

PATOLÓGICAS QUE ACECHAN TRAS UNA MALA ALIMENTACIÓN

COMER CON EQUILIBRIO Y HACER EJERCICIO, LA CLAVE PARA PREVENIR GRAVES ENFERMEDADES

La falta de nutrientes o el exceso de cierto tipo de alimentos ultraprocesados o ricos en azúcares pueden incidir en la presencia de algunas enfermedades, como diabetes, obesidad, anemia y gota.

Mejorar los hábitos alimenticios, así como hacer ejercicio de manera regular mejora la salud en general y evita la aparición de ciertas enfermedades. Por el contrario, el exceso de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas y azúcares, puede desencadenar enfermedades como la obesidad, sobre peso, diabetes, hipertensión o gota, entre otros padecimientos. Tanto por exceso de ciertos alimentos, como por déficit de nutrientes.

Una mala alimentación también puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a algunas enfermedades.

Nadia Muñoz, médico nutrióloga infantil y académica de la Universidad Católica del Norte (UCN) comentó a El Día las principales enfermedades que están al acecho tras una mala alimentación, las que se pueden dar tanto por "malnutrición por exceso o mal nutrición por déficit".

La profesional explicó que actualmente las "más comunes, por nuestro estilo de vida, son por mal nutrición por exceso".

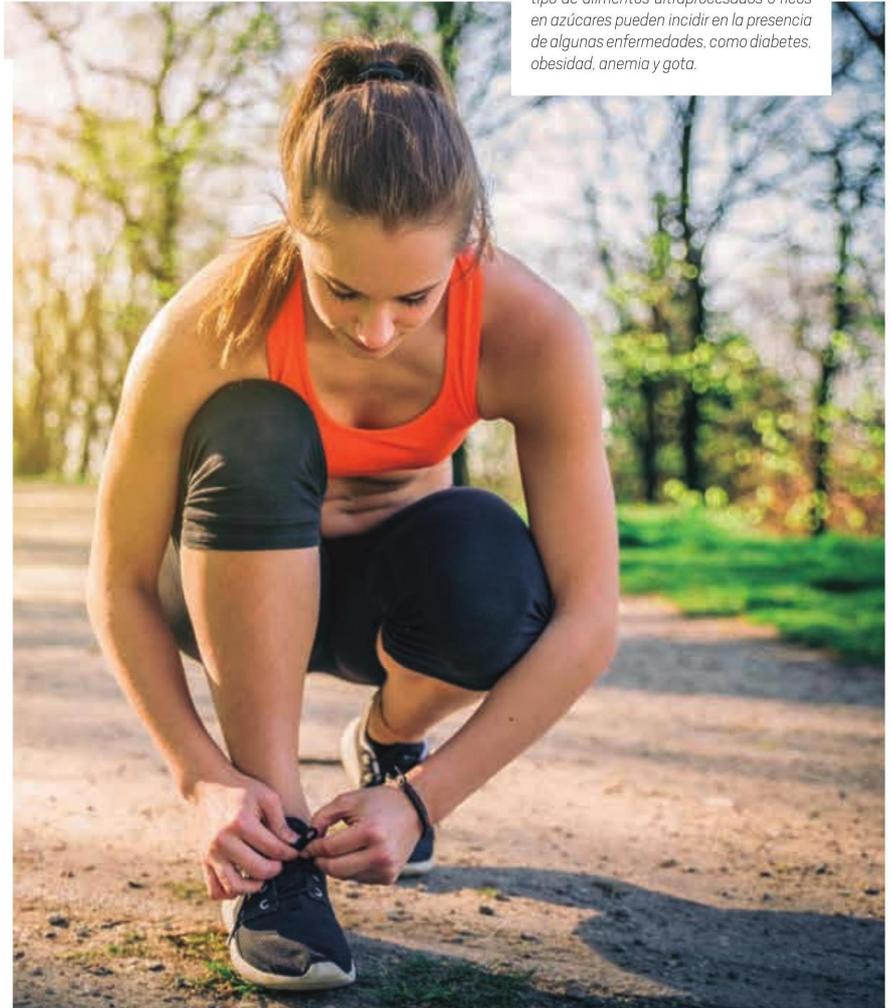
"Dentro de éstas está la obesidad principalmente y el sobrepeso, también la diabetes es una de las enfermedades comunes", sostuvo Muñoz, agregando que "también se encuentran las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial o también las enfermedades asociadas al aumento del colesterol malo en la sangre que se denominan deslipidemias o hipercolesterolemias".

