

EDITORIAL

Consumo de bebidas para una vida saludable

Nuestro país enfrenta una epidemia de sobrepeso y obesidad que afecta a un número cada vez mayor de sus ciudadanos. Actualmente, alrededor de siete de cada 10 adultos, uno de cada tres adolescentes y uno de cada cuatro escolares mexicanos tienen un peso corporal considerado como excesivo, lo que pone en riesgo su salud y disminuye su expectativa de años de vida saludable. Las prevalencias en los adultos son muy similares en las distintas regiones del país, en zonas urbanas y rurales, y en los diversos niveles socioeconómicos. Es decir, el problema no se restringe sólo a grupos sociales con mejores condiciones de bienestar, sino que afecta también a los sectores menos favorecidos, en magnitudes muy similares.

La dimensión de este grave problema de salud pública aumentó a velocidades inusitadas en las últimas dos décadas, como lo revelan datos de las tres encuestas nacionales de Nutrición. Por ejemplo, la obesidad –la forma más severa de peso excesivo– aumentó en las mujeres adultas de menos de 10% en 1988 a cerca de 70% en 2006. La velocidad anual de aumento en nuestro país es una de las mayores registradas en la literatura científica internacional.

Aunque el sobrepeso y la obesidad son resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, su aumento inaudito en México y en otros países no puede explicarse por cambios genéticos en la población en periodos tan cortos en el reloj evolutivo de los humanos. La explicación se encuentra en modificaciones en el ambiente, resultado de nuevos estilos de vida que han trastocado el delicado balance energético necesario para mantener un peso saludable. En el pasado, la mayor parte de la población mantenía un fino equilibrio entre la ingestión y el gasto de energía. Actualmente, por el contrario, son cada vez más los individuos que ingieren mayor cantidad de energía, a partir de alimentos y bebidas, que la que gastan mediante la actividad física. La evidencia científica señala que este desbalance de energía es el resultado de cambios en ambos lados de la balanza. El reto de la salud pública en nuestro país es

incidir tanto en la ingesta como en el gasto de energía, promoviendo mayor actividad física y una alimentación prudente y saludable.

Los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT 2006) señalan que más de 20% de la energía que consumen los mexicanos proviene de bebidas con aporte energético, principalmente bebidas con azúcar adicionada, leche entera y jugos de frutas. Existe evidencia de que las bebidas provocan menor saciedad que los alimentos sólidos y que las bebidas azucaradas se asocian con mayor riesgo de sobrepeso y obesidad y con menor consumo de micronutrientes en la dieta.

Con base en estos antecedentes, la Secretaría de Salud de México convocó a un grupo de investigadores nacionales e internacionales con experiencia y prestigio en el estudio de la nutrición y las enfermedades crónicas relacionadas. La encomienda fue desarrollar recomendaciones sobre el consumo de bebidas para una vida saludable en la población mexicana, con base en la mejor evidencia científica disponible. El propósito de dichas recomendaciones es dotar a la población y a los sectores gubernamentales y no gubernamentales responsables de las políticas de salud y nutrición de una herramienta que permita promover patrones de consumo de bebidas que redunden en menor riesgo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y otras enfermedades crónicas de importancia para la salud pública.

El grupo de científicos a cargo del desarrollo de las recomendaciones realizó una revisión de la literatura científica sobre los beneficios y riesgos nutricionales y a la salud de varias categorías de bebidas. Utilizaron como punto de partida la revisión más exhaustiva disponible, publicada en un artículo en el que participaron dos de los miembros del grupo,¹ la cual fue actualizada y complementada con evidencia posterior a la publicación del trabajo referido. Además, se dispuso de información sobre el patrón de consumo de bebidas en México a partir de los resultados de la ENSANUT 2006. Con base en lo anterior, se desarrolló un sistema de clasificación

de bebidas, similar al propuesto en el artículo de Popkin y colaboradores,¹ basado en los riesgos de obesidad y enfermedades crónicas y en los beneficios a la salud y nutrición asociados con el consumo de cada bebida considerada.

Las recomendaciones –que se presentan en un artículo publicado en este número de *Salud Pública de México*– forman parte de una estrategia nacional de la presente administración, dirigida a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades en los mexicanos. El reto para la salud pública nacional es lograr

que dichas recomendaciones basadas en evidencia se conviertan en patrones habituales de consumo de bebidas para la población.

José Ángel Córdova Villalobos*

Referencias

1. Popkin BM, Armstrong LE, Bray GM, Caballero B, Frei B, Willett WC. A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. *Am J Clin Nutr* 2006;83:529-542.

* Secretario de Salud, México