

Servicio Integrado de Información Arrocería
(29 de octubre 12)

La Nación

ESTUDIOS SEÑALAN TENDENCIA AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN HOMBRES Y MUJERES

Ticos pierden la cintura por sus malos hábitos alimentarios

Hace tres décadas tener kilos de más era excepción; hoy 6 de cada 10 los tienen
Encuesta revela poco consumo de frutas y más de comidas rápidas

Luis Edo. Díaz luisdiaz@nacion.com

El sobrepeso y la obesidad se asientan cada vez más en la población costarricense, esa que con el paso de los años ha ido ensanchando su cintura debido a los malos hábitos alimentarios en su dieta básica.

El problema, que se considera una enfermedad, se observa en personas de todas las edades, pero es más notable en las mujeres, sobre todo en las mayores de 45 años.

Cifras del Ministerio de Salud, obtenidas en la última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009), señalan que 7 de cada 10 mujeres mayores de 45 años enfrentan sobrepeso u obesidad. En concreto, 275.969 mujeres sufren con el peso.

La situación no es muy diferente en aquellas que están entre los 20 y los 44 años, pues 6 de cada 10 también descubren problemas al subirse en la balanza.

De las 869.720 mujeres que se ubican entre esas edades, 521.832 están por encima de su peso ideal.

Esa misma proporción (6 de 10) se encuentra en los hombres de entre 20 y 64 años, cuyas contextura y peso exceden lo debido.

En este caso, de los 1,2 millones de varones costarricenses, 754.342 tiene sobrepeso u obesidad.

No obstante, el aumento de peso en las mujeres es el aspecto más evidente al comparar las tres encuestas de nutrición disponibles.

En la primera consulta, que data de 1892, el 34% de las ticas tenía sobrepeso u obesidad; para 1996 ese dato pasó a ser el 45%. Ya para el 2009 subió al 60%.

Esa tendencia alcista está presente en todos los grupos poblacionales.

Esto explica por qué el 40% de las mujeres de entre 20 y 44 años tiene una cintura clasificada como de “riesgo”, de sobrepeso u obesidad.

En términos antropométricos (proporciones y medidas del cuerpo humano), la cintura femenina no debería ser mayor a los 88 centímetros de circunferencia (talla 34). Más de eso es una señal de alerta.

En hombres, solo el 14% tiene cintura de riesgo; es decir, que tienen cintura de 102 centímetros (talla 40) o más de circunferencia.

Más hallazgos. Aunque la obesidad es un padecimiento provocado por múltiples factores, todo lo anterior podría explicarse, en parte, por los malos hábitos alimentarios que tiene la población de Costa Rica.

Una encuesta de Unimer para *La Nación*, realizada en junio de este año, reveló que el consumo de alimentos como frutas y verduras, así como la ingestión de proteínas y otros, no llega a los estándares recomendados por nutricionistas.

A eso se le suma que dos de cada cinco costarricenses visitan al menos una vez a la semana algún local de comida rápida, llamada también comida chatarra.

Según la encuesta, ellos consumen dos veces a la semana productos como frituras (cocidos en grasa) y refrescos gasificados.

Pese a eso, hay otros hábitos positivos, como que el 80% de los consultados dijo que tomaba agua del tubo o embotellada los siete días de la semana.

¿Qué se hace al respecto? Las autoridades coinciden en que la población no está debidamente educada sobre cómo y cuánto comer.

No obstante, hay discrepancias sobre las acciones que se realizan y sus resultados.

Margarita Claramunt, de la Dirección de Planificación Estratégica y Evaluación de Acciones en Salud, del Ministerio de Salud, sostuvo que es mínima la cantidad de gente que se preocupa por leer las etiquetas en los alimentos y tomar decisiones con base en esos datos.

“No hay posicionada una verdadera cultura de autocuidado”, dijo a este diario.

Claramunt defiende que el país sí tiene planes para combatir la obesidad. Indicó que recientemente se promulgó la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como un plan paralelo que funciona bajo cuatro ejes.

Los primeros son la disponibilidad y el acceso a los alimentos, seguidos del consumo y la utilización biológica (disposición de agua potable, servicios de salud y otros).

La funcionaria de Salud recalcó acciones como el reglamento que regula lo que se vende en las sodas escolares, del cual se esperan resultados en el mediano y largo plazos.

Para Mauricio Barahona, de la Asociación Costarricense para el Estudio de la Obesidad (ACEO), si bien es cierto hay medidas, estas no son efectivas.

“Si eso fuera así (que hay políticas públicas) no se habría duplicado el porcentaje de la población con obesidad en solo 20 años”, criticó.

El médico enfatizó en que la gente aún no considera la obesidad como una enfermedad, cuando más bien es la “sombrija de muchas otras enfermedades”.

