Día Mundial de la Alimentación: cerca del 30% de la población sufre una o más de las múltiples formas de malnutrición

- Más de un tercio de las muertes que ocurren todos los años en el mundo se atribuyen a la malnutrición, la cual debilita la resistencia del organismo ante diversas patologías.¹
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), llevar una dieta saludable a lo largo de la vida contribuye a evitar la mala nutrición en todas sus formas, reduciendo el avance de patologías no transmisibles.²
- La desnutrición guarda relación con el desarrollo de enfermedades y afecta a cerca de 56 millones de personas en Latinoamérica, de acuerdo con la Organización de Naciones Unidas (ONU).⁶

Bogotá - El 16 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Alimentación. Por ello, desde Alimentación con Propósito, alianza de siete organizaciones del sector salud, se busca generar conciencia en torno al impacto de la nutrición y la alimentación adecuada en el desarrollo de enfermedades, teniendo en cuenta que más de un tercio de las muertes que ocurren todos los años en el mundo se atribuyen a la malnutrición, la cual debilita la resistencia del organismo ante diversas patologías.¹

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), llevar una dieta saludable a lo largo de la vida contribuye a evitar la mala nutrición en todas sus formas, reduciendo el avance de patologías no transmisibles como las cardiopatías, algunos tipos de cáncer, diabetes, accidentes cerebrovasculares, entre otras². Por ello, es primordial implementar el cuidado nutricional como una estrategia eficaz para abordar esta problemática.

“Para conservar una buena salud y evitar el desarrollo de patologías es fundamental que, desde los servicios de promoción y prevención en salud, se brinde educación en temas de nutrición, orientando a las personas a mantener una alimentación variada, que contenga alimentos sanos como las frutas, verduras, hortalizas y legumbres en las cantidades correctas. De igual forma, es vital detectar la malnutrición a tiempo, pues esta condición genera efectos malignos para la salud, afectando en mayