

Informe FAO sobre la importancia de la nutrición en la prevención de enfermedades crónicas

Un Comité de Expertos de la FAO y la Organización Mundial de la Salud subraya la "cada vez mayor evidencia científica" del vínculo dieta-salud y recomienda el consumo regular de pescado como "protector ante enfermedades coronarias"

Un informe elaborado por la FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que "el consumo regular de pescado actúa como protector contra las enfermedades coronarias y el infarto isquémico, por lo que es recomendable. Cada ingesta debe proporcionar un equivalente a 200-500 mg de ácidos DHA y EPA".

El consumo mundial de pescado "ha ido creciendo progresivamente desde 1961 a un ritmo del 3,6%, mientras que la población mundial lo hizo un 1,8% anual", según los datos de FAO-WHO. El consumo per cápita de pescado pasó de los 9 kilos/año a principios de la década de los 60 a 17,3 kilos/año en 2010, lo que significa que "la disponibilidad per cápita de pescado se ha cuadruplicado casi en los últimos 40 años, sobrepasando al crecimiento poblacional".

TABLA 1: CONSUMO ALIMENTARIO PER CÁPITA POR REGIONES

(kilocalorías/día)	1964	1974	1984	1997	2015	2030
PAÍSES EN DESARROLLO	2.054	2.152	2.450	2.681	2.850	2.980
ORIENTE PRÓX./ N. DE ÁFRICA	2.290	2.591	2.953	3.006	3.090	3.170
LATINOAMÉRICA/CARIBE	2.393	2.546	2.689	2.824	2.980	3.140
ASIA	1.957	2.105	2.559	2.921	3.060	3.190
PÁISES INDUSTRIALIZADOS	2.947	3.065	3.206	3.380	3.440	3.500
TOTAL MUNDO	2.358	2.435	2.655	2.803	2.940	3.050

Fuente: FAO/OMS

Importancia de la nutrición para la salud

La nutrición "ha pasado a un primer plano como factor determinante en lo relativo a las enfermedades crónicas, bajo la creciente evidencia científica" de que la dieta tiene una importantísima incidencia en la salud, tanto presente como futura.

"La dieta determinará si un individuo desarrollará enfermedades como las patologías cardiovasculares o diabetes en alguna época de su vida".

La carga económica y social de las enfermedades crónicas "se está incrementando en todo el mundo". Según datos del estudio, en 2001, el 60% de

las 56,5 millones de muertes en el mundo se debieron a enfermedades crónicas, aproximadamente el 46% de la carga total de enfermedades. Este porcentaje, "está previsto que aumente hasta el 57% en 2020".

Las previsiones de la FAO y la OMS apuntan a que "en 2020, casi tres cuartas partes de las muertes en el mundo se deban a enfermedades crónicas y que el 75% de las muertes por infarto cerebral y el 71% de las enfermedades coronarias se producirán en países desarrollados"

Medidas preventivas para reducir las enfermedades crónicas

El informe señala que, aunque es necesaria más investigación básica en ciertos aspectos que vinculan dieta y salud, "la evidencia científica disponible actualmente es lo suficientemente fuerte y plausible como para que sea justificable tomar medidas", ya que las enfermedades crónicas son "altamente prevenibles".

En este sentido, "la prevención primaria es la medida más efectiva, sostenible y asequible en términos de coste". El Comité de Expertos de la FAO-OMS considera que en la prevención también juega un papel la prevención también juega un papel importante la industria alimentaria. "El diálogo con la industria debe centrarse en menos grasas saturadas, más frutas y vegetales, incentivos para la producción y el marketing de alimentos saludables", recoge el informe.

TABLA 2: CONSUMO DE GRASAS EN LA DIETA DIARIA

(gr. per capita per day)	1967	1977	1987	1997	Var. 1967-1997
NORTEAMÉRICA	117	125	138	143	26
COM. EUROPEA	117	128	143	148	31
EUROPA DEL ESTE	90	111	116	104	14
ASIA	28	32	39	45	16
CHINA	24	27	48	79	55
LATINOAMÉRICA	54	65	73	79	25
OCEANÍA	102	102	113	113	11
ORIENTE PRÓXIMO	51	62	73	70	19
ÁFRICA	44	58	65	64	20
TOTAL MUNDO	2.358	2.435	2.655	2.803	2.940

Fuente: FAO/OMS

"Las enfermedades crónicas son altamente prevenibles y la prevención primaria es la medida más efectiva, sostenible y asequible en términos de coste"

Consumo de grasas saturadas

Las mayores tasas de consumo de grasas saturadas se registran en Norteamérica y Europa, mientras que África es la región del mundo con menores índices de consumo. El estudio subraya que "se ha producido un significativo incremento en la ingesta de grasas en la dieta en las últimas tres décadas" (ver tabla 2).

Según los expertos consultados por FAO-OMS señalan que "la evidencia muestra que la ingesta de grasas saturadas está directamente relacionada con el riesgo cardiovascular", por lo que "el objetivo es restringir las grasas en la ingesta diaria a menos de un 10% de la energía calórica total consumida". ■