

Pertinencia de la orientación alimentaria[§]

Héctor Bourges Rodríguez^{§§}

Por muchas razones es muy satisfactorio para mi comparecer en este foro, sobre todo porque es en el Legislativo donde se pueden generar las políticas de Estado racionales y perdurables que mucho se necesitan en el terreno de la alimentación y la nutrición.

Ya el Dr. Villalpando presentó los datos de prevalencia relativos a los principales problemas de nutrición en México; tenemos así una imagen panorámica de temas muy complejos y, aunque no sea el momento de profundizar en ellos, debe quedar clara dicha complejidad. La situación no es buena; si bien la desnutrición aguda en niños preescolares ha venido disminuyendo en forma alentadora, hay todavía cifras elevadas de estatura baja, muy elevadas de anemia y la obesidad es cada vez más prevalente y temprana. La disminución en la desnutrición aguda sigue una tendencia que tiene varios lustros por lo que no parece obedecer tanto a programas de nutrición, sino en forma importante al fenómeno de urbanización de nuestra sociedad que en forma

[§] Director de Nutrición. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán.

natural tiende a producir una reducción de la desnutrición aunque también eleva la frecuencia de la obesidad.

Si se analizan las cifras de desnutrición ya no en el promedio nacional que acabamos de ver, sino en algunas zonas del medio rural, particularmente en el sur y sureste del país; la situación no es halagüeña. Por supuesto, los afectados representan una parte menor de la población nacional, pero son mexicanos que están sufriendola.

En el medio rural, la desnutrición es casi dos veces más prevalente entre los indígenas, y de acuerdo con las tendencias actuales, su desaparición tomará más de 50 años. En consecuencia, sin menoscabo de que la reducción en la desnutrición que mencionó el Dr. Villalpando es real, falta todavía mucho por hacer en ese sentido.

La anemia es, sin duda, la principal deficiencia nutrimental en México, no sólo por su elevada prevalencia –afecta a una de cada seis mujeres, a una de cada cinco embarazadas y a dos de cada cinco niños entre 1 y 2 años de edad-, sino también por sus efectos en el aprendizaje y la capacidad física y de defensa; con la prevalencia actual de anemia los niños no pueden lograr un aprendizaje satisfactorio por lo que urge resolverla. Las soluciones que ya se apuntaron son las adecuadas, pero deben aplicarse en forma simultánea. Una de ellas, que es muy económica, es la adición de hierro a las harinas de maíz y trigo que se inició hace unos 7 años; nos alarma el rumor de que hay el proyecto de suspender el programa, lo cual sería un grave error.

Un grupo interinstitucional de nutriólogos hemos estado tratando de divulgar en el medio médico la importancia del problema de anemia. Inquieta que a menudo no haya en dicho medio la suficiente conciencia de que este problema, relativamente sencillo de resolver, es tan grave en nuestro país. Urge por lo tanto divulgar esta situación.

Sobre la obesidad, que se acompaña de enfermedades crónicas graves que son ya la causas principales de muerte en adultos, los datos son alarmantes; es cada vez más prevalente y aparece a edades más tempranas lo que indica un deterioro creciente en las costumbres alimentarias de la población.

En efecto, el descenso en el consumo de verduras y frutas es preocupante y es un contrasentido en un país que tiene una variedad tan amplia de verduras y de frutas de magnífica calidad y disponibles a lo largo del año. No estoy seguro de que la reducción en el consumo de verduras y frutas se deba a su precio, podría contribuir, pero hay

elementos que hacen pensar que, por desgracia, la población se está acostumbrando a ingerirlas como jugos y mermeladas y no enteras, y que muchas personas piensan que es mucho más fácil abrir una lata o una bolsa, que pelar o lavar una fruta. Es claro que hay por delante una gran tarea en el terreno educativo.

En este terreno resulta crítica la mala publicidad que padece la población mexicana; la gran mayoría de los anuncios de productos alimentarios que se escuchan, aun de empresas que se consideran serias, tienen por lo menos algún vicio que conduce, en forma consciente o subliminal, a conductas de consumo que no son las adecuadas.

