



DESNUTRICIÓN Y OBESIDAD EN MÉXICO

Por el Dr. Marco Antonio Conde Pérez

Hablar de desnutrición y de obesidad en México es una necesidad y todos los foros posibles para hacerlo nunca serán suficientes debido a la magnitud del problema. En México, 14 de cada 100 niños menores de 5 años padecen desnutrición; ese problema afecta a 7 millones de personas en pobreza extrema alimentaria. Mientras, el 70 por ciento de la población adulta es obesa. Esto es sin lugar a dudas el resultado de la carencia de un programa alimentario que trascienda más allá de los planes sexenales y de dejar en manos del “libre mercado” la producción de alimentos.

A pesar de los avances en materia de desnutrición infantil que se han experimentado en los últimos años, lo cierto es que las cifras siguen siendo alarmantes en algunos sectores de la población.

En el grupo de edad de cinco a catorce años la desnutrición crónica es de 7.25% en las poblaciones urbanas, y la cifra se duplica en las rurales. El riesgo de que un niño o niña indígena se muera por diarrea, desnutrición o anemia es tres veces mayor que entre la población no indígena.

Los resultados de la Encuesta nacional en salud y nutrición 2012 –elaborada por el Instituto Nacional de Salud Pública– indican que la desnutrición crónica que se contabilizó desde la década de 1980 no ha sido abatida: actualmente, 14 de cada 100 preescolares tienen baja talla para la edad, indicador de desnutrición crónica, lo que representa casi 1.5 millones de menores de 5 años.

Lo irónico de estos dos temas que tanto preocupan, Desnutrición y Obesidad es que según la organización Mundial de la Salud, la lucha de algunos países por combatir la desnutrición en los niños están desembocando en que aparezcan menores con sobrepeso y obesidad, situaciones ambas que son «amenazas para la salud», además de que representan «una creciente carga de enfermedades».

Entre las medidas aconsejadas destacan las de «mejorar la nutrición de las mujeres embarazadas y lactantes; alentar el inicio temprano de la lactancia materna; promover los alimentos sólidos apropiados para los niños pequeños, y proporcionar suplementos de micronutrientes y alimentos fortificados cuando sea necesario»

No obstante, la mejor medicina es la prevención y en este caso esta se debe de dar a través de la educación en el hogar. Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Muchos hábitos que forman parte del estilo de vida vienen de la infancia. Por lo tanto, los padres y las familias deben estimular a sus hijos a tomar decisiones sanas, como consumir una alimentación saludable y hacer ejercicio.

LA MEJOR MEDICINA ES LA PREVENCIÓN.

