



Revista Más Salud FacMed, Edición Digital, 2022.
Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma
de México (UNAM).

Enfermedades por malnutrición que afectan a los países desarrollados

Los malos hábitos alimenticios en estas poblaciones inciden en el aumento de padecimientos como la diabetes mellitus y alteraciones metabólicas

*Erick Alexis Cortés**

Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina. Más de dos milenios después de ser pronunciada esta popular frase de Hipócrates no ha perdido vigencia; menos aún, en tiempos modernos, cuando las enfermedades cardiovasculares, **la diabetes y la obesidad se encuentran entre las principales causas de muerte en todo el mundo.**

Bien sabido es que los más altos índices de estas enfermedades se dan en los países industrializados, donde se producen y consumen grandes cantidades de bebidas y alimentos ultra-procesados, pero las poblaciones más desfavorecidas también presentan **enfermedades derivadas de la malnutrición.**

La ciencia de la nutrición humana ha avanzado notablemente, y con ella se han evidenciado los patrones dietéticos que se tienen que cambiar, no sólo para tratar, sino para prevenir las enfermedades más comunes de la humanidad. Por ejemplo, se ha descubierto que la cantidad de glucosa necesaria para

mantener el funcionamiento óptimo del organismo, el cerebro y el sistema nervioso, puede obtenerse consumiendo aproximadamente 130 gramos de carbohidratos al día, una cantidad que es excedida tanto por las poblaciones que tienen acceso a las bebidas y alimentos ultraprocesados, como por quienes viven en situación de hambruna, donde la principal fuente de alimentación son los cereales refinados con altas cantidades de azúcares.

Esta alteración en el equilibrio de glucosa-insulina no sólo conduce a la diabetes mellitus y a la obesidad, sino también a alteraciones en la presión arterial, la función cardíaca, la función hepática y la presencia de estrés oxidativo (la degeneración de los tejidos por el exceso de radicales libres).

Respecto a la obesidad, se ha demostrado que es más eficaz la prevención primaria que el tratamiento secundario. Pues, a la larga, resulta más beneficioso para la salud consumir alimentos de calidad que contribuyan a la homeóstasis del organismo, en lugar de contar las calorías de los alimentos para reducir la talla.

La evidencia demuestra que el consumo más frecuente de vegetales sin almidón, nueces, leguminosas, pescado, aceites vegetales, yogur, cereales integrales; y menos frecuente de carnes rojas, alimentos y bebidas ultraprocesadas ricas en sodio y en azúcares, **es una medida eficaz para prevenir el sobrepeso, las enfermedades metabólicas y cardiovasculares derivadas de la malnutrición.**

En realidad, su prevención es bastante sencilla, lo difícil radica en la concientización individual y sociocultural para lograr un cambio en el comportamiento de consumo, algo que también involucra a los sectores políticos y económicos, quienes tienen que estar convencidos de que jugar a favor de la salud pública

repercutirá mejor en las finanzas de los países que atender los gastos en salud derivados de la atención masiva de enfermedades por malnutrición.

[Ver artículo en massalud.facmed.unam.mx](http://massalud.facmed.unam.mx)

Bibliografía y fuentes

Entrevista con la Dra. Elvira Sandoval Bosch, Coordinadora de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la UNAM.

Mozzafarian, Dariush. (2016). Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity – A Comprehensive Review. *Circulation*. 2016 January 12; 133(2): 187–225. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018585.

Es más fácil prevenir

Además del sobrepeso, **los malos hábitos alimenticios también pueden conducirte a padecer diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, hipertensión, alteraciones metabólicas y hasta envejecimiento prematuro.**

Otros factores, como **la predisposición genética, el sedentarismo, el alcoholismo y el tabaquismo, influyen en la aparición de estas enfermedades.** Pero en lo que respecta estrictamente a la nutrición, estas son las medidas que puedes tomar:

Come más:

Verduras
Nueces
Leguminosas
Pescado
Aceites vegetales
Cereales integrales

Come menos:

Carnes rojas
Alimentos altos en sodio
como embutidos, enlatados
y cereales para desayuno
Alimentos altos en azúcares añadidos
como refrescos, yogurt con frutas,
caramelos, bollería dulce