Ese criterio se confirma con la Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovascular que realizó la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) en el 2010.

En ella se halló que el 31% de los casos de hipertensión arterial que se atienden en los consultorios tienen como causa la obesidad.

El estudio de la CCSS definió que más de la mitad de la población no hace actividades físicas.

Hannia León, presidenta del Colegio de Profesionales en Nutrición, manifestó: “Estadísticamente se sabe que si una persona tiene sobrepeso o

es obesa tiene a tres personas a las cuales está enviándoles ‘mensajes’ para que tomen los hábitos de ella”.

ESTUDIOS DE UCR Y UNIVERSIDAD DE HARVARD

Ticos consumen menos frijoles, más comida empacada y poco jugo natural

Irene Rodríguez S. irodriguez@nacion.com

Los ticos cambiaron su alimentación, pero no de forma inteligente: dejaron cosas que hacían muy bien e incorporaron alimentos que sustentan, pero no son sanos.

Estudios científicos revelan la reducción en el consumo de frijoles, verduras, chile, culantro y jugos caseros de frutas .

Por ejemplo, la ingesta de frijoles en el país bajó un 35,1% entre 1965 y el 2010.

“Nutricionalmente no hay alimento que sustituya al frijol, y lo estamos excluyendo”, explicó Patricia Sedó, investigadora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Mientras tanto, carnes y condimentos procesados y comida rápida entraron en nuestro plato. De lo poco bueno fue cambiar la manteca por aceite para cocinar .

“La alimentación de los ticos está desbalanceada. Comemos demasiados carbohidratos y pocas frutas y verduras”, manifestó Sedó.

¿Por qué? Más trabajo y menos tiempo para preparar los alimentos, influencia de comidas extranjeras y hasta la pereza empujaron el cambio.

La transformación de la dieta trajo consecuencias que van más allá de libras de más: infartos, diabetes, hipertensión y altos niveles de colesterol y triglicéridos.

Un estudio de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) evidenció que la hipertensión pasó del 25,6% de la población adulta tica en el 2006 a 31,5% en el 2010; la diabetes tipo 2 pasó de 8% a 10,5%.

Además, el 44% tiene altos niveles de triglicéridos y el 42% altos niveles de colesterol.

Según el Ministerio de Salud, el 11,1% de los ticos tienen anemia, el 24,7% de las mujeres en edad fértil y el 11,4% de los niños en edad preescolar tienen poco folato (antioxidante que ayuda en regeneración celular), 2,8% no tiene niveles suficientes de vitamina A, y el 14% niveles bajos de riboflavina.

“La dieta básica del tico no es mala; los picadillos son buenos. Lo malo es que se están perdiendo”, dijo Anne Chinnock, quien estudia micronutrientes de los ticos en la UCR.

La situación no es solo culpa del cambio en la dieta, pues influyen el sedentarismo y estrés.

“Antes comíamos muchas frutas de árboles, ahora hay quienes dicen que son caras, otros, que les da pereza pelarlas”, dijo Sedó.

Además, datos del Programa Integral de Mercadeo Agropecuario (PIMA) evidencian que mientras la Organización Mundial de la Salud (OMS) pide comer 146 kilos de frutas y 146 kilos de verduras al año, el tico pasó de 168,1 kilos de frutas en el 2002 a 136,41 en el 2009. La ingesta de verduras aumentó, pero no lo suficiente: de 98,38 kilos en el 2002 a 100,48 en el 2009.

“Hace unos años las cosas eran diferentes. En la década de 1960, cuando comenzaron a proliferar las oficinas en San José y la gente ya no podía devolverse a la casa a almorzar, buscaba comida casera. De allí surgieron las sodas que vendían comida casera y se le dio el nombre de ‘casado’ al platillo principal. El problema se vino unos 10 años después, cuando llegó el primer restaurante de comida rápida y le daba a la gente comida lista en menos tiempo, pero con menor calidad nutricional”, añadió.

A esto se le unen informes de Hannia Campos, que investiga en la Universidad de Harvard el infarto en los ticos. En sus pesquisas encontró que el costarricense dejó de comer alimentos “protectores” del corazón: frijoles, frutas, verduras, pescado y jugos caseros, y le dio paso a más arroz, más macarrones, carnes procesadas y jugos “de paquete”.

“Lo malo es que la gente puede estar enferma, pero sentirse bien. Siguen comiendo mal, fumando y sin hacer ejercicio, y cuando comienzan a sentirse mal es muy tarde”, advirtió Campos.

Al rescate. Los ticos olvidamos muchos alimentos , pero hay iniciativas para recuperarlos. La UCR tiene un proyecto para rescatar del olvido 40 frutas, como el guisoyol, el olozapó o el borojó; u hojas, como el chicasquil, el zorrillo y la chaya.

