



PAUSA SALUDABLE

Enfermedades crónicas no transmisibles:





Enfermedades crónicas no transmisibles:

Las enfermedades crónicas, se definen como un proceso de evolución prolongada, que no se resuelven espontáneamente y rara vez alcanzan una cura completa, las cuales generan una gran carga social tanto desde el punto de vista económico como desde la perspectiva de dependencia social e incapacitación. Tiene una etiología múltiple y con un desarrollo poco predecible, presentan múltiples factores de riesgo, con algunas excepciones. Su origen no es contagioso. Los problemas principales (cardiopatía, episodios cerebrovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas) son causados por factores de riesgo como la hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, y sobrepeso/obesidad, que a la vez son el resultado de regímenes alimentarios no saludables, inactividad física, consumo de tabaco y exceso de alcohol. La hipertensión es uno de los factores de riesgo más importantes para las cardiopatías y su prevalencia va en aumento. Las características de la alimentación con alto contenido en grasas saturadas, azúcares y sal y la baja ingesta de frutas, verduras, granos integrales, cereales y legumbres y la poca realización de actividad física son factores clave en el aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad. El consumo de tabaco es la principal causa de muertes prevenibles relacionado con las muertes por cáncer y cardiopatías. Las enfermedades crónicas están liderando las causas de muerte prematura y permanente discapacidad, la diabetes es la mayor causante de ceguera y falla renal y la mayor parte de las amputaciones están relacionadas con esta enfermedad. Dentro de esta clasificación, se consideran como ECNT las enfermedades anteriormente mencionadas sino también las discapacidades tanto visuales como auditivas. De acuerdo a la OMS, alrededor del 80% de todas las ECNT ocurren en países de bajos y medianos ingresos donde vive la mayoría de la población de todo el mundo. Estas generan o empeoran las condiciones de pobreza afectando el desarrollo económico y el bienestar de cualquier nación.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018 (ENFR 2018), el 66,1% de la población adulta de la Argentina 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. Además, el 34,6% tiene presión arterial elevada y el 22,2% es tabaquista. La encuesta también indica que el 64,9% no realiza suficiente actividad física y que solo el 6%





cumple con la recomendación de consumo de cinco porciones de frutas o verduras al día. En cuanto a los indicadores de alcohol, la ENFR 2013 refleja que el consumo de alcohol regular de riesgo a nivel nacional es de 7,8%.

¿Cómo prevenirlas?

El consumo diario de frutas y verduras es una parte esencial de la alimentación saludable, ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética y micronutrientes. Contribuye a la prevención de la obesidad y de numerosas enfermedades, como las cardiovasculares y algunos cánceres.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), elaboradas por el Ministerio de Salud de la Nación en el 2016, recomiendan un consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras variadas en tipo y color (una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica). Quedan excluidas de esta recomendación las hortalizas feculentas (papa, batata, mandioca y choclo), que deben consumirse con moderación.

La ingesta actual de frutas y verduras en la Argentina se encuentra muy por debajo de esta meta: según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) 2018, solo el 6% de la población adulta cumple con la recomendación de consumo de cinco porciones de frutas y verduras. Por otro lado, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en 2012 por el Ministerio de Salud de la Nación, de la población adolescente de entre 13 y 15 años, sólo el 17,6% cumple con la recomendación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si la población mundial incrementara el consumo de frutas y verduras de manera suficiente, podrían salvarse 1,7 millones de vidas.

Actualmente, el consumo estimado es muy variable entre los distintos países, pero el de los países de altos ingresos es considerablemente mayor que el de los países de medianos y bajos ingresos, acentuando la desigualdad. Este patrón alimentario de bajo consumo de frutas y verduras, en un contexto de crecimiento de la ingesta de productos procesados con altos contenidos de azúcar, grasas y/o sal, se asocia con una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares (infarto y accidentes cerebrovasculares) y algunos tipos de cáncer. En este sentido, la evidencia científica señala que la ingesta insuficiente de frutas y verduras provoca en el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los ACV.





PAUSA SALUDABLE

En este marco, la comunidad internacional, a través de la Estrategia Mundial de OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (2004), y el Plan de Acción Global de la OMS para la prevención y Control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (2013-2020) insta a los gobiernos a adoptar medidas para aumentar la disponibilidad, asequibilidad y consumo de frutas y verduras en la población. Esto tiene el objetivo de reducir el impacto de las enfermedades no transmisibles y proteger la salud.

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***.

La evidencia es contundente respecto al impacto negativo en la salud de las grasas trans producidas industrialmente. Es necesario que los países avancen hacia su eliminación en el suministro de alimentos con elevado contenido de grasas trans, de tal forma que el consumo sea lo menor posible, ya que ningún nivel de grasas trans es necesario para el organismo ni ha demostrado un beneficio en la salud. ***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 máximos 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.





PAUSA SALUDABLE

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
- ✓ 16,4% 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
- ✓ 40,6% de la población tiene hipertensión arterial, según la medición objetiva de la ENFR 2018
- ✓ El promedio diario de porciones de frutas o verduras consumidas es de 2 por persona (la cantidad recomendada es de 5 porciones diarias)
- ✓ Solo el 6% de la población cumple con la recomendación de 5 porciones diarias de frutas o verduras

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.

