

La nutrición inadecuada es uno de los principales riesgos para la salud a nivel global

- *Más del 50 % de las muertes a nivel mundial se debe a los malos hábitos de vida relacionados con la alimentación.*
- *La desnutrición en la infancia aumenta el riesgo de sobrepeso y enfermedades crónicas en la edad adulta.*
- *El 50 % de la mortalidad por enfermedades crónicas en la edad adulta pueden modificarse con los factores relacionados con el estilo de vida como lo es la nutrición*
- *En Colombia, la prevalencia de malnutrición en adultos mayores es 20 % mayor que en Estados Unidos y Europa.*

Bogotá, mayo de 2024 – En conmemoración del Día Mundial de la Nutrición, una fecha para reconocer la importancia de mantener un cuidado nutricional adecuado en todas las etapas de la vida. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se evidenció que tener una nutrición inadecuada representa uno de los principales riesgos para la salud a nivel mundial, asimismo, según un estudio realizado por la revista *The Lancet*, más del 50 % de las muertes a nivel mundial se debe a los malos hábitos de vida, relacionados directamente con la alimentación.

Desde la alianza Alimentación con Propósito, iniciativa que reúne a siete organizaciones del sector salud enfocadas en sensibilizar sobre la importancia del buen manejo nutricional, se destaca la relevancia del manejo de una nutrición adecuada ajustada a las necesidades específicas, desde la infancia hasta la vejez, destacando cómo tanto el diagnóstico como una intervención nutricional oportuna influyen en la calidad de vida y en la prevención de enfermedades.

Nutrición en niños: la base de una vida saludable

Una nutrición adecuada durante la primera infancia y la infancia es esencial para el crecimiento y desarrollo saludables y tiene un impacto significativo en la salud a largo plazo. Por lo que es crucial abordar cualquier trastorno nutricional que ocurra durante el embarazo y los primeros dos años de vida, ya que este es el período más crítico para satisfacer las necesidades nutricionales del niño, pues las deficiencias alimentarias durante este tiempo pueden aumentar la morbi-mortalidad y en general la salud de los niños.¹

Según el informe mundial *Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global progress* de UNICEF, el estado nutricional de los niños va más allá de los alimentos que consumen, de hecho, este se ve influenciado por la alimentación, la salud, y el cuidado y atención; factores para los que se requiere tener acceso a una alimentación rica en nutrientes, servicios de salud adecuados, saneamiento y buenas prácticas de higiene.

Debido a que la desnutrición en la infancia aumenta el riesgo de sobrepeso y enfermedades crónicas en la edad adulta, *"no debemos esperar a ver signos de alerta para actuar. Realizar chequeos médicos periódicos en las primeras etapas de la vida es una responsabilidad social, la detección temprana de deficiencias nutricionales nos permite intervenir a tiempo y garantizar un desarrollo óptimo"*, afirmaron los líderes de la alianza.

¿Qué pasa en la vida adulta?

Durante la adultez, las demandas energéticas y nutricionales elevadas se estabilizan en comparación con la niñez. Esto hace esencial mantener hábitos saludables y un estilo de vida activo para asegurar el bienestar y, lo más importante, prevenir el desarrollo o la progresión de enfermedades crónicas.

¹ López Robles, G. A., González Hernández, N., & Prado López, L. M. (2019). Importancia de la nutrición: primeros 1,000 días de vida. *Acta Pediátrica Hondureña*, 7(1), 597–607. <https://doi.org/10.5377/pediatrica.v7i1.6941>

Según un informe realizado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos en EE.UU. (DHHS),² el 50 % de la mortalidad por enfermedades crónicas puede modificarse con la intervención de factores relacionados con el estilo de vida como lo es la nutrición, aun cuando muchos de los síntomas no aparecerán hasta el sexto o séptimo decenio de la vida.

Especialmente en esta etapa de la vida, la causa principal de una reducción del peso corporal es la disminución de la ingesta de alimentos, a menudo combinada con enfermedades.³ *“A partir del diagnóstico de malnutrición en adultos, sugerimos el desarrollo y las intervenciones para alcanzar un adecuado estado de nutrición, incluyendo el incremento del consumo de alimentos ricos en nutrientes, formas de vida más activas y saludables, mejoras en el cuidado médico, seguridad alimentaria y otras alternativas de atención con énfasis en la comunidad”*, aseguraron los líderes.

¿Un envejecimiento saludable?

El envejecimiento presenta desafíos nutricionales únicos, como pérdida de apetito, dificultades en la ingesta de alimentos, enfermedades crónicas y uso de múltiples medicamentos, que afectan directamente la salud física de los ancianos. Los estudios muestran que la prevalencia de malnutrición en adultos mayores en Estados Unidos y Europa es de 25 % a 35 %, pero en Colombia, puede llegar a ser del 50 %, lo que hace crucial abordar estos desafíos para garantizar un envejecimiento saludable.⁴

El manejo nutricional adecuado para este grupo etario no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, sino que también tiene un impacto significativo en la funcionalidad física y mental. *“El abordaje nutricional debe ser de alta calidad, garantizando las necesidades específicas de cada individuo, promoviendo la longevidad, una mejor calidad de vida y autonomía”* especificaron los líderes.

Independientemente de la edad, ciertas circunstancias de salud comprometen la capacidad de consumir, procesar y absorber nutrientes esenciales, en tales casos, los Alimentos con Propósitos Médicos Especiales (APME) desempeñan un papel vital al proporcionar el respaldo necesario para cumplir con requerimientos nutricionales específicos, buscando mejorar el estado nutricional y reducir la duración del tratamiento, el tiempo de hospitalización y las tasas de readmisión.

Siempre es importante buscar orientación médica profesional, ya que cada persona, en las diferentes etapas de la vida, puede tener necesidades nutricionales particulares.

Miembros de Alimentación con Propósito:

- Asociación Colombiana de Nutrición Clínica.
- Asociación Colombiana de Instituciones de Salud Domiciliaria.
- Fundación Red de Apoyo Social de Antioquia.
- Asociación Colombiana de Medicina Interna.
- Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas.
- Colegio Colombiano de Dietistas Nutricionistas.
- Asociación Colombiana Estudiantil de Nutrición y Dietética.

² US. Department of Health and Human Services (DHHS), "Healthy People 2000: National Health Promotion and Disease Prevention Objectives. Washington, 1999.

³ Falque Madrid, Luis, Maestre, Gladys E., Zambrano, Raquel, & Morán de Villalobos, Yoraida. (2005). Deficiencias nutricionales en los adultos y adultos mayores. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 18(1), 82-89. Recuperado en 22 de mayo de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100016&lng=es&tlng=es.

⁴ Vargas-Ricardo, S. R., & Melguizo-Herrera, E. (2017). Calidad de vida en adultos mayores en Cartagena, Colombia. *Revista de Salud Pública/Revista de Salud Pública*, 19(4), 549-554. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n4.55806>