



ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



13.^a REUNIÓN INTERAMERICANA A NIVEL MINISTERIAL EN SALUD Y AGRICULTURA

Washington, D.C., 24 al 25 de abril de 2003

Punto 13 del orden del día provisional

RIMSA13/20 (Esp.)
3 marzo 2003
ORIGINAL: ENGLISH

**INFORME CONJUNTO DE EXPERTOS DE LA OMS Y LA FAO SOBRE
RÉGIMEN ALIMENTARIO, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES CRÓNICAS**

Resumen

INFORME CONJUNTO DE EXPERTOS DE LA OMS Y LA FAO SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Del 28 de enero al 1 de febrero de 2002 se celebró en Ginebra una consulta de expertos de la OMS y la FAO sobre regímenes alimentarios, nutrición y prevención de enfermedades crónicas para estudiar la base científica de la relación entre los tipos de régimen alimentario y actividad física y las principales enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. Se formularon recomendaciones para ayudar a evitar la muerte y la discapacidad por dichas enfermedades. Estos objetivos de ingestión de nutrientes y de actividad física que se marcaron para la población deben contribuir a que se elaboren estrategias regionales y las directrices nacionales para reducir la carga de morbilidad relacionada con la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, varias formas de cáncer, la osteoporosis y las enfermedades dentales. Se basan en el examen y análisis de las mejores pruebas disponibles y en el juicio colectivo de un grupo de expertos que representan el alcance mundial del mandato de la OMS y la FAO. Entre las principales conclusiones figuran:

- **Obesidad.** El desajuste entre el menor gasto energético, debido a la inactividad, y el elevado consumo energético (exceso de calorías provenientes de azúcar, féculas o grasas) es el determinante principal de la epidemia de obesidad. La mayor actividad física y la reducción del consumo de alimentos con alto contenido de grasa y de bebidas con alto contenido de azúcares pueden impedir el aumento de peso nocivo. Para que estos objetivos sencillos se plasmen en hechos concretos se requieren importantes cambios sociales y ambientales, con vistas a promover y apoyar eficazmente opciones personales más saludables.
- **Diabetes.** El aumento desmesurado de peso, el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física se reflejan en las crecientes tasas mundiales de diabetes de tipo II. La diabetes conduce a un mayor riesgo de cardiopatías, nefropatías, accidentes cerebrovasculares e infecciones. Aumentar la actividad física y mantener un peso saludable es crucial en la prevención y el tratamiento de la diabetes.
- **Enfermedades cardiovasculares.** Constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo, y se deben en gran medida a regímenes alimentarios desequilibrados y a la inactividad física. El riesgo de sus formas principales, la cardiopatía y el accidente cerebrovascular, se reduce comiendo menos grasas saturadas e isómeros trans y cantidades suficientes de ácidos grasos poliinsaturados (n-3 y n-6), frutas y verduras, menos sal, así como mediante la actividad física y el control del peso. Disminuir la

ingestión de sal ayuda a reducir la tensión arterial, una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares.

- **Cáncer.** El tabaco es la primera causa de cáncer, pero los factores alimentarios contribuyen significativamente en la aparición de algunos tipos de cáncer. Manteniendo un peso saludable se reduce el riesgo de cáncer de esófago, colon y recto, mama, endometrio y riñón. Al limitar el consumo de alcohol se reduce el riesgo de cánceres orofaríngeos, de esófago, hígado y mama. El consumo de frutas y verduras en cantidad suficiente reduce aún más el riesgo de cáncer de la cavidad bucal, de esófago, estómago, colon y recto.
- **Osteoporosis y fracturas óseas.** Las fracturas por fragilidad son un problema de las personas mayores. La ingestión de calcio (más de 500 mg por día) y de vitamina D en cantidad suficiente por los grupos de población con tasas elevadas de osteoporosis ayuda a reducir el riesgo de fracturas, como lo hacen la exposición al sol y la actividad física para fortalecer huesos y músculos.
- **Enfermedades dentales.** La caries puede prevenirse limitando la frecuencia y cantidad del consumo de azúcares y mediante una exposición apropiada al fluoruro. La erosión de los dientes por los ácidos contenidos en las bebidas u otros alimentos ácidos puede contribuir a su destrucción.

Se reconoció la función crucial de la actividad física, junto con la nutrición, para la salud. La actividad física es un determinante clave del gasto de energía y, por ello, es fundamental para el equilibrio energético y el control del peso. Los efectos beneficiosos de la actividad física sobre el metabolismo son mediados por mecanismos que van más allá del control del sobrepeso. La inactividad física constituye ya un gran riesgo para la salud mundial, en países tanto industrializados como en desarrollo, en particular entre los pobres de aglomeraciones urbanas superpobladas. Las medidas y las políticas requeridas para promover pautas más saludables de consumo de alimentos y facilitar una vida físicamente activa comparten un mismo terreno y se influyen mutuamente para determinar comportamientos más saludables.

Los regímenes alimentarios saludables y la actividad física son fundamentales para la buena nutrición y necesarios para una vida larga y sana. Comer alimentos muy nutritivos y equilibrar el aporte energético con la actividad física necesaria para mantener un peso saludable es esencial en todos los estadios de la vida. El desequilibrio en el consumo de alimentos con un contenido energético elevado (azúcares, féculas y grasas) y bajos en nutrientes esenciales contribuye al exceso de energía, el sobrepeso y la obesidad. La cantidad de energía consumida en relación con la actividad física y la calidad de los alimentos son determinantes clave de las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

No todas las grasas ni todos los carbohidratos son iguales, y vale la pena conocer la diferencia. Las complejidades científicas de estos temas no deben oscurecer los mensajes sencillos requeridos para orientar y guiar a los consumidores. La gente debería comer menos alimentos hipercalóricos, especialmente los que son ricos en grasas saturadas e isómeros trans y azúcar; realizar actividad física; consumir preferentemente grasa no saturada en vez de saturada, y menos sal; ingerir frutas, hortalizas y legumbres y dar preferencia a los alimentos de origen vegetal y marino. Esta pauta de consumo no solo es más saludable, sino más favorable al medio ambiente y al desarrollo sostenible.

Para lograr los mejores resultados en prevención de las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, las estrategias y las políticas deben reconocer plenamente la función esencial tanto del régimen alimentario como de la actividad física para la buena nutrición y una salud óptima. Las políticas y los programas deben abordar la necesidad de cambio a nivel individual y de modificaciones de la sociedad y el entorno para que las alternativas más saludables sean accesibles y preferibles.

En las comunidades, los distritos y las naciones donde se han realizado intervenciones generalizadas e integradas, se han producido notables disminuciones de la muerte y la discapacidad relacionadas con las ENT. Ha habido éxito allí donde las personas han reconocido que las muertes prematuras innecesarias que ocurren en su comunidad son, en gran parte, evitables y se han facultado a sí mismos y a sus representantes cívicos para que creen entornos favorables a la salud. Los mayores éxitos se han obtenido al establecer una relación de trabajo entre las comunidades y los gobiernos; mediante legislación ad hoc e iniciativas locales relacionadas con centros escolares y lugares de trabajo; mediante la implicación de productores de alimentos y de la industria alimentaria. Más allá de la retórica, esta epidemia puede detenerse. La petición de acción debe proceder de los afectados. La solución está en nuestras manos.

Este informe es sólo el primer paso de un proceso que comporta consultas con gobiernos y demás interesados directos públicos y privados de todas las regiones geográficas, y que culminará en la formulación de una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud que la Asamblea Mundial de la Salud estudiará en 2004.

- - -