

El origen de los problemas

Autor: Gabriel Omar Chaud
gchaud@umaza.edu.ar

En Argentina, más del 70% de las muertes son provocadas por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), representadas principalmente por las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y respiratorias. Este dato, sumado a muchos otros, mantiene encendidas las alarmas y ha hecho que los especialistas trabajen para revertir la situación.

En Argentina, más del 70% de las muertes son provocadas por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Investigadores de la Universidad Maza analizaron los hábitos alimentarios de los mendocinos para ver su relación con el tema. Al analizar las causas por las que empiezan a manifestarse estas enfermedades quedan expuestos los hábitos alimentarios inadecuados, el consumo de tabaco, el sedentarismo y el abuso de alcohol, todos ellos determinantes sociales evitables y prevenibles.

Las ECNT han sido identificadas por la Organización Mundial de la Salud como la principal amenaza para la salud humana, por lo que se hace necesario conocer los hábitos nutricionales y estilo de vida de la población para mejorar calidad de vida de la misma.

El análisis de los investigadores

La Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Maza desarrolló una investigación vinculada al tema: “Determinación de hábitos alimentarios y estilos de vida en adultos del Gran Mendoza”. Los resultados obtenidos muestran que más de la mitad de los adultos tiene sobrepeso y obesidad.

Durante la misma se buscó relacionar la información obtenida, a partir de estudios antropométricos y encuestas (nutricionales y de estilo de vida), con la prevalencia de ECNT, enfocándose en el consumo inadecuado de nutrientes sumado al sedentarismo, que potencia tales problemas.

El Lic. Pablo Mezzatesta explicó algunos resultados del estudio: de las 123 personas participantes, de 18 a 60 años, el 32% presentó sobrepeso

mientras que casi la mitad (46%) tenía obesidad. Esto quiere decir que el 78% de la muestra estuvo fuera de los parámetros normales.

Por otra parte, se encontró que el consumo de grasas saturadas era superior al recomendado. La ingesta de azúcares simples también fue elevada y se detectó que más de la mitad no cubría las recomendaciones de agua y fibra.

Todos estos factores elevan el riesgo de padecer ECNT en estas personas y en todas aquellas que presenten ese tipo de valores.

El equipo de investigación destacó la necesidad de realizar una campaña de concientización para que la comunidad adquiera hábitos alimentarios saludables como la incorporación de más frutas y vegetales (alcanzando las cinco porciones diarias) y la disminución del consumo de azúcar y sal; entendiendo que la mejor prevención se logra cuando cada individuo es partícipe activo de su propio bienestar.

Versión final de autor (pre-print)