La profesional manifestó además que "podemos encontrar otras enfermedades como la osteoporosis y también la gota que se producen por aumento del consumo de carnes o también de azúcares refinadas".

En el caso de malnutrición por déficit, "podemos encontrar que la anemia es algo muy común, principalmente en dietas que son bajas en fierro, también encontramos alteraciones neurológicas por deficiencia de vitamina b12 en dietas veganas no suplementadas y cuando existe un bajo consumo de alimentos que tengan este nutriente".

OBSIDAD Y SOBREPESO

Una de las mayores preocupaciones a nivel de salud pública es la alta prevalencia del sobrepeso y la obesidad, las que han ido en aumento. "La obesidad y el sobrepeso son muy, muy frecuentes en nuestra población. La obesidad ya es considerada una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud, OMS, y debería ser una enfermedad crónica no transmisible que deberíamos empezar a tener en cuenta en nuestros controles de salud", sostuvo Nadia Muñoz.



Proyecto financiado por el Fondo de **Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno.**

"Educación en temas de salud: Alimentación saludable y Deporte" Es un aporte de diario El Día en conjunto con la Agencia m+d



**Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno**

Gobierno de Chile



**GOBIERNO REGIONAL
REGION DE COQUIMBO**

CONSEJO REGIONAL

Fecha: 31-10-2021

Medio: El Día

Supl.: El Día

Tipo: Salud

Título: **COMER CON EQUILIBRIO Y HACER EJERCICIO, LA CLAVE PARA PREVENIR GRAVES ENFERMEDADES**
Pág.: 17

Cm2: 514,2

VPE: \$ 785.250

Tiraje:
Lectoria:
Favorabilidad:
6.500
19.500
 No Definida

La obesidad y el sobrepeso se diagnostican a partir de un Índice de Masa corporal (IMC = Peso/Talla²). Si este índice es igual o superior a 25 es sobrepeso y si es superior a 30 es obesidad. En 2010 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió como pandemia por su elevada prevalencia mundial.

En Chile las tasas de sobrepeso y obesidad en adultos es la mayor de la OCDE, siendo la prevalencia en personas a partir de los 15 años de 74,2%. La última Encuesta Nacional de Salud (2016-2017) reveló que casi el 40 % de la población chilena adulta tiene sobrepeso, el 31,2% tiene obesidad, mientras que el 3,2% presenta obesidad mórbida.

En mujeres el porcentaje es mayor, según el informe Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2017, que realizó la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), un 32,8% de la población femenina padece obesidad en Chile, cifra que lo sitúa como el país de Latinoamérica con mayor cantidad de mujeres obesas.

Por su parte, la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 del Ministerio de Salud (Minsal), reveló cifras más altas en torno a los problemas de salud relacionados con el sobrepeso en la población femenina. El instrumento estableció que un 33,7% de las mujeres mayores de 15 años en Chile sufre de obesidad y un 4,7% padece obesidad mórbida, mientras que un 28,6% de los hombres son obesos y solo un 1,7% son obesos mórbidos. En ambos casos, las mujeres superan el promedio nacional.

En niños menores de 9 años también existe una diferencia, mientras un 14,6% de las niñas tiene sobre peso, un 13,8% de los niños tienen un peso por sobre el normal, no obstante, en cuanto a la obesidad infantil, el 1,7% corresponde a mujeres y el 2,1% a hombres.

DIABETES, HIPERTENSIÓN E HIPERCOLESTEROLEMIA

La diabetes y la hipertensión también están asociadas a la malnutrición. "La diabetes mellitus afecta a un gran porcentaje de nuestra población y también la hipertensión arterial, ambas son enfermedades que pudieran ser prevenibles desde lo nutricional, si bien tienen un componente genético importante, también sabemos que una buena alimentación y un estilo de vida saludable que considere ejercicio y también evitar el exceso de estrés pudiera ayudar a que no presentáramos estas enfermedades", explicó la nutrióloga.

La diabetes es una patología que se da cuando los niveles de azúcar o glucosa en la sangre están por encima de lo normal. Si esto ocurre es necesario un tratamiento para evitar que dicha condición genere lesiones en diversos órganos del cuerpo, como el riñón, los ojos, el corazón o el sistema nervioso central, o que pueda derivar en enfermedades cardiovasculares o derrames cerebrales.