“La gente dejó de sembrar muchas de estas frutas y las cosechas de perdieron; y la falta de costumbre hizo que se dejaran de comer. El cambio climático hace que los cultivos bajen, y las frutas ya no crecen igual, buscamos reactivar estos cultivos para que la gente recupere sus nutrientes”, dijo Luis Poveda, uno de los investigadores.

¿Qué es lo que usualmente comen los ticos?

- El 80% de la población afirma que toma agua todos los días. 64% toma café diariamente.
- 1 de cada 3 toma alguna gaseosa hasta tres veces a la semana.
- En promedio, los ticos consumen pan baguette 4 días a la semana.
- La mitad de la población come repostería dulce todos los días.
- El 66% de los ticos come carne roja de 1 a 3 días por semana.
- El 50% de la población consume embutidos hasta tres días por semana.
- 9 de cada 10 come pollo al menos una vez a la semana.
- El 38% de la población come queso, leche o yogur todos los días.
- Un tercio de la gente ingiere mantequilla todos los días.
- La mayoría de los ticos (7 de 10) come arroz los siete días de la semana.
- El 55% de los ticos dijo que come frijoles diariamente.
- Solo la mitad de la población consume al menos una fruta por día.

- Un 7% de la gente no come ensaladas un solo día.
- Solo 4 de cada 10 tienen verduras a diario en su alimentación.
- En promedio, el tico come huevo 3,8 días a la semana.
- 6% de la gente usa manteca todos los días.
- El 20% consume cereal toda la semana; un 46% nunca.
- 40% de los consultados ingiere comida rápida al menos una vez a la semana.
- El 6% de la población come frituras entre 4 y 6 días por semana.

CRHOY.com

Variación en precio de los alimentos incide más en hogares de ingreso bajo

A pesar que la crisis alimentaria que experimenta el mundo no ha golpeado directamente a Costa Rica, el incremento en el precio de los comestibles tiende a afectar más a los estratos bajos del país.

Si se toma como referencia el Índice Precios al Consumidor (IPC) a setiembre, se observa que en el apartado de alimentos y bebidas no alcohólicas la variación ha sido de -0,51% para consumidores de ingreso bajo, mientras que para los hogares de ingreso medio la variación ha sido de -0,60% y en hogares de ingreso alto es de -0,74%.

Esto quiere decir que aunque se ha experimentado una reducción en el precio de los alimentos la baja es más marcada para los hogares de ingreso alto. (Ver gráfico).

Los productos con mayor incidencia en la variación del IPC son tortillas de maíz (2,51%), harina de trigo (1,47%), pan (1,28%), arroz (0,77%), y huevos (0,62%).



Haga CLIC para ampliar la imagen.

Según el Banco Mundial una desventaja para Costa Rica es que después de la crisis económica el país vio incrementado su nivel de pobreza, por consiguiente hay un grupo vulnerable en caso de que se agudice el alza en el precio de los alimentos.

¿Qué sucede en América Latina?

Para la Organización para las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), La inflación anual de alimentos de América Latina y el Caribe se ubicó en 8,9 % en julio, el mismo nivel que el durante junio. A pesar de la relativa estabilidad en dicha tasa de inflación, no se descartan futuros aumentos como consecuencia de las abruptas alzas en los precios internacionales de los alimentos observados recientemente.

Por su parte, el Índice de la FAO para los precios de los alimentos sufrió un incremento sustancial de 6 % entre junio y julio de este año. La presión provino del alza en el precio de los cereales, los cuales subieron 17 % en un mes, como resultado de la sequía que golpea la producción de maíz en Estados Unidos y las desfavorables previsiones de producción de trigo en Rusia.

Jordan Schwartz, economista en jefe del Banco Mundial para la unidad de Desarrollo Sostenible, explica que el alza en el precio de los alimentos se debe a la especulación de los mercados de los productos básicos.

La inflación en los precios de los alimentos está motivada por los altos precios de la energía, aumento del ingreso, cambio climático y mayor producción de biocombustibles. El ingreso y el consumo per cápita están aumentando en los países en desarrollo y, por este motivo, también se incrementa la demanda.

Aunque el pronóstico podría ser desalentador el Banco Mundial destaca que la región ha aguantado estoicamente los vaivenes en el precio de los alimentos gracias a adecuadas políticas públicas.

Sin embargo, el organismo detalló que América Latina un factor a considerar son los costos logísticos y de transporte que inciden más que los aranceles en el precio del intercambio comercial. El Banco Mundial calcula que los costos logísticos representan entre el 16% y el 26% del producto interno bruto, y entre el 18% y el 32% del valor de los productos, en comparación con el 9% del PIB y del valor de los productos en los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).