UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Costa Rica necesita un cambio en enfoque nutricional

21 OCT 2005

La Dra. Sandra Murillo afirmó que los costarricenses tienen como hábito alimentario el consumir comidas rápidas.

Un cambio de enfoque sobre los problemas de salud donde la carrera de nutrición y las profesionales en este campo jueguen un papel más activo en la prevención y la promoción de la salud, es lo que sugiere la Dra. Sandra Murillo, del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá y de la Organización Panamericana de la Salud.

Ella ofreció una conferencia sobre el tema La nutrición como pilar de la salud y el desarrollo humano: un reto global, en el acto de cierre de celebración de los 25 años de fundación de la Escuela de Nutrición, el Día Latinoamericano del Nutricionista.

En la actividad participaron la Vicerrectora de Docencia, Dra. Libia Herrero, la Decana de la Facultad de Medicina, Dra. Carmen Lidia Guerrero y la Directora de la Escuela de Nutrición, M.Sc. Patricia Sedó.

En su exposición hizo un llamado a la reflexión sobre el papel que les corresponde jugar a los profesionales en nutrición frente al panorama tan complejo que ofrece una visión global, regional y nacional de la salud, que llama a impulsar políticas de cambios en el enfoque, a replantear estrategias y orientar adecuadamente la inversión social.

Según afirmó, si un país no tiene inversión social bien orientada, no va a mejorar y para su criterio debe estar dedicada al pobre, no a la población en general.

La lucha, en forma focalizada contra la pobreza de los cantones más afectados del país, debería ser el primer reto para un país como Costa Rica, considera la consultora internacional. El segundo es mantener y fortalecer los programas de alimentación y nutrición y apostar por la sostenibilidad y la participación social en esos programas.

Los pobres son fácilmente detectables, pues están ubicados en cantones, que tradicionalmente han estado marginados, como son Talamanca, Corredores, Dota, etc, afirmó la expositora. Dijo que en esos lugares es fácilmente perceptible la repercusión de la pobreza en la relación de peso-talla de los niños y las niñas e incluso hay algunas familias que están entrando en miseria y están dejando se usar zapatos, porque es un bien que no pueden comprar.

Ella considera que la educación nutricional debe darse en forma concreta y universal y hace falta mucha más coordinación intersectorial e interinstitucional para potenciar los recursos existentes y cada vez más escasos.

La Dra. Murillo se manifestó preocupada por la obesidad, el sedentarismo, los malos hábitos de alimentación de la población urbana.

Un dato como la cantidad de centímetros que han aumentado de circunferencia de cintura las mujeres jóvenes, habla de consumo de grasas, de sedentarismo y lo peor de riesgo cardiovascular, explicó.

Precisamente las muertes y complicaciones por problemas cardiovasculares, como infartos al miocardio, al cerebro y trombosis, entre otros, preocupa mucho, pues de seguir la tendencia a la obesidad, al sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, se calcula que solo en América Latina y el Caribe, en el año 2010, morirán unos 11 millones de personas por esta causa.

Algunos países están tomando medidas para restringir el uso de las grasas trans, empleadas especialmente en comidas rápidas y reposterías, pues está comprobado por diferentes estudios científicos, que tienen relación directa con estos problemas.

La Organización Mundial de la Salud, aprobó en mayo del 2004, como medida preventiva para combatir la pandemia de muertes cardiovasculares, promocionar el incremento en el consumo de frutas y verduras a cinco porciones por día.

No obstante, la Dra. Murillo se preguntó que tan realista es esto, si se está incrementado la pobreza en el país, la tasa de empleo está estancada, los salarios no crecen al ritmo de la inflación y las frutas y las verduras son los productos más caros en el mercado.

Una encuesta efectuada el año pasado por el Ministerio de Salud en el área metropolitana revela que el 70% de hombres y mujeres costarricenses consumen frecuentemente

comidas rápidas.

Estos datos lo que nos dicen es que las comidas rápidas son un hábito del costarricense, perjudicial sin ninguna duda, pero un hábito cada vez más establecido, comentó la expositora.

Ella expresó su preocupación por lo vertiginoso del cambio de hábito, pues en 1987, hace 18 años, los resultados no sobrepasaban un 2% de personas que consumían comidas preparadas en el mercado, pero no aparecían las llamadas comidas chatarra o comidas rápidas y mucho menos como un hábito de alimentación.

También llamó la atención de que más de un 60% de la población que vive en la zona urbana tiene niveles de colesterol alto y más de 50% los niveles de triglicéridos elevados.

Lidiette Guerrero Portilla.
Periodista Oficina de Divulgación e Información
lgportil@cariari.ucr.ac.cr