La diabetes se clasifica en dos tipos principales: Tipo 1 o insulino dependiente y tipo 2 o no insulino dependiente, mientras la diabetes tipo 1 es una enfermedad con un fuerte componente genético, en la que el propio organismo destruye las células productoras de insulina del páncreas, motivo por el cual no puede prevenirse y requiere tratamiento de por vida. La diabetes tipo 2, por otra parte, es multifactorial y está asociada a malos hábitos como la mala alimentación y el sedentarismo, además de tener un componente genético. La hipertensión o presión elevada, es decir que sobrepase el rango numérico considerado seguro, que se sitúa en 120 / 80 mm Hg, impide la adecuada circulación de la sangre, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares con consecuencias que incluyen infartos o embolias.

Bárbara Zepeda, nutricionista del hospital de La Serena, quien trabaja con pacientes diabéticos e hipertensos explicó a El Día que para prevenir estas enfermedades se recomienda "una dieta variada y equilibrada con alimentos con bajo aporte calórico", agregando que "en los pacientes con diabetes se restringen los alimentos con alto contenido en azúcares o alto contenido en carbohidratos, porque estos alimentos son los que aumentan los niveles de glicemia en la sangre". Mientras que para quienes presentan hipertensión "hacemos una selección de alimentos con bajo aporte en sodio, recomendando evitar las conservas o los alimentos que tienen alto contenido en grasa".

La profesional explicó que si bien se trata de enfermedades irreversibles, una resistencia a la insulina, que de no tener cuidado puede desencadenar en una diabetes tipo 2, sí puede ser reversible, "esa es la primera alerta por la que las personas debiesen acudir a un nutricionista, el único profesional de la salud que puede hacer una adecuación y educación de tipo de alimentos que las personas debiesen consumir", añadiendo que en el último tiempo, además de la obesidad y sobrepeso, "la resistencia a la insulina ha aumentado bastante".

Además de las patologías antes mencionadas, existen otras que también están asociadas a malos hábitos alimenticios como la hipercolesterolemia, la cual se produce cuando existe un alto nivel de colesterol en la sangre. Esta enfermedad puede limitar la irrigación sanguínea, aumentando el riesgo de infartos y accidentes cerebro vasculares (ACV).



"Las enfermedades cardiovasculares actualmente representan la mayor causa de muerte en nuestra población, dentro de éstas pueden encontrarse los infartos y accidentes cerebro vasculares. La mayoría son producto de una mal nutrición por exceso", recordó Nadia Muñoz.

Según el Departamento de Estadísticas e Información de Salud, en lo que va de 2021, en la Región de Coquimbo las principales causas de muerte son las enfermedades cerebrovasculares, ocupando el segundo lugar las enfermedades hipertensivas, contabilizando entre las dos el 13,1% de los decesos totales.

OTRAS ENFERMEDADES

Además de las ya mencionadas, el cáncer de colon también es una patología que se da por una dieta "rica en grasa, con consumo de alimentos ahumados y baja en fibras, que si bien es una enfermedad con menor frecuencia, también es algo que actualmente estamos viendo producto de una mala alimentación", sostuvo Muñoz, agregando que otras enfermedades menos conocidas son "la osteomalasia que afecta principalmente a los huesos y que tiene que ver con el déficit de vitamina D; el síndrome de ovario poliquístico

que en general se asocia a resistencia a la insulina y también los trastornos del sueño que se asocian a obesidad".

RECOMENDACIONES

Si bien es cierto las enfermedades descritas anteriormente tienen directa relación con hábitos alimenticios, otras patologías podrían darse por una baja en las defensas, por falta de vitaminas y minerales esenciales.

Al respecto la nutrióloga, indicó que "nuestro sistema inmune requiere de una buena alimentación para que nosotros podamos estar preparados para enfrentar distintos tipos de enfermedades, en general enfermedades infecciosas, por lo cual es fundamental poder tener una alimentación equilibrada y así tener un sistema inmune preparado para poder enfrentar los riesgos que significa el vivir".

La profesional recomendó "tener un estilo de vida saludable consistente en alimentarnos con frutas, verduras, también con carnes bajas en grasa, idealmente de aves, consumir pocas carnes rojas a la semana, idealmente una sola vez a la semana, consumir legumbres, pescados, mariscos, es decir llevar una dieta que sea más natural".

“La evidencia nos dice que el consumo de mayor cantidad de legumbres, frutas y verduras pudiera favorecer la posibilidad de tener menos enfermedades”

NADIA MUÑOZ,

Médico nutrióloga infantil y académica de la UCN

CIFRA
13,1%

de los decesos en la Región de Coquimbo en lo que va de 2021 se deben a enfermedades cerebrovasculares e hipertensivas.