

Los argentinos tienen una mala nota en alimentación

Autor Administrator

Un estudio de la UBA la calificó con 42 puntos sobre 100 en base a la cantidad y variedad del consumo. El principal problema es que se comen pocas frutas, hortalizas y pastas.

La calidad de la alimentación de los argentinos tiene una mala nota. Es la calificación que le puso la Cátedra de Economía de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires, que luego de una investigación le dio 42 puntos en una escala de cero a cien.

El puntaje surge de aplicar el Índice de Alimentación Saludable (IAS) "adaptado del Healthy Eating Index de los Estados Unidos", que mide las cantidades consumidas de cada grupo de alimentos y las contrasta con sus cantidades recomendadas en una dieta adecuada en su contenido calórico. El IAS también considera las recomendaciones de dieta saludable planteadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS): variedad de hortalizas y frutas; cortes magros de carnes; lácteos no enteros; cereales integrales y aceites con ácidos grasos omega 3 o 9. Y también mide el contenido de grasas saturadas, sodio, azúcares simples y calorías de baja calidad. En la investigación de la Escuela de Nutrición de la UBA se analizaron las cantidades de alimentos disponibles para el consumo de toda la población a nivel minorista en el 2011. Es decir, no se trata de una encuesta de lo que consumen las personas sino de la disponibilidad de alimentos para consumir. Y sobre esta variable se aplicó el IAS. Los principales motivos de la baja calificación hay que encontrarlos en el bajo consumo de hortalizas, frutas, legumbres, pastas de trigo duro y cereales integrales. Y por otra parte, por el exceso de consumo de cortes grasos de carnes, azúcares y sodio. "Hay una clara resistencia a la incorporación de hortalizas, frutas y legumbres en la dieta diaria, tanto como fuerte es la preferencia por altos consumos de carne vacuna y grasa. Más allá de la cultura alimentaria que nos caracteriza como argentinos, también hay una cuestión de facilidad de preparación a favor de las carnes y en contra de las verduras y legumbres combinada con falta de cultura o habilidades culinarias. Y esto es una barrera para agregar variedad a la dieta", explica a Clarín Sergio Britos, profesor de la Escuela de Nutrición de la UBA. El especialista habla largo y tendido de la falta de educación alimentaria. Y también cita los ya clásicos mitos infundados, como el caso de las pastas: "No es cierto que engorden!", dice Britos a los gritos, como para que quede claro. Y da su explicación: "La gente desconoce las bondades de una buena pasta de semola, mientras que consume en exceso pan, papa o alimentos a base de harinas muy refinadas". Otros tres factores que restan puntaje al índice son el alto consumo de sal, el muy elevado consumo de bebidas azucaradas y azúcar en infusiones y el exceso en las cantidades consumidas, que se traduce en porciones muy grandes. "El índice es relevante porque colabora para comunicar el mensaje: los argentinos debemos cambiar nuestra calidad dietaria. Coincide con lo dicho por la Fundación Bill Gates, que analizó 20 años de Argentina y concluyó que los dos principales factores de riesgo para perder años de vida son la mala calidad dietaria y la obesidad", aporta la nutricionista Mónica Katz, militante de la dieta mediterránea. Para Ana Jufe, directora del Equipo Libertador, de Tratamiento de Obesidad y Trastornos Alimentarios, "el estudio verifica algo que es real y que evidencia el aumento de la obesidad en la población. Es cierto que se consumen menos frutas, verduras, legumbres y cereales integrales que lo ideal, y lo mismo pasa con las carnes magras y los lácteos descremados. Creo que influye mucho lo económico, ya que los alimentos que menos se consumen son los más caros". "La calidad de la dieta puede ser evaluada por diferentes métodos. La mayoría calcula la adecuación de las porciones diarias de los grupos de alimentos. Existen las Guías Alimentarias de la Población Argentina y en base a sus recomendaciones se identifican hábitos alimentarios", dice Marcela Leal, directora de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad Maimónides. Y cuenta que un trabajo de la universidad analizó los hábitos alimentarios de más de 700 trabajadores. Los principales hábitos incorrectos: alto consumo de grasas saturadas y sodio aportados por fiambres (51%), embutidos (38%) y manteca (42%); y el alto consumo de frituras (61%). Sólo el 17% consume frutas diariamente y el 25% verduras todos los días. ¿Qué hacer? ¿Cómo mejorar esta baja calidad alimentaria? "La educación alimentaria es una asignatura pendiente. Se pierde una oportunidad valiosa en las escuelas para educar el gusto y las elecciones alimentarias", dice Britos. Y agrega: "Comer sano es más caro y en un país como el nuestro, en el que muchas áreas se subsidian, nunca se reparó en la importancia de incentivar mejores patrones alimentarios: los subsidios o los planes alimentarios o la inversión en comedores deberán incorporar objetivos de nutrición saludable, haciendo llegar a quienes más lo necesitan más verduras, frutas o pastas y menos harinas, azúcar o carnes".