POLOS OPUESTOS EN MÉXICO

Por: Ángel Humberto Picón Piñón

En la actualidad existen muchas problemáticas que aquejan a la sociedad, que varían desde índoles ambientales, salubridad, seguridad, económicos, entre otros.

La obesidad y desnutrición representan dos problemáticas paradójicas y contradictorias que afectan al pueblo mexicano y que, de no ser tratadas a tiempo, resultarían en fisiopatologías degenerativas, como la hipertensión, diabetes, anemias, nefropatías e inclusive pérdida de la visión. A continuación, se revisarán ambas patologías, presentando datos que conciernen a la población mexicana.

Diabetes y desnutrición en México

Los números son exorbitantes y de preocupación; de acuerdo a encuestas recabadas por la OMS se estima que "aproximadamente 178 millones de niños menores de cinco años sufren desnutrición y en México 1.5 de niños lo padecen" (Gutierrez et al., 2012) siendo de mayor prevalencia en la región sur del país con aproximadamente 19.2%.

Los estados que aquejan esta problemática con seriedad son en su mayoría Chiapas, Oaxaca, Guerrero y ciertos estados septentrionales como Nuevo León, Coahuila, Chihuahua. Estos territorios están vinculados más que nada a las regiones marginadas donde habitan pueblos indígenas.

Los niños que viven en las zonas rurales aúnan una serie de trastornos fisiológicos que derivan en una baja talla y que resulta en una debilidad inmunitaria del individuo para combatir microorganismos a los que se exponen. La desnutrición tiene una variedad de etiologías y determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales, que convergen en un punto en común: la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos.

Figura 1. *Infografía del sobrepeso y obesidad en el mundo.*

Sin embargo, la problemática relacionada con el consumo de alimentos con poco valor nutrimental no se restringe únicamente a trastornos de desnutrición, sino también a condiciones de sobrepeso y obesidad; siendo éste último una preocupación de talla mundial debido a que es considerado como el quinto factor de riesgo causante de muerte.

De acuerdo a la OMS "tan sólo con el aumento del índice de Masa Corporal (IMC = peso/(talla^2)) incrementa la probabilidad de muerte asociada a enfermedades no transmisibles" (OMS, 2011). En la actualidad México ocupa, por encima de Estados Unidos, el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en obesidad adulta. De acuerdo al ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición)" indica que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema" (UNICEF, 2018).

Los factores de riesgo se enlistan en cantidades, siendo las de mayor relevancia el consumo de alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares, ricos en sodio y carentes en niveles nutricionales que incluyen vitaminas, minerales y fibra; dentro de los mismos factores se contempla el empobrecimiento de la actividad física y el incremento del sedentarismo.

En los adultos 7 de cada 10 padecen sobrepeso y obesidad (Shamah, et. al, 2015). En mujeres, las edades con mayor prevalencia de sobrepeso son durante la cuarta década de vida y la obesidad en la sexta. En cambio, en hombres, el rango de edad se encuentra más desplazado, el sobrepeso principalmente está

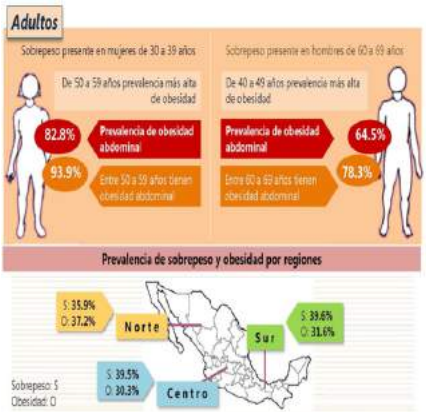

Figura 2. *Infografía de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en población adulta y su distribución en el ámbito regional.*

ubicado entre los 60 y 69 años mientras que la obesidad entre los 40 y 49 años.

Dentro de las complicaciones más frecuentes asociadas al sobrepeso y obesidad asociamos la hipertensión y diabetes. "Trece de cada 100 muertes son a causa de diabetes mellitus; catorce de cada 100 diabéticos sufren nefropatías, 5 ceguera y tres veces mayor probabilidad de desarrollar cardiopatías, depresión y cambios de personalidad" (Ávila & Cahuana, 2006). Del total de las atenciones médicas otorgadas en el país, aproximadamente un tercio es asociado al tratamiento de diabetes, así como el 11.5% del total de las hospitalizaciones. En el 2017 el costo total de los gastos asociados con la obesidad representó 151, 000 MDP lo que equivale al 1% del PIB.

Conclusiones

Se vive en una sociedad empobrecida alimentariamente, figuramos dentro de los primeros tres países que más bebidas azucaradas consumen; sustituimos una dieta rica en minerales y vitaminas a una basada en alto nivel calórico. "Únicamente 3 de cada 10 niños cumplen con las recomendaciones de consumo de frutas y verduras" (Jiménez et al., 2012). Se debe rescatar la cultura alimentaria mexicana, por el hecho de haber sido galardonada por la UNESCO como patrimonio cultural de la humanidad por contener alimentos sanos y ricos en nutrientes como el arroz, frijol y amaranto.

Referencias:

ÁVILA L. y L. Cahuana, (eds.) (2006) Cuentas en diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX).

JIMÉNEZ-AGUILAR, A., et al. (2014) "Consumption of fruits and vegetables and health status of Mexican children from the Na onal Health and Nutrition Survey 2012" , Salud Publica Mex, 56 suppl 2, pp. S103-S112.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2011). http://www.who.int/medicacentre/factsheets/fs311/es/index.html

UNICEF. (2015). UNICEF México. Recuperado el 3 de Septiembre de 2018, de Informe Anual 2015: https://www.unicef.org/mexico/spanish/UNICEFMX_15_low.pdf

UNICEF. (2018). UNICEF México. Recuperado el 3 de Septiembre de 2018, de Salud y Nutrición: https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047_17494.html

Shamah Levy, T., Amaya Castellanos, M. A., & Cuevas Nasu, L. (1 de Mayo de 2015). Desnutrición y Obesidad: Doble carga en México. Revista Digital Universitaria .