

Políticas de Alimentación Saludable

La alimentación es producto de un conjunto de factores sociales, económicos y culturales. En este sentido, los hábitos alimentarios de una población se ven influidos en gran medida por la disponibilidad, el costo y la variedad de alimentos, pero también por la costumbre, las creencias, la información que circula acerca de los alimentos y los hábitos alimentarios, los estilos de vida y los grupos de pertenencia, entre otros factores.

El **derecho a la alimentación** es un **derecho humano** íntimamente vinculado al derecho a la salud y reconocido por numerosos tratados internacionales suscriptos por Argentina. Por este motivo, el Estado tiene la obligación de promoverlo y protegerlo. En este sentido, es necesario señalar que la protección del derecho a la alimentación no sólo implica abordar la problemática de la desnutrición sino que refiere a al campo más amplio de la malnutrición.

La alimentación inadecuada (junto con el consumo de tabaco y la actividad física insuficiente) es una de las principales causas de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Estas enfermedades (entre las que se incluyen las enfermedades cardio y cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer y la enfermedad respiratoria, entre otras) constituyen la causa de muerte de 35 millones de personas cada año a nivel global, el 80% de las cuales se producen en países de bajos y medianos ingresos.

La Argentina no es ajena a este problema. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018 (ENFR 2018, Secretaría de Salud de la Nación), el **66,1%** tiene exceso de peso, donde el sobrepeso alcanza al 33,1% de la población y la obesidad al 32,4%, en base a la medición objetiva. A su vez, la encuesta indicó que el 34,6% tiene presión arterial elevada y solo el 6% de la población cumple con la recomendación diaria de consumir cinco porciones de frutas y verduras. A esto se suma el hecho de que mientras la Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta de sal de 5 gramos diarios, en el país (según datos del Ministerio de Salud de la Nación) la ingesta promedio por habitante es de entre 11 y 12 gramos, de los cuales alrededor de del 70% proviene de los alimentos industrializados.

Dada la magnitud del problema, desde FIC Argentina asumimos el compromiso de investigar y trabajar desde la sociedad civil para promover, monitorear y aportar al

desarrollo e implementación de políticas públicas que sean eficaces para disminuir el consumo de sodio y grasas trans en la población, prevenir la obesidad y favorecer la adopción de hábitos alimentarios saludables.

- **Obesidad infantil**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad infantil constituyen uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Tanto es así, que se calcula que la obesidad infantil se ha casi triplicado en los últimos 30 años.

Hasta hace algunos años el sobrepeso y la obesidad eran percibidos como un problema de los países desarrollados. En la actualidad este escenario ha cambiado radicalmente y la epidemia se ha extendido a una velocidad alarmante a los países de bajos y medianos ingresos, particularmente en las grandes ciudades.

La OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indican que la prevalencia de obesidad en menores de 5 años es de 6,2% (41 millones) a nivel global, con un aumento de 33% desde el 2000 al 2016. Por su parte, América Latina presenta un porcentaje 7,2% y Argentina de 9,9% en dicha población.

A nivel nacional, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar (2012), en los últimos cinco años, en el grupo de adolescentes de 13 a 15 años, aumentó el exceso de peso del 24,5% al 28,6%. La prevalencia de obesidad pasó del 4,4% al 5,9%. Esta misma encuesta señala que:

- Sólo el 17,6% de los adolescentes consume 5 porciones diarias de frutas y verduras
- La mitad de los estudiantes de esa edad consume 2 o más bebidas azucaradas por día
- Solo en 1 de cada 4 escuelas se ofrecen frutas y verduras en los kioscos
- 8 de cada 10 escuelas ofrecen bebidas azucaradas.

Además, en base a un estudio realizado por FIC Argentina y UNICEF Argentina, los adolescentes de nivel socioeconómico más bajo tienen un 31% más de probabilidades de sobrepeso respecto a los adolescentes del nivel socioeconómico más alto.

