

## EL DESAFÍO DE LA NUTRICIÓN EN EL SIGLO XXI

### *THE CHALLENGE OF THE NUTRITION IN THE 21<sup>ST</sup> CENTURY*

En la actualidad el sobrepeso, la obesidad, la desnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) relacionadas con la dieta afectan a una de cada tres personas alrededor del planeta. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) proyecta que para el año 2050 la población mundial llegará a 9,6 mil millones de personas y, de esta cifra, un 19% corresponderá a adultos mayores (aproximadamente 2 mil millones). Además, por primera vez en la historia de la humanidad, la principal causa de muerte a nivel global serán las ECNT (se calcula un 63%) en vez de las infecciosas.

A pesar de algunos progresos alcanzados para erradicar la desnutrición, mucho queda por hacer para responder a los desafíos que el futuro nos plantea. Pues el siglo XXI exige una triple demanda sanitaria: obesidad, hambre oculta (esto es la carencia de micronutrientes) y desnutrición, tres patologías relacionadas con el patrón alimentario, es decir la calidad, la cantidad y la frecuencia de consumo de alimentos.

En sociedades urbanizadas el exceso de calorías, sodio, azúcares agregados, grasas saturadas o trans, tanto en el proceso culinario como el industrial, intervienen en la génesis de patologías debido a la plena disponibilidad calórica, las enormes barreras al movimiento y otros numerosos factores de riesgo emergentes para las ECNT que hoy existen y se superponen con la labilidad impuesta por la genética o la epigenética.

Aunque existen guías y regulaciones en la mayoría de las regiones, en general están desarticuladas y no demostraron ser eficaces. Por ejemplo, en Estados Unidos, luego de más de 30 años de recomendaciones respecto del consumo de sodio, grasas, vegetales, frutas y cereales enteros o de consejos para prevenir la obesidad y la diabetes, no se han alcanzado los objetivos propuestos.

Si bien las causas de estos desalentadores resultados son múltiples y complejas, para cambiar la tendencia serán imprescindibles acciones simultáneas, multicomponentes, multidisciplinarias, transversales, redundantes y sostenidas en el tiempo.

#### **Causas y consecuencias del fanatismo alimentario**

Más allá de los pesimistas pronósticos malthusianos, gracias a los avances tecnológicos ha sido posible responder a la demanda de alimentos para todos. Sin embargo, la introducción de nuevos métodos y la aplicación de nuevas tecnologías en el sector de la agroindustria ha generado dudas en varios grupos de ciudadanos que consideran que han sido expuestos a riesgo tanto por gobiernos como por expertos.

Además de su preocupación por la accesibilidad, los consumidores esperan que los alimentos que compran sean seguros, nutritivos y muchos están interesados en que sean seguros para el medioambiente. En la posmodernidad muchas de las decisiones relativas a la seguridad alimentaria y al comercio de alimentos despiertan un significativo interés ético, varias veces no identificado o ignorado por las autoridades u otros decisores.

También están los consumidores que poseen expectativas respecto de cómo los gobiernos debieran manejar las normas y los estándares que regulan el mercado de alimentos. Por su parte, desde la perspectiva de la agroindustria y de la medicina basada en la evidencia, no hay razón para que un producto o proceso sea restringido hasta que no exista evidencia científica de su peligrosidad. Pareciera que ambas partes tienen razones valederas para defender su postura.

Pero todo esto alimenta un progresivo crecimiento del fanatismo alimentario que, en vez de cuestionar a todos los actores que intervienen (Academia, entes reguladores y de controlar, Gobierno, legisladores, ONGs, Poder Judicial), ha construido un único enemigo: la agroindustria. Y de esta manera se ha asegurado muchos seguidores. El discurso catastrofista se ha impuesto sobre la realidad.

No queda claro cuál es su objetivo. Aunque declara que es la gente, pareciera ser estigmatizar o desprestigiar a los alimentos. Me pregunto: ¿su finalidad será forzar su desaparición del mercado? ¿O

será solo la exigencia de una legislación específica en contra de los alimentos industrializados? ¿Comprende el fanático que sin agroindustria retrocederíamos y estaríamos frente a un enorme riesgo de escasez de alimentos?

El fanatismo alimentario ha florecido amparado en tres crisis: de seguridad alimentaria, de comunicación y de confianza del consumidor tanto en el sistema agroalimentario como en las instituciones responsables de la alimentación y la salud. Además, en un mundo en el que circula cada vez más información, la demanda de transparencia es cada vez mayor. Sobre todo entre los *Millennials* y la Generación Z que, crecidos en plena posverdad, son particularmente sensibles a las denuncias de los fanáticos y demandan valores compartidos, añoran ideales perdidos y poseen una “nostalgia de absolutos” (en el sentido que le da George Steiner) que sus padres pudieron disfrutar al menos alguna vez.

Dado que es el consumidor quien decide qué comida y qué bebida ingiere cada día, pero lo hace en un entorno ya construido, es urgente contar con un sistema de perfiles nutricionales basado en la mayor evidencia disponible para que una calidad razonable sea sencillamente reconocible. Dentro del auge del fanatismo este tema despierta enormes controversias y pasiones.

### Cuestión de rotulado

Argentina aún no ha adoptado un sistema de rotulado o perfil nutricional hasta el momento de la publicación de este editorial. Sin embargo, el sistema NOVA y la categorización “ultraprocesado” como guía central para identificar un alimento saludable se ha convertido en un tópico de fuerte debate en Latinoamérica, más allá de su extrema incongruencia. En principio, este sistema privilegia los procesos como fuente de riesgo alimentario. Conviene recordar que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO sus siglas en inglés) define procesamiento de alimentos como “cualquier cambio que se realiza a un alimento para modificar su calidad o tiempo de duración en góndola” (FAO. *Basic facts about food preparation and processing*. Disponible en: [www.fao.org/docrep/007/y5113e/y5113e04.htm](http://www.fao.org/docrep/007/y5113e/y5113e04.htm). FAO, Rome, 2013).

