y patologías cardiovasculares, así como elevados niveles de colesterol y triglicéridos, a lo que se suman los problemas articulares, que pueden derivar en la colocación de prótesis de miembros inferiores.

Para tener una idea del impacto y dimensión del problema del sobrepeso y obesidad, basta decir que padecerlos aumenta notoriamente el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no trasmisibles, que son las que producen el 60% de las defunciones. Por otra parte, las personas con sobrepeso y obesidad tienen mayor riesgo de padecer presión arterial alta y prevalencia de hipertensión arterial aumentó en relación a estudios anteriores y en comparación con los datos de la región. Recordemos en este sentido que las enfermedades cardiovasculares causan el fallecimiento de 25 personas por día en Uruguay y de ellas al menos 5 son jóvenes. En promedio, 11 son hombres y 14 mujeres.

Al igual que la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso son formas de malnutrición cuyas causas y consecuencias están estrechamente relacionadas con deficiencias del sistema alimentario. Una alimentación que no proporcione una cantidad suficiente de alimentos de calidad puede ocasionar tanto un crecimiento insuficiente como un exceso de peso. Por otra parte, un niño deficientemente desarrollado en sus primeros años de vida puede convertirse en un adolescente bajo pero con sobrepeso y, ulteriormente, desarrollar enfermedades crónicas en su vida adulta.

En este sentido, un estudio de hipertensión arterial y obesidad en niños de 10 a 13 años de escuelas públicas de Montevideo, realizado el año pasado a 1.300 escolares –que resultó merecedor del Gran Premio Nacional de Medicina– reveló que el 15% de los niños de ese grupo etario registra cifras alteradas de presión arterial y que el 36% de los escolares de 10 a 13 años sufre alguna alteración nutricional, como sobrepeso u obesidad.

“Tenemos un problema como sociedad moderna bastante extendido a nivel del planeta, que es el incremento cada vez más importante del sobrepeso y la obesidad”, sostuvo tiempo atrás el ministro Jorge Basso, quien descartó la idea popular de que alimentarse es saciar el apetito, sin reparar en el tipo de alimento que consumen ni en la forma en que lo hacen, que muchas veces es “a las corridas”. Ahora, luego de la decisión del presidente Tabaré Vázquez de crear un Consejo Nacional Honorario Coordinador de Políticas para Combatir Sobrepeso y Obesidad, el grupo sesionó por primera esta semana con la meta de revertir la epidemia que afecta al país, ya que el 65% de los adultos y el 28% de los niños padecen sobrepeso u obesidad y posibilidades de desarrollar patologías complejas.

Este grupo de trabajo, en el que participan ocho ministerios, varios organismos (algunos de ellos vinculados a la educación y el deporte), además de las comisiones de Salud Cardiovascular y de Lucha contra el Cáncer y las intendencias, pretende consolidar los esfuerzos de los distintos organismos, generar un plan de acción sostenible en el tiempo, con metas y objetivos, que logre impactar en aspectos culturales de la sociedad y ponga el tema en la agenda de preocupación de la población para que se comprenda que se atraviesa una situación compleja.

La promoción de buenas prácticas alimenticias, la eliminación progresiva de grasas trans, la reducción de ingesta de azúcar y sal y la promoción de actividad física son algunos de sus objetivos concretos. Un estudio publicado por la universidad ORT, presentado en diciembre, indica que en 2020 se incrementará en 500 millones de dólares la atención sanitaria a causa de este tema. “Si no hacemos nada, lo único esperable es seguir generando más morbimortalidad y costos para la asistencia”, afirmó el ministro.

En este sentido, algunos estudios internacionales señalan que, si fuera posible eliminar los factores de riesgo controlables, la incidencia de la enfermedad coronaria se podría reducir entre un 80 y un 90%. Además, se lograría un aumento en la expectativa de vida de unos 9 años. No hacen falta inversiones millonarias para lograr estos objetivos, sino cambios de hábitos en cada uno de nosotros.

¿Qué se necesita para lograr esto? En principio bastante más que Comisiones y Consejos. El meollo de la cuestión está en los pequeños cambios que se requieren en nuestros hogares, rutinas y comunidades con la finalidad de llevar una vida más saludable.

En este sentido, se ha comprobado que existe cierta preocupación de la población por cambiar su modo de vida por uno más saludable luego de cumplir los 40 años, pero resulta fundamental llevar adelante acciones de prevención en los niños de forma que sean en el futuro jóvenes y adultos y con menor probabilidad de padecer enfermedades y acceder a una vida larga y de calidad.

En el ámbito comunitario es necesario no sólo informar y sensibilizar sino contar con más espacios para actividades físicas al aire libre, crear y mantener más ciclovías y sendas para caminar, promover recetarios cardiosaludables en hoteles y restaurantes y, en el ámbito personal, es necesaria una mayor conciencia de la importancia de estos temas en nuestro día a día.

Desde las políticas de salud pero también en los espacios cotidianos de nuestros ámbitos de acción podemos tomar decisiones positivas para crear condiciones de vida más saludables dado que las decisiones y los ambientes en los que vivimos, trabajamos, disfrutamos el ocio y jugamos tienen un efecto directo en calidad de vida.

Compartir...



ARTÍCULO ANTERIOR

SIGUIENTE ARTÍCULO

ÚLTIMAS PUBLICACIONES

Los museos proponen hoy un nuevo "Sendero nocturno"
Diciembre 14, 2018 - 1:24 am

Financiarán medicamentos de alto costo por el FNR
Diciembre 14, 2018 - 1:23 am

Parlamento busca dar rango de ley a decreto de transparencia
Diciembre 14, 2018 - 1:23 am

UTEC comenzó inscripciones para 2019 con la oferta de nueva carrera y la meta de llegar a 2.400 alumnos
Diciembre 14, 2018 - 1:22 am

Los productores que remiten a PILI negocian con síndicos forma en que cobrarán la leche
Diciembre 14, 2018 - 1:22 am

Cuando recobre libertad, "El Cerebro" deberá cumplir con nueva condena
Diciembre 14, 2018 - 1:14 am

CATEGORÍAS

- [Deportes](#)
- [Destacados](#)
- [Fúnebres](#)
- [General](#)
- [Nacionales](#)
- [Opinión](#)
- [Policiales](#)
- [Rurales](#)