En este contexto, para luchar contra la epidemia de obesidad infantil y sus enfermedades asociadas, la responsabilidad individual no es suficiente. El papel de los gobiernos es fundamental, y por ello deberían:

- Asumir un compromiso político sostenido en el diseño y adopción de políticas para reducir la obesidad infantil

- Implementar políticas para garantizar a toda la población el acceso a alimentos saludables y disminuir el consumo de alimentos no saludables
- Implementar políticas para que todos los sectores sociales puedan tener acceso a la actividad física periódica
- Involucrar a múltiples actores (organismos internacionales y nacionales, la sociedad civil y las empresas privadas) pero en un marco que evite caer en conflictos de interés que atenten contra el desarrollo de las políticas públicas eficaces.

- **Consumo de Sal**

El consumo excesivo de sal es el principal factor de riesgo de **hipertensión** en la población. La hipertensión constituye **la principal causa de muerte prematura y la segunda de discapacidad por enfermedades no transmisibles** como el infarto, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades renales.

La población de la región de América Latina consume mucha más sal que los **5 gr diarios recomendados por la OMS**. En **Argentina**, según datos del Ministerio de Salud de la Nación, **el consumo de sal por persona ronda los 12 gr diarios**.

La mayoría del sodio que se consume habitualmente proviene de los **alimentos procesados** o industrializados, donde los consumidores no tienen participación ni conocimiento sobre la cantidad de sal agregada. En nuestro país se calcula que **entre el 65% y el 70% de la sal que se consume proviene de dichos alimentos**.

En este contexto, para disminuir el consumo de sal en la población no alcanza con promover cambios a nivel individual sino que **son necesarias políticas de salud pública que promuevan el acceso igualitario a alimentos saludables y limiten el contenido de sodio de los alimentos** procesados.

Los números de la sal en Argentina, según el Ministerio de Salud:

- 12 gr de sal consumen en promedio diariamente las y los argentinos, cuando lo recomendado son 5 gr
- 17,3% de la población agrega siempre sal a la comida luego de la cocción
- 65% – 70% aproximadamente del sodio que consumen las y los argentinos proviene de los alimentos procesados o industrializados
- 34,1% de la población tiene hipertensión arterial
- El promedio diario de porciones de frutas o verduras consumidas es de 1,9 por persona (la cantidad recomendada es de 5 porciones diarias)

La **disminución de 3 gr. de la ingesta diaria de sal** de la población argentina **evitaría** en nuestro país cerca de **6.000 muertes** por enfermedad cardiovascular y ataques cerebrales, **y aproximadamente 60.000 eventos cada año**.

- **Consumo de grasas trans**

El consumo de grasas trans es peligroso para la salud ya que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de muerte súbita de origen cardíaco y de diabetes mellitus. Sin embargo, los ácidos grasos trans (conocidos como “grasas trans”) están presentes en una gran cantidad de alimentos procesados, como panificados, productos de repostería, galletitas y productos de copetín (snacks).

El uso de los ácidos grasos trans en los procesos industriales se ha extendido debido a que ofrece ciertas ventajas para las industrias de alimentos (principalmente de conservación, estabilidad y bajo costo). Sin embargo, existe evidencia concluyente que asocia el **consumo de grasas trans con la mortalidad y discapacidad producto de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares**. Por este motivo, como parte de la “Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, **la OMS recomendó eliminar las grasas trans de los alimentos procesados destinados al consumo humano** y estableció una serie de estándares con el objetivo de prevenir las enfermedades no transmisibles, mejorar la alimentación y fomentar estilos de vida más saludables.

Para reducir el consumo de ácidos grasos trans (grasas trans) en la población los gobiernos deberían:

- Adoptar las medidas necesarias para reducir el uso de grasas trans en los alimentos industrializados
- Establecer estándares de etiquetado de los alimentos industrializados para facilitar la información a los consumidores
- Monitorear la implementación de las medidas para vigilar su cumplimiento y efectividad
- Concientizar a la población acerca de los riesgos para la salud que produce el consumo de grasas trans