

**Investigadores del INTA proponen  
opción saludable para los consumidores**

# La Justa Medida

en sal, azúcar y grasas  
de los alimentos  
procesados



**Q**uizás no es casualidad que el INTA, en el marco del programa comunicacional "Nutrición y Vida Saludable al Servicio del País", esté transmitiendo en Radio Cooperativa, los días domingo (de 12:00 a 13:00 horas), el programa La Justa Medida.

Nombre que calza con lo que investigadores del Instituto se encuentran analizando, luego que el Ministerio de Salud



solicitar a  
mediante  
convenio  
(13 de  
junio del  
2011)  
a este  
organism  
o de la

Universidad de

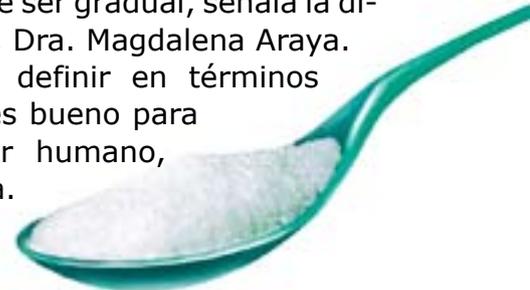
Chile, proponer los límites máximos de nutrientes críticos en los alimentos envasados, basado en las recomendaciones internacionales de organismos como la FAO y la OMS, vinculadas a la estrategia internacional para la prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta y actividad física. El convenio se denomina *Propuesta de Criterios y Recomendación de Límites Máximos de Nutrientes Críticos para la implementación de la Ley de Composición Nutricional de Alimentos y su Publicidad*. Esta ley se encuentra actualmente en trámite en el Congreso Nacional.

Al mismo tiempo, el INTA debe desarrollar una "propuesta de límites para el

rotulado de mensajes de advertencia al consumidor, de contenido de sodio, azúcares añadidos y totales, grasas saturadas y trans y energía en alimentos envasados" y, también, analizar las iniciativas propuestas en otros países de reducción o reemplazo de nutrientes críticos.

Para ello, los análisis se están realizando por categorías de alimentos, con consulta a los expertos, a la industria, a las organizaciones de consumidores. "Hay que tomar conciencia que este es un proceso complejo en el que hay muchos actores que tienen que estar deseosos de querer participar" y, de acuerdo a la experiencia internacional, la aplicación de este tipo de políticas tiene que ser gradual, señala la directora del INTA, Dra. Magdalena Araya.

Una cosa es definir en términos teóricos lo que es bueno para la salud del ser humano, agrega la Dra. Araya, lo que se podría hacer en poco tiempo "y otra es cómo lo implementamos de manera que la población lo acepte. Ese camino es largo. Hay que educar a la población, tiene que ser un tema de discusión nacional".



### **Cómo lograr la "opción saludable" para empresas y consumidores**

El Dr. Ricardo Uauy, profesor del INTA de la Universidad de Chile, de la Universidad de Londres y miembro del Comité Consultivo de Nutrición de las Naciones Unidas, señala que

“tenemos que ver de qué forma el ambiente, con precios, con legislación, con regulaciones, logra hacer que la opción saludable sea la alternativa preferida”.

Y esto es lo que está pasando en todo el mundo, especialmente en Inglaterra y Estados Unidos; Chile no puede quedar atrás.

Según Uauy, el camino es “que la opción saludable sea buen negocio”. Añade no obstante que cualquier cambio cuesta. “Cuesta a nivel personal, a nivel de un grupo, de la empresa, pero claramente lo que estamos discutiendo ahora, de informar a los consumidores, es para que precisamente les sirva para tomar la opción saludable”.

Pero ¿cómo lograr el cambio? Según el Dr. Uauy “hasta el momento hemos pretendido que con el conocimiento y la motivación lo vamos a lograr. Si llamamos a los médicos dicen: démosle remedio, y otros dicen pongámosle un bypass; buscando con esto disminuir la obesidad. Lamentablemente lo único que hace esto es curar, pero obviamente no sirve para

evitarlo”. Lo que se busca, agrega, no es solamente evitar muertes. También se busca bajar discapacidad. En Chile no solamente es la causa de muerte sino que es la causa de discapacidad en personas jóvenes, indica el facultativo,

añadiendo que entre el 70 a 80 por ciento del gasto en salud está definido por enfermedades crónicas cardiovasculares y cáncer, que son las principales causas de muerte.