Inquieta en particular la publicidad que incluye niños y que va dirigida a los niños. En muchos países, especialmente en los de Europa, no se permite que en los anuncios aparezcan niños, aunque sean anuncios de pañales o biberones, ya que los niños no están en capacidad de decidir si participan o no y no conocen el daño potencial a su privacidad y dignidad.

Una primera medida sería no permitir la publicidad con niños, pero además hay que mejorar su contenido; hay que evitar las mentiras, lo mismo las obvias que las que no lo son. A menudo se trata de pequeñas mentiras —probablemente por ignorancia de los mismos publicistas— entretrejidas de tal forma que producen ideas erróneas.

Por ejemplo, muchos anuncios crean indirectamente miedo al contenido energético de los alimentos cuando todos los animales tienen como primer motivo para comer justo la búsqueda de energía. Es cierto que hoy en día la energía se ha vuelto abundante y fácilmente disponible y esto podría en ciertos casos contribuir a la obesidad, pero eso no se resuelve creándole a la población una obsesión, ni mucho menos prometiéndole que ciertos productos le van a resolver mágicamente el problema sin necesidad de esfuerzo.

Por otra parte, la epidemia de obesidad en México resulta contradictoria con la riqueza alimentaria, natural y cultural, de nuestro país.

La naturaleza -el mérito es de ella- nos dio un país con una diversidad de climas y suelos que dan posibilidades muy amplias de abundancia y diversidad alimentaria. Sostienen ciertas corrientes agronómicas que un territorio así no permite la rentabilidad agrícola, pero la variedad sigue siendo muy importante y está de acuerdo con nuestras circunstancias.

Lo que no es un regalo de la naturaleza, y sí un mérito enorme de nuestra población, es su cultura alimentaria plena de sabias y ricas tradiciones.

La población mesoamericana creó una de las culturas alimentarias más destacadas que ha habido. Dio al mundo varios alimentos de primera importancia; no sólo el maíz, también el frijol, la calabaza (una de las primeras plantas que fueron cultivadas en todo el planeta y fue en México), el amaranto, una cantidad enorme de frutas entre las que destacan el jitomate y el aguacate, la vainilla, el cacao, etcétera; son muchos los obsequios que México ha dado a la alimentación y a la gastronomía mundial. Pero además de alimentos para obsequiar, la población mesoamericana tenía una cultura alimentaria muy desarrollada y muy variada; disfrutaba de muchas más opciones para comer que las que, por la reducción de las posibilidades que produce la vida “moderna”, tenemos en este momento.

Esta cultura alimentaria excepcional se mezcló con otra igualmente sabia y saludable: la mediterránea y árabe que llegó de España. De este mestizaje surgió la maravillosa cocina mexicana, que obviamente tendría que figurar como patrimonio intangible de la humanidad, porque difícilmente encuentra uno mayor riqueza en ninguna otra.

¿Cómo es posible entonces que con esta envidiable herencia natural y cultural, estemos como estamos? Es evidente que es producto de los errores de nuestra sociedad en los últimos siglos y décadas, no de la naturaleza ni de la historia.

La obesidad no era frecuente en México hace 20 o 30 años, tal vez porque la clase media y en menor grado la alta, tenían todavía costumbres alimentarias espléndidas que por desgracia han venido perdiendo a grandes pasos. Con la mundialización han llegado costumbres y valores más primitivos.

Los valores que promueve la vida urbana moderna no conceden a la alimentación la importancia que tiene y la subordinan a muchas otras actividades, sobre todo las relativas al trabajo; se ve la preparación de alimentos como una pérdida de tiempo o una actividad de segunda categoría en tanto que se ve a los alimentos industrializados como la salvación.

Debería ser al revés, uno tendría que dar a la alimentación la mayor importancia y el tiempo requerido y no considerarla sólo como un acto biológico vital, que sin duda lo es, sino también como una ocasión

de satisfacción sensorial, de convivencia social y de transmisión de la cultura y la identidad.

Hay muchas fuerzas en contra, poco a poco la población pierde la capacidad de alimentarse a si misma, va perdiendo la soberanía culinaria y se va acostumbrando a que se le ofrezca todo ya preparado.

