

---

## La alimentación actual: ¿Dónde nos dirigimos?

María Luisa Arroba

---

Los hábitos alimentarios de la población infanto-juvenil española están cambiando. La influencia de nuevos estilos de vida está modificando una dieta que era, básicamente, de tipo mediterráneo. El incremento en la ingesta de grasas saturadas, proteínas, productos procesados y pastelería unido al descenso en el consumo de cereales, hortalizas y legumbres puede tener implicaciones negativas en el estado nutricional y en el desarrollo de enfermedades crónicas en la edad adulta. Mientras que en los países no desarrollados el principal problema relacionado con la alimentación es su escasez, en las sociedades desarrolladas preocupa la promoción de la lactancia materna, la alimentación de los niños con enfermedades crónicas, la mala nutrición por exceso, las carencias selectivas de nutrientes y el proceso de la manipulación de los alimentos.

Los hábitos dietéticos se adquieren en edades tempranas de la vida por imitación de los patrones familiares. El entorno sociocultural y los medios de comu-

nicación también influyen en unas costumbres que, una vez establecidas, son difíciles de modificar. Según las conclusiones preliminares del estudio ENKID sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil española, la madre continúa siendo la responsable de la alimentación en el 80% de los hogares. También es suya la decisión última sobre si amamanta a su recién nacido y durante cuanto tiempo. ¿Por qué un 80% de las madres tiene la intención de dar el pecho a su hijo y, sin embargo, a los seis meses de vida sólo un 20% de niños recibe lactancia materna?

La incorporación de la mujer a la vida laboral, la influencia de la publicidad y los cambios en las costumbres hacen que la información sanitaria que la población recibe sobre las ventajas de la lactancia natural y, en general, sobre los hábitos de alimentación "sana" no se incorporen a la vida diaria. Prácticamente todos los medios de comunicación (periódicos, televisión, radio, revis-

tas de divulgación, prensa del corazón) incluyen secciones específicas de alimentación, con mayor o menor acierto, pero siempre seguidas con interés.

Nos gustaría dar un repaso a algunas cuestiones de actualidad que crean preocupación y, a veces, alarma social.

La oferta de las llamadas “bebidas refrescantes” ha ocasionado la disminución del consumo de leche y agua solas o durante las comidas. El incremento en la ingesta de zumos de frutas envasados, batidos y bebidas refrescantes puede modificar la sensación de hambre-saciedad, conduciendo en algunos casos a inapetencia o sobrepeso. Los zumos de frutas son aceptables en la alimentación de los niños, pero cuando se utilizan en exceso se llega a un desequilibrio en la dieta con disminución del consumo de sólidos y un porcentaje elevado de la energía total diaria en forma de azúcares refinados. ¿Por qué no meriendan los niños bocadillos de pan de barra? El consumo excesivo de “colas” puede suponer un aporte adicional de fosfatos, cuya ingesta suele ser elevada en las sociedades industrializadas debido a que forman parte de los aditivos alimentarios. Ese aporte constituye un riesgo para el desarrollo de hipocalcemia, en una edad en que se está formando la masa ósea definitiva. Otra

costumbre relacionada con la anterior es el picoteo de diversos productos envasados entre horas. Casi todos los niños, incluso de edad preescolar, reciben todo tipo de “chucherías” con motivo de cualquier celebración. Con frecuencia se desconoce incluso su composición. ¿Sería posible, como ocurre con otros productos nocivos como el alcohol y el tabaco, la aplicación de impuestos especiales? Desaconsejar su uso no es suficiente, porque se han incorporado a la vida diaria.

Otro tema de actualidad es la obesidad. Es el trastorno nutricional más frecuente en las sociedades desarrolladas durante la infancia y adolescencia. Su prevalencia aumenta en relación con la mayor disponibilidad de nutrientes, hábitos alimentarios incorrectos y la disminución de la actividad física cotidiana. El sedentarismo se asocia con frecuencia a la contemplación de la televisión, que ofrece publicidad que estimula el consumo. Dos tercios de sus mensajes comerciales se refieren a alimentos, la mayoría de ellos con alto contenido en azúcares.

Los establecimientos de comidas rápidas o de comidas para consumir en el domicilio gozan de gran popularidad; una parte importante de su clientela son niños en edad escolar y adolescentes.

¿Son estos tipos de comidas compatibles con un estado nutricional correcto?

La importación de alimentos está relacionada con la universalización de la economía, pero también con cambios en las preferencias dietéticas de la población. En ocasiones se producen situaciones que generan alarma social: contaminación de alimentos, enfermedades transmisibles, parasitosis, alimentación y tratamientos administrados al ganado...

Los avances en tecnología de los alimentos permiten conocer las reacciones químicas que tienen lugar durante su procesado y almacenamiento. Hoy día no sólo interesa conocer la proporción de proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales de un determinado alimento, sino también los colorantes, enzimas, edulcorantes, aditivos y toxinas naturales presentes en su composición. La ingeniería química hace posible que la industria consiga productos con menor densidad nutricional (sobre todo respecto a grasas y azúcares). También introduce alimentos "enriquecidos" o "fortificados" en calcio, vitamina D, hierro... ¿Previene realmente las carencias selectivas de nutrientes que se presentan en las sociedades desarrolladas? Otro tema que interesa a los investigadores es si la adición de probióticos y prebióticos a los alimentos consumi-

dos habitualmente por la población previene el desarrollo o facilita la curación de algunas enfermedades. La población en general acepta mejor estos alimentos modificados químicamente que la manipulación genética, quizás por temor a las consecuencias perjudiciales que pueden aparecer en los humanos a largo plazo. Muchos de los productos alimenticios en el futuro se basarán en los propios de las gastronomías regionales, actualizando los sistemas de fabricación para que las modificaciones de los alimentos durante su manufacturación sean mínimas.

Todavía existen creencias y mitos sobre las características curativas o perjudiciales de ciertos alimentos. Interpretaciones falsas o mal entendidas pueden tener consecuencias graves sobre la salud de adolescentes, deportistas y modelos. Están de plena actualidad los trastornos de la conducta alimentaria. La alarma social que la anorexia y la bulimia ocasionan ha provocado una reacción política y de la industria textil, que incluso ha modificado los tallajes.

La industria de la alimentación debe incorporarse a la tarea de informar a los consumidores. Los productos alimenticios no sólo tendrán que cumplir los requisitos de calidad de la legislación vigente; también deberán adaptar las fór-

mulas a las costumbres y recomendaciones de cada país. Los etiquetados deberían detallar exhaustivamente la composición del alimento.

En definitiva, ¿qué podemos esperar de la alimentación del futuro? Conociendo los efectos de la alimentación sobre la salud y la enfermedad a lo largo de todo el proceso vital humano, todos los pediatras deberíamos marcarnos unos objetivos mínimos:

- Estimular el establecimiento de hábitos alimentarios saludables desde el nacimiento, con el fomento y apoyo de la lactancia materna.

- Sentar las bases para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades con recomendaciones prácticas y sencillas, como las que ha establecido la Asociación Americana contra el cáncer. Una alimentación variada, rica en frutas, vegetales, pescado, aceite de oliva y cereales y pobre en grasas, alcohol, salazones y ahumados.
- Implicar, incluso legalmente, a la industria alimentaria para que su publicidad se oriente a la información veraz y a crear o mantener unos hábitos alimentarios correctos.

