

MICRONUTRIENTES Y CALIDAD DE DIETA EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y POBREZA

MICRONUTRIENTS AND DIET QUALITY IN TIMES OF PANDEMIC AND POVERTY

Los micronutrientes son vitaminas, minerales y oligoelementos necesarios en cantidades muy pequeñas pero responsables -si la ingesta habitual es inferior al requerimiento- de un impacto significativo en diversos procesos regulatorios, metabólicos y en funciones específicas cada uno de ellos, tan importantes como el propio crecimiento, el funcionamiento del sistema inmune y la prevención de enfermedades.

Aún cuando la alta prevalencia y progresión del exceso de peso es hoy en día considerada la problemática nutricional más importante en Argentina según datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2018), en los últimos años ha cobrado cierta trascendencia el rol y el estado nutricional colectivo de los micronutrientes en la población, en particular desde 2020 a partir del reconocimiento de la influencia de la nutrición en la COVID-19.

Una dieta variada y consistente con las recomendaciones de guías alimentarias, con abundante cantidad de frutas y hortalizas, junto con legumbres, granos y cereales integrales, lácteos, huevos y carnes asegura las bases de una buena densidad nutricional y cubre las recomendaciones de micronutrientes esenciales.

En tiempos de resignificación de la robustez del sistema inmunológico y en un momento socioeconómico caracterizado por alta inflación y profundización de las condiciones de pobreza e inseguridad alimentaria en amplios sectores de la población, cobra especial relevancia la inclusión en la agenda de la nutrición pública de aspectos relacionados con los micronutrientes y su estado nutricional.

En un trabajo reciente se halló que solo el 17% de la población urbana de Argentina lograba cubrir de manera simultánea tres o más de los cinco grupos de alimentos protectores, según las guías alimentarias y altos porcentajes de personas en riesgo de inadecuación en la ingesta de micronutrientes. Esta situación probablemente sea más extendida en la Argentina actual en la que sistemáticamente (2020-2021) los precios de los alimentos de mayor concentración de micronutrientes crecieron un 50% más que los de calidad media o baja.

En este número de "Actualización en Nutrición" se presentan algunos artículos que se refieren a la importancia de alimentos y nutrientes esenciales, como el caso de la vitamina D, cuyo interés aumentó significativamente en los últimos años por la amplitud de su deficiencia en diferentes poblaciones y por el reconocimiento de sus múltiples funciones más allá de la que tradicionalmente se le ha reconocido a nivel de la salud ósea.

Lic. Sergio Britos

*Consejo Editorial de la Revista
Actualización en Nutrición*

REFERENCIAS

- Afshin A, Micha R, Webb M, Capewell S, Whitsel L, Rubinstein A, Prabhakaran D, Suhrcke M, Mozaffarian D. Effectiveness of dietary policies to reduce noncommunicable diseases. En: Prabhakaran D, Anand S, Gaziano TA, Mbanya JC, Wu Y, Nugent R, editors. Cardiovascular, respiratory, and related disorders. 3° Ed. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank 2017 Nov 17; Chapter 6. PMID: 30212072.
- Richardson D, Lovegrove J. Nutritional status of micronutrients as a possible and modifiable risk factor for COVID-19: a UK perspective. *British Journal of Nutrition* 2021 March; Vol 125, Issue 6:678-684
- Godswill AG, Somtochukwu IV, Ikechukwu AO, Kate EC. Health benefits of micronutrients (vitamins and minerals) and their associated deficiency diseases: a systematic review. *International Journal of Food Sciences* 2020; 3(1):1-32.
- Nutrición e inmunidad. Afrontando la pandemia y la post-pandemia. USAL. Junio 2020. Disponible en: <https://noticias.usal.edu.ar/es/nutricion-e-inmunidad-afrontando-la-pandemia-y-la-pospandemia>.
- Britos S, Borg A. Consumo de alimentos fuente de micronutrientes en la población argentina: adecuación a las recomendaciones de las nuevas guías alimentarias. *Diaeta (B. Aires)* 2017; 35(159): 25-31.