El papel original de la industria de alimentos era generar una serie de ingredientes culinarios que facilitarían la preparación de platillos en el medio urbano. Hoy, la industria ofrece productos ya terminados, listos para comer o casi. Estamos reproduciendo lo ocurrido en países donde esa soberanía culinaria se perdió hace mucho y la población padece problemas de nutrición muy serios.

La soberanía culinaria es parte de la soberanía alimentaria de la que se hablaba aquí hace un rato. Soberanía alimentaria no es solamente contar con suficiente producción de alimentos, ojalá fuera tan fácil. Hace aproximadamente veinte años, en la extinta Comisión Nacional de Alimentación definimos soberanía alimentaria como la capacidad de los mexicanos de tener la alimentación que conviene a su cultura, a su salud y a su economía; en otras palabras decidir sobre qué queremos y no aceptar en forma indiscriminada lo que se nos imponga. Se insiste demasiado en la autosuficiencia, en la producción, que sin duda es importante y por supuesto muy deseable, pero que no garantiza la soberanía alimentaria ya que la soberanía es más una cuestión de actitud y reflexión social. Sin ser autosuficientes, sociedades como la japonesa tienen una envidiable soberanía alimentaria.

El caso de la crisis del precio del maíz que recién se vive es ilustrativo. México es lugar de origen y centro de biodiversidad de esta planta y produce casi 21 millones de toneladas de este cereal (15 millones de maíz blanco y casi 6 del amarillo), cantidad más que suficiente para cubrir el consumo nacional humano que es de 12 millones de toneladas.

Se importan además, 6 millones de toneladas, sobre todo de maíz amarillo. ¿Por qué tiene que importarse otros 6 millones de toneladas? ¿Dónde está el resto de lo producido? ¿Por qué se habla de escasez? y ¿Por qué el precio del maíz blanco tendría que ser tan sensible al encarecimiento internacional del amarillo?

Más allá de que la crisis del precio del maíz parece no ser más que burda especulación y no escasez real, lo que ocurre es que han crecido los sistemas intensivos de ganadería que son ecológicamente

ineficientes pues convierten grandes cantidades de granos en pequeñas cantidades de huevo, leche y carne; esta es una situación que habría que regular.

Claro está que la sociedad difícilmente puede decidir en este sentido, pero existen organismos que sí pueden hacerlo, como el Legislativo, asesorado debidamente por cuerpos técnicos, que en conjunto establezcan cómo debería ser la alimentación de los mexicanos.

Sin duda, la oferta debe mejorar, pero sobre todo se necesita orientación alimentaria adecuada.

Se cuenta ya con recursos tan valiosos como la norma de orientación alimentaria,¹ que por supuesto es perfectible, pero que ofrece una base normativa para que en México ya hubiera campañas intensas y sostenidas de orientación alimentaria.

La orientación alimentaria debe acompañarse de la práctica ya que sin ella se queda en discurso. Entre muchas otras oportunidades de practicar la buena alimentación están, por ejemplo, los desayunos escolares y las escuelas dónde se ofrece la comida del medio día; el valor mayor de estos programas es el educativo, pero hay que saber aprovecharlo.

Como se aprecia, tendría que haber mucho más orientación alimentaria y, a la vez, limitarse la mala publicidad ya que por un lado confunde a la población y, por el otro, acentúa la confusión contradiciendo los mensajes del Sector Salud. Lo triste es que la propia población sufraga esta situación mediante sus impuestos y sus compras de productos alimenticios. Para evitarlo se requieren medidas legislativas.

El derecho a la alimentación es tema recurrente de discusión desde hace varios lustros. Al respecto me parece evidente que debe estar contemplado en la Constitución pues sin él no se pueden alcanzar muchos de los otros derechos que consagra la carta magna. Que el derecho a la alimentación esté contenido en la Constitución es fundamental como una declaración del Estado que así manifiesta sus prioridades, pero no basta; hacen falta los hechos congruentes. Considero que es trabajo del Legislativo abrir los caminos necesarios.

¹ Norma oficial mexicana NOM-043-SSA-2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Id 182 NOMSSA<<www.salud.gob.mx>>.