

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Alimentación cambio necesario

REFERENCIA: Espíndola, J. & Muñoz, F. (9 de octubre de 2020). Alimentación, el cambio necesario para México. *Reporte Índigo*. Recuperado de <https://bit.ly/2UlxQIT>

NOTA:

Alimentación, el cambio necesario para México

En el país, un gran número de muertes a causa del COVID-19 eran personas con comorbilidades, es decir, con sobrepeso, diabetes, enfermedades del corazón o hipertensión, causados por la alimentación.

De acuerdo con cifras de la Secretaría de Salud federal, de los más de 774 mil casos confirmados de COVID-19 en México, 19.22 por ciento padecía hipertensión, 17.88 por ciento obesidad y 15.30 por ciento diabetes.

Hugo López-Gatell, subsecretario de Salud, ha asegurado en diversas ocasiones que estos padecimientos pudieron haberse prevenido de la mano de una buena alimentación, con comidas que reforzaran al sistema inmunológico de los mexicanos.

Sin embargo, a pesar de las estadísticas de mortalidad, parece que para la población el tema de la alimentación no es una prioridad.

De acuerdo con el estudio ENSARS-COV-2 del Instituto Nacional de Salud

Pública, donde se registró la actividad de los mexicanos durante el confinamiento, la dieta basada en carbohidratos y el sedentarismo aumentó considerablemente en los últimos meses.

Pero este problema no sólo se ha dado durante la pandemia, sino desde años atrás, colocando a las enfermedades del corazón y a la diabetes como principales causas de muerte en 2018, según el Inegi.

“Es complicado el hacer una mayor conciencia sobre el cuidado que deben de tener, especialmente, estos grupos de personas, que muchas veces llegan a un consultorio ya que se sienten mal o cuando ya tienen alguna indicación médica.

No solamente es la cuestión de la alimentación, sino son los hábitos saludables, como por ejemplo no fumar, reducir el consumo de alcohol y hacer alguna actividad física

- Claudia Sánchez Noriega

nutrióloga y educadora en diabetes de la plataforma Doctoralia

La también egresada de la Universidad Autónoma Metropolitana sugiere que en estos momentos, donde una parte de la población mexicana sigue resguardándose en casa, reducir el consumo de alimentos procesados y que se busque comer más frutas, verduras y granos, así como mantener una buena hidratación.

“Creo que esto es un tema que está muy repetido, que siempre nos lo están indicando, pero pocas veces se hace caso a esta recomendación y es que el agua —como siempre lo hemos escuchado — es vital para todos los procesos celulares, y el mantener una buena hidratación implica beber agua simple y no sólo estar tomando líquidos en general, como jugos y refrescos”, explica la nutrióloga.

Sánchez Noriega recalca que los alimentos que consume una persona pueden contribuir a que las defensas del sistema inmune bajen o suban, porque contienen nutrientes, macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes, en términos rápidos, son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, mientras que los micronutrientes son las vitaminas y minerales que ayudan a que se desarrollen todos los procesos en las células.

“Es importante recalcar que también depende mucho de la calidad del alimento, es decir, en estos momentos y con todo lo que ha surgido con esta pandemia ya no tenemos que enfocarnos solo en comer bien, sino también en buscar la suplementación, porque muchas veces los alimentos que encontramos en el súper o en los mercados pueden estar contaminados con químicos, pesticidas o con sustancias que dañan nuestro sistema inmune”, explica la experta.

Por ello es vital cuidar la microbiota, que son las bacterias buenas que viven en el intestino de una persona y que protegen la nutrición en general.

“La salud comienza en el intestino, por eso es muy importante consumir probióticos y prebióticos para que se mantenga un buen equilibrio de la flora intestinal, y de esta manera podamos eliminar toxinas más fácilmente y conservar la absorción correcta de los nutrientes”, asegura la experta de Doctoralia.

El monstruo de la diabetes en la alimentación

Desde el 2016, el Gobierno mexicano declaró una emergencia epidemiológica por la diabetes mellitus debido al número de muertes, muchas de ellas prevenibles; este padecimiento es la única pandemia por enfermedad crónica en el mundo.

“El COVID-19 es una enfermedad aguda provocada por un virus; sin embargo, la diabetes es una condición crónica que va a durar mucho tiempo y que es degenerativa, aunque en la mayoría de los casos es prevenible.

“Me da mucho gusto que ahora se ponga mucho más foco en el cuidado de la diabetes, porque se está viendo cómo el descontrol de esta enfermedad hace más propensas a las personas a tener complicaciones por COVID-19 o, incluso, a perder la vida”, opina Ana Laura Segundo, educadora en diabetes de BD Ultra Fine.

Si bien hacer ejercicio y seguir un tratamiento médico adecuado es fundamental para luchar contra este padecimiento, la alimentación es también importante, ya que todo lo que entra por la boca va a determinar en gran parte lo que estará en el cuerpo, en la sangre y en el sistema inmunológico.

La gente que no controla bien su diabetes es propensas a tener muchas complicaciones. De manera sencilla, la diabetes es cuando hay una elevación de glucosa en la sangre, y cuando eso pasa se vuelve toxina.

“Esas toxinas van dañando a otros órganos poco a poco, como a los riñones, los ojos, el corazón y los nervios; entonces, las persona con este padecimiento tienen más riesgo de sufrir amputaciones, enfermedades renales y demás complicaciones”, argumenta Ana Laura.

Por ello es importante prevenirla, porque al ser una condición crónica degenerativa, a pesar de los cuidados y el tratamiento, una persona con diabetes con el paso del tiempo irá perdiendo el buen estado de su organismo y, eventualmente, tendrá complicaciones.

COMENTARIO

La pandemia del virus de Covid-19 ha modificado nuestros hábitos higiénicos, haciendo necesario adoptar medidas más estrictas como una forma de prevención y cuidado ante dicha enfermedad, la Secretaría de Salud paralelo a la promoción de la

campaña de sana distancia ha recalcado la importancia de una modificación en nuestra alimentación para la conservación de una buena salud durante el transcurso de la emergencia sanitaria. Las iniciativas como el nuevo etiquetado de productos que brinda información respecto a si un producto cuenta con exceso de azúcares y grasas, forman parte de las estrategias gubernamentales para la reducción de padecimientos relacionados con una mala alimentación, sin embargo, dentro de las oposiciones a esta nueva norma, se ha mencionado que estas advertencias en los productos no necesariamente significaran una disminución del consumo de los mismos.

El aumento del tiempo que se pasa en casa y el estrés que esto conlleva no contribuye a que exista una disminución en el consumo de productos que son nocivos para la salud, sin embargo, este panorama si podría representar un campo de oportunidad para la promoción de campañas de alimentación que eduquen a la población respecto a los efectos negativos de hábitos alimenticios no saludables, poniendo énfasis en que una buena alimentación no significa no consumir productos altos en azúcares sino hacer un consumo moderado y responsable de ellos.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas