

## NUTRICIÓN TEMPRANA Y SALUD: UN VÍNCULO INDISOLUBLE

### *EARLY NUTRITION AND HEALTH: AN INDISSOLUBLE LINK*

*"The childhood shows the man, as the morning shows the day." (144a, lines 220–21).*

***Paradise Lost. Milton. 1667***

El último reporte del Grupo de Estudio de la Carga Global de Enfermedades, Lesiones y Factores de Riesgo (*Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study, GBD*), en 2019, planteó algunas cuestiones irresueltas respecto del estado de la salud global en el siglo XXI. Por un lado, hay noticias favorables en relación con el aumento global de la expectativa de vida al nacer, que pasó de 67,2 años en el año 2000 a 73,5 años en 2019; también la expectativa de años de vida saludable aumentó en más de 10 años en 202 de 204 países y territorios, y el número estimado de muertes en niños menores de 5 años decreció desde 9,6 millones en 2000 a 5 millones en 2019. Más aún, el índice *Disability Adjusted Life Years* (DALY, por sus siglas en inglés, que representa los años de vida ajustados por discapacidad) mostró una mejoría para las enfermedades comunicables, materno neonatales y nutricionales con un progreso más rápido en la década pasada.

Sin embargo, el GBD reconoce, una vez más, que la salud entendida desde un concepto amplio no depende solamente de los sistemas de salud. La fuerte correlación entre la salud y los índices sociodemográficos (métrica resumen del estado global de desarrollo basado en el ingreso per cápita, el nivel de educación y las tasas de fertilidad total) sugiere que es imprescindible redefinir el alcance del concepto de salud.

Por otro lado, la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) aumenta rápidamente en todo el mundo y contribuye al 57% del total de las enfermedades, con enormes costos en atención médica y otros no menores costos para la sociedad y los estados. Las ECNT son, en sí mismas, un grupo de entidades interrelacionadas, algunas de las cuales amplifican marcadamente la probabilidad de desarrollar otra enfermedad y, en ese sentido, se constituyen a su vez en factores de riesgo, como obesidad y diabetes.

Estadísticas recientes indican que el sobrepeso y la

obesidad continúan su incremento indeclinable, con más de 2.000 millones de personas afectadas, aproximándose al 30% de la población mundial. Desde 1980, la prevalencia de obesidad se ha duplicado en más de 70 países y ha aumentado continuamente en la mayoría de los otros. La obesidad produce más de 1 millón de muertes por diabetes, medio millón de muertes por enfermedad renal crónica relacionada con la diabetes y 180.000 muertes relacionadas con esteatohepatitis no alcohólica.

En 2017, el GBD reportó que las ECNT representaron el 73% de la mortalidad global, con más de la mitad de esas muertes (28,8 millones) atribuibles a cuatro factores de riesgo: presión arterial elevada, tabaco, glucemia elevada y alto índice de masa corporal. En la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, publicada en 2019, se observó que un 61,6% de la población tenía exceso de peso, 12,7% presentaba glucemia elevada o diabetes, 34,6% niveles de tensión arterial elevada y un 22,2% de consumo de tabaco.

Estas tendencias resultan preocupantes no sólo por la afectación de una gran parte de la población, sino también porque, actualmente, estas enfermedades aparecen en edades muy tempranas de la vida. UNICEF (2017) concluyó que no ha habido ningún progreso en la detención de las tasas de sobrepeso en niños en más de 15 años. Los datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2019) muestra que 40,1% de la población de niños argentinos de entre 5 y 17 años presenta exceso de peso.

Durante las últimas décadas, la Ciencia de la Nutrición -que tradicionalmente se define como una ciencia biológica, con aspectos fisiológicos, genómicos, médicos, sociales y ambientales- ha acumulado evidencia rigurosa sobre la importancia de los patrones alimentarios para la salud, el desarrollo óptimo y la prevención de la enfermedad. La perspectiva del

curso de la vida en el desarrollo de las ECNT describe cómo las exposiciones a factores biológicos, culturales y psicosociales, desde la preconcepción hasta la vejez, modulan positiva o negativamente las trayectorias de salud a través del ciclo vital para el individuo y las subsecuentes generaciones.

Una buena nutrición para todos y cada uno es una parte esencial de las estrategias de prevención para reducir las consecuencias adversas de la salud; debe ser una prioridad a lo largo de la vida, con apoyo dirigido durante períodos sensibles o críticos del desarrollo, y definitivamente enfocada en cuestiones ambientales y de equidad que apunten a poblaciones con mayor riesgo de enfermarse.

Los primeros 1.000 días de la vida constituyen una ventana de oportunidad para proveer una nutrición óptima desde el embarazo hasta los 2 años de vida, con gran impacto beneficioso para toda la sociedad. Existe fuerte evidencia del impacto de la intervención temprana nutricional sobre el crecimiento, el desarrollo, el capital humano y la productividad.

La baja calidad de la alimentación de los niños es la principal causa de la triple carga de malnutrición (desnutrición, hambre oculta, sobrepeso): dos de cada tres niños no reciben una alimentación mínimamente diversificada para un crecimiento y un desarrollo saludables. Las enfermedades crónicas son, en gran medida, enfermedades prevenibles. Más allá del tratamiento médico apropiado para los ya afectados, el enfoque de Salud Pública en la prevención primaria constituye el curso de acción más rentable, asequible y sostenible para hacer frente a la epidemia de enfermedades crónicas en todo el mundo.

**Dra. Miriam Tonietti**

*Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición*

## REFERENCIAS

- Global health: time for radical change? The Lancet 2020 Oct 17; Vol 396.
- The world health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization, 2002. Disponible en: <https://www.who.int/whr/2002/en/>.
- Hill D, Nishida C, James W. A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Public Health Nutrition 2004; 7(1A):101-121.
- GBD 2017: a fragile world. The Lancet. Vol 392, ISSUE 10159, P1683, November 10, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32858-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32858-7).
- Lynch J, Davey Smith G. A life course approach to chronic disease epidemiology. Annu Rev Public Health 2005; 26:1-35.
- Herman D, Taylor Baer M, Adams E, et al. Life course perspective: evidence for the role of nutrition. Matern Child Health J 2014 Feb; 18(2):450-61. DOI 10.1007/s10995-013-1280-3.
- UNICEF: Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y Nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>.