En última instancia son los ingredientes alimentarios y no los procesos utilizados los que poseen evidencia o no de intervenir en los procesos de salud/enfermedad. Enlatar, hornear, deshidratar, lavar, *freezar*, secar, liofilizar, pasteurizar son procedimientos

que pueden mejorar la absorción de nutrientes, minimizar toxinas, disminuir gérmenes, lo mismo que diferentes aditivos utilizados. Además, al momento de cocinar en el hogar, en el restaurante o en la industria de *catering*, se procesan alimentos de igual forma que la industria alimentaria.

El fanatismo también introduce un neologismo: “ultraprocesado”. En el famoso libro escrito por Lewis Carroll, “Alicia en el País de las Maravillas”, la protagonista pregunta: “¿Cómo puedes hacer para que las palabras tengan significados tan diferentes?”. Y le responden: “Cuando uso una palabra significa que elijo lo que deseo que signifique, ni más ni menos”. Se ha adoptado un término que en realidad no existe en ninguna agencia regulatoria alimentaria a nivel global. Lamentablemente frente a su uso reiterado en diferentes publicaciones científicas y medios masivos de comunicación, la palabra se ha naturalizado y hasta es promocionada inadvertidamente por algunos autores expertos en salud (pero no en alimentos) y, lamentablemente, por desprevénidos consumidores.

Por último, el sistema NOVA excluye los ingredientes culinarios (sal de mesa, azúcar, manteca, etc.) y los alimentos recientemente preparados (en casa, en la cantina escolar, empresarial o en el restaurante) de la clasificación y necesidad de rotulado.

De todas maneras, sea cual fuere el perfil nutricional que adopte nuestro país, no será suficiente para superar el desafío nutricional que imponen las ECNT. Para ello se requiere una mayor inversión en investigación, que en la mayoría de los países el sector público no puede afrontar. Es por ello que una postura antimercado implica desconocer que si no fuera por el sponsoreo privado, no habría mucho interés en avanzar con la investigación en alimentos. Por supuesto que para que esto sea posible sin despertar suspicacias se requiere tiempo para lograr consenso entre los diferentes actores, incluida la agroindustria desde una postura de transparencia total.

¿Qué puede aportar la Academia? La Academia puede formar a un mayor número de expertos, capital humano, no solo en nutrición sino en tecnología de los alimentos, comportamiento alimentario, educación, genómica, comunicación, neurociencias o economía comportamental. Se necesita la optimización de tecnologías como la bioinformática, el análisis de *big data*, la nanotecnología, la genómica, la bioquímica aplicada, la neurociencia. Pero la pregunta es: ¿los fanáticos anti-agroindustria, que hoy inician una “guerilla” contra lo industrializado

y poseen una voz peligrosamente valorada por el consumidor, aceptarán los avances de la ciencia de los alimentos?

¿Qué puede aportar la agroindustria? En principio considero que debe ser parte de la solución de manera colaborativa mediante una alianza público-privada. Para lograrlo se necesitará una perspectiva de transparencia, con estrategias sucesivas que incluyan autorregulación, reglamentación, aumento de la capacidad tecnológica, optimización de la calidad nutricional mediante la reformulación y revisión de los procesos, comunicándolos junto con su impacto sobre las matrices alimentarias, su funcionalidad y la salud humana.

¿Qué puede hacer el experto en Nutrición? Acompañar al consumidor a modificar los patrones de consumo de alimentos. Este es un proceso lento y complejo. Para lograr el éxito de cualquier recomendación nutricional es crítica la aceptación y adherencia por parte del consumidor en el largo plazo. La recomendación actual se basa en patrones como el mediterráneo, el japonés o el vegetariano, no en nutrientes aislados o súper alimentos. Él es quien puede transferir los avances en nutrición a la promoción de la salud, la prevención de las ECNT y el logro de una longevidad saludable.

¿Y los gobiernos? Son los responsables de mejorar el entorno construido, cuidando la biodiversidad de la agricultura, la sustentabilidad del mercado agroalimentario, regulando el mercado con estrictos controles y la evaluación constante de su impacto sanitario. Estableciendo políticas de precios y una

distribución adecuada, disminuyendo el desperdicio a lo largo de toda la cadena, reduciendo la contaminación química, regulando el *marketing* sobre todo dirigido a chicos, los entornos escolares y laborales, estableciendo un sistema de etiquetado nutricional, fomentando la lactancia materna, actualizando las currículas (incluyendo transversalmente la nutrición y la alimentación), organizando campañas de alimentación saludable y promoviendo estilos de vida saludables. Quizás el camino hacia la promoción de la salud y la prevención de las ECNT sea una mejor regulación agroalimentaria, una optimización de la vigilancia y el control, la creación de incentivos comportamentales y económicos para el consumo de alimentos producidos localmente o a distancias más cortas (que lleguen al consumidor con sólo uno o dos intermediarios), las diferentes certificaciones (local, orgánico, etc.) y la obligatoriedad de la trazabilidad para conocer toda la historia del producto.

Desde la Sociedad Argentina de Nutrición sería de alta relevancia convocar a la formación de un Observatorio Argentino de Nutrición basado en la evidencia desde donde se busque velar por un equilibrio entre la libertad de información plural y democrática y el derecho de recibir información basada en evidencia para evitar la noticia falsa en nutrición.

**Dra. Mónica Katz**

*Médica especialista en Nutrición  
Directora de la Carrera Especialista en Nutrición  
Universidad Favaloro*