# Cifras preocupantes

Informes de la Organización Panamericana de la Salud, OPS, señalan que “la enfermedad cardiovascular, la enfermedad respiratoria crónica, el cáncer y la diabetes, las cuatro enfermedades no transmisibles más comunes, han alcanzado rápidamente niveles alarmantes en los países en desarrollo, impactando en la pobreza y el desarrollo de tal manera que ya no pueden ser ignoradas”. En la actualidad, las ENT son las principales causas de muerte y discapacidad en la región, lo que representa el 75 por ciento del total de muertes, casi 4 millones de personas por año.

Los datos de la segunda Encuesta Nacional de Salud ponen de manifiesto que estas

enfermedades son uno de los principales problemas de salud pública en nuestro país.

Realizada los años 2009 y 2010 por el Ministerio de Salud en una muestra representativa de la población de 15 años y más,

indica que el 26,9% de la población presenta hipertensión arterial, el 38,5% colesterol elevado, el 40% consume tabaco, el 9,4% padece diabetes, el 88,6% es sedentario y que el 66,7% de la población tiene sobrepeso u obesidad.

Estimaciones de la OMS señalan que de los 57 millones de muertes registradas en el mundo en el año 2008, 36 millones se debieron a enfermedades no transmisibles, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes, que esta cifra incluye cerca de 9 millones de personas fallecidas antes de los 60 años y que casi el 80% de estas muertes ocurrieron en países en desarrollo.



## Tendencias mundiales

El Dr. Uauy señala que para que cada país pueda definir los cambios de acuerdo a sus propias características, los organismos internacionales han desarrollado una serie de recomendaciones generales. “Si uno quiere maximizar el efecto de frutas y verduras no son 400 gramos, son 600 gramos; si uno





quiere maximizar los poliinsaturados, no son 10 sino que ojalá fueran 15. Si uno quiere minimizar los saturados, no es 10 por ciento, es menos de 8 por ciento”, comenta.

El Dr. Fernando Vío, académico del INTA y Presidente de la Corporación “5 al Día” comenta que a nivel internacional se estima que

los productos con más de 400 miligramos de sodio son los que generan problemas a la salud. Por otro lado, la re-

comendación de consumo máximo de sal al día de la OMS es de 5 gramos, aunque en Chile se consume un promedio de 9,8 gramos diarios.



### **Finlandia: cómo cambió la calidad en vez de cantidad de grasa**

Respecto a la experiencia desarrollada en otros países, el Dr. Ricardo Uauy se refiere al caso de Finlandia, donde hubo un cambio en la calidad de la grasa, en vez de su cantidad.

De manera concreta, lo que hizo Finlandia fue reducir, cambiar la calidad de la grasa en forma drástica, no redujo la cantidad de grasa. Y esto es lo que pasó entre el año 72 y el 92, y esto ha seguido bajando, es decir, hubo una baja significativa en la mortalidad de cerca del 60 por ciento. Las últimas cifras indican que bajó a 72 por ciento, comenta el experto del INTA.

## Cumbre de Naciones Unidas: iniciativa global contra las enfermedades no transmisibles

La última cumbre de Naciones Unidas sobre Enfermedades No Transmisibles realizada en Nueva York en septiembre de 2011, culminó con una declaración de la Asamblea General del organismo que compromete a los distintos gobiernos a "promover la ejecución de intervenciones multisectoriales eficaces en función de los costos en beneficio de toda la población para reducir los efectos de los factores de riesgo comunes" de estas patologías, como el tabaquismo, el régimen alimentario poco saludable, la inactividad física y el consumo nocivo de bebidas alcohólicas.

Entre los puntos acordados se encuentra "promover la aplicación del conjunto de recomendaciones de la OMS sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños, incluidos los alimentos de alto contenido de grasas saturadas, ácidos grasos trans,



azúcares libres o sal". Al mismo tiempo el impulsar "la formulación e iniciar la aplicación, según proceda, de intervenciones eficaces en función de los costos para reducir el contenido de sal, azúcar y grasas saturadas de los alimentos y eliminar las grasas trans de producción industrial que contienen, entre otras cosas desalentando la producción y promoción de alimentos que fomentan una dieta malsana",

En este documento los Jefes de Estado y de gobierno reconocen que "la carga y la amenaza mundial de las enfermedades no transmisibles constituyen unos de los principales obstáculos para el desarrollo en el siglo XXI, que socavan el desarrollo social y económico en todo el mundo y ponen en peligro la consecución de los objetivos de desarrollo convenidos internacionalmente".

