

## La dulce dieta del mexicano

La mala nutrición de la población mexicana fue el tema de un suplemento publicado por el *Journal of Nutrition* en agosto de este año, con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT, realizada en 2012, en la que 10 096 personas de zonas urbanas y rurales respondieron un cuestionario sobre sus hábitos alimenticios.

Una de las conclusiones del estudio, en el que participaron expertos del Instituto Nacional de Salud Pública, es que México enfrenta la doble carga de la desnutrición: deficiencias importantes de micronutrientes y una obesidad generalizada en todas las edades.

Los alimentos y bebidas se clasificaron en ocho grupos. Los primeros seis se catalogaron como “alimentos básicos” y los últimos dos como “alimentos discretivos”: 1) cereales, 2) legumbres, 3) productos lácteos, 4) carne, 5) frutas y hortalizas, 6) grasas y aceites, 7) bebidas endulzadas con azúcar y 8) alimentos procesados, con alto contenido de grasas saturadas y azúcar.

Algunos resultados son preocupantes, entre otros, que, en promedio, el 26% de las calorías provienen de bebidas azucaradas y alimentos procesados, mientras que el consumo de frutas, verduras y vegetales equivale a menos del 10%. Una proporción alta de mexicanos consume un exceso de azúcar y de grasas saturadas y muy poca fibra, vitaminas A y D, calcio y hierro. Y sólo una pequeña proporción consume los niveles recomendados de verduras, pescados y mariscos, frutas, legumbres y lácteos.

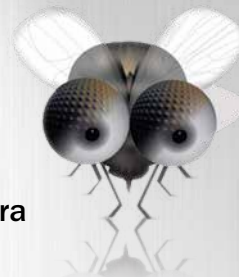
Consumir azúcar en exceso está asociado con el aumento de la prevalencia de obesidad, diabetes, caries dental y otras enfermedades crónicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que menos del 10% del aporte energético total provenga de consumir azúcar y sugiere que se podrían obtener importantes beneficios a la salud con una reducción por debajo del 5%.

La tasa de sobrepeso y obesidad en México es de las más altas del mundo, pero los hallazgos de esta investigación son similares a la problemática alimentaria y nutricional del resto de Latinoamérica. A principios de octubre la OMS propuso a todos los países del mundo elevar los impuestos a bebidas azucaradas para ayudar a reducir la epidemia de obesidad y diabetes que afecta a millones de personas. En México desde 2014 se aplica un impuesto de \$1.00 por litro en refrescos, lo que ha reducido el consumo.



# ojodemosca

Por Martín Bonfil Olivera



## Responsabilidad

“Un gran poder conlleva una gran responsabilidad”, es el lema del Hombre Araña. Y pocas cosas hay en el mundo moderno que sean más poderosas que la ciencia y la tecnología.

La historia del desarrollo humano no puede separarse del avance del conocimiento. Es una historia que tiene sus raíces en el proceso evolutivo que dotó a nuestra especie de una herramienta de supervivencia especialmente útil: un cerebro altamente desarrollado. Éste nos permite analizar información y encontrar patrones, percibir el entorno y predecir, aun si es de manera limitada, el futuro posible, y nos ayuda así a encontrar las mejores estrategias para subsistir.

El desarrollo del lenguaje permitió que nuestra especie creara la cultura. Es decir, que pudiera romper las barreras de la biología para heredar información útil para la supervivencia que va mucho más allá de lo que pueden lograr los genes, los instintos o el aprendizaje directo por observación e imitación. A través de la cultura, el conocimiento, es decir, la experiencia acumulada de nuestra especie en la lucha por sobrevivir, puede conservarse para ser aprovechada por las generaciones futuras.

Una parte importantísima de esta cultura, junto con otros valiosos productos de la actividad humana como las humanidades o las artes, es la cultura científica: la acumulación de conocimiento sobre la naturaleza, pero también de los métodos y herramientas para obtener tal conocimiento, y para someterlo continuamente a prueba para poder así depurarlo y mejorarlo. En cierto modo, la ciencia es el refinamiento más reciente de ese proceso evolutivo que ha permitido a nuestra especie sobrevivir y desarrollarse.

La mejor prueba del poder del conocimiento científico, y de sus aplicaciones a través de la tecnología, es el daño que el ser humano ha causado al ambiente en que vive en los últimos pocos siglos, y en particular en las últimas décadas. Extinción de especies, contaminación de hábitats, alteración de ecosistemas, deforestación, desarrollo de armas de fuego, atómicas, químicas y biológicas, daño a la capa de ozono y, más recientemente, liberación de gases de efecto invernadero que están causando un cambio climático a nivel global.

¿Quiere esto decir que debemos detener el desarrollo científico y tecnológico, que la ciencia y la tecnología son dañinas?

No. Quiere decir que son herramientas tan poderosas que estamos obligados a aprender a manejarlas con responsabilidad para que no se vuelvan en nuestra contra. A tomarnos el tiempo para analizar sus posibles consecuencias antes de aplicarlas. Sólo así podremos considerar que hemos madurado como especie.

