



## Países con ingresos bajos y medianos enfrentan extremos de la malnutrición

La presencia simultánea de la obesidad y la desnutrición refleja cambios en los sistemas alimentarios, por lo que se necesita un nuevo planteamiento para reducirlos a la misma vez, ya que ambos están cada vez más conectados entre sí debido a los cambios vertiginosos registrados en los sistemas alimentarios de los países.

Elo es especialmente importante en los países de ingresos bajos y medianos, según un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que señala que más de una tercera parte de esos países presentaban formas superpuestas de malnutrición (45 de 123 países en la década de 1990 y 48 de 126 países en la década de 2010), especialmente en África subsahariana, Asia meridional y oriental y el Pacífico.

La desnutrición y la obesidad pueden dar lugar a efectos que se transmiten entre generaciones, puesto que estos padecimientos en la madre están asociados con una salud deficiente en la descendencia. Ahora bien, debido a la rapidez de los cambios que se producen en los sistemas alimentarios, cada vez más personas están expuestas a ambos tipos de malnutrición en diferentes etapas de su vida, lo cual agrava los efectos perjudiciales en la salud. Según la OMS, todas las formas de malnutrición tienen un denominador común: sistemas alimentarios

que no pueden ofrecer a todas las personas una alimentación saludable, inocua, asequible y sostenible. Para cambiar esto se requieren medidas en todas las etapas de los sistemas alimentarios: desde la producción y el procesado, pasando por el comercio y la distribución, la fijación de precios, la comercialización y el etiquetado, hasta el consumo y los desechos de alimentos, por lo que el organismo internacional exhorta a que todas las inversiones y políticas pertinentes sean reexaminadas radicalmente.

Las estimaciones apuntan a que 2300 millones de niños y adultos tienen sobrepeso y más de 150 millones de niños tienen retraso de crecimiento. Ahora bien, en los países de ingresos bajos y medianos. Los autores del informe utilizaron datos derivados de encuestas realizadas en los países de ingresos bajos y medianos en las décadas de 1990 y de 2010 para estimar los países que registraban una doble carga de malnutrición, es decir, más de 15 por ciento de la población con emaciación —pérdida involuntaria de más de 10 por ciento del peso corporal (particularmente masa muscular)—, más de 30 por ciento con retraso del crecimiento, más de 20 por ciento de las mujeres con delgadez y más de 20 por ciento de los habitantes con sobrepeso.

En la década de 2010, en comparación con la de 1990, 14 nuevos países con algunos de los ingresos más bajos del mundo se habían incorporado a las naciones afectadas por la doble carga de malnutrición. En cambio, el problema afectaba a menos países de ingresos bajos y medianos situados en los niveles superiores de esos grupos, en contraste con la década de 1990. Los autores afirman que esto refleja la creciente prevalencia

del sobrepeso en los países más pobres, donde las poblaciones siguen padeciendo retraso en el crecimiento, emaciación y delgadez.

Una alimentación de calidad reduce el riesgo de malnutrición en todas sus formas, dado que favorece el crecimiento saludable, el desarrollo y la inmunidad, y previene la obesidad y las enfermedades no transmisibles a lo largo de la vida. Los componentes de una alimentación sana son: prácticas óptimas de lactancia materna en los dos primeros años de vida; diversidad y abundancia de frutas y hortalizas, cereales integrales, fibra, frutos secos y semillas; cantidades modestas de alimentos de origen animal; cantidades mínimas de carnes procesadas y de alimentos y bebidas de alto contenido calórico, así como de alimentos en los que se haya añadido azúcar, grasa saturada, grasa trans y sal.

La exposición a la desnutrición en los primeros años de vida, seguida por el sobrepeso a partir de la niñez, incrementa el riesgo de padecer diferentes enfermedades no transmisibles, lo que provoca que la doble carga de malnutrición sea un importante factor que propicia la aparición de epidemias mundiales de diabetes de tipo 2, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares. Los efectos negativos pueden transmitirse de una generación a otra, por ejemplo, el efecto de la obesidad materna en la probabilidad de que el niño sea obeso puede exacerbarse si la madre estuvo subalimentada en las primeras etapas de su vida. **UP**

Fuente: OMS, <https://www.who.int/es/news-room/detail/16-12-2019-more-than-one-in-three-low--and-middle-income-countries-face-both-extremes-of-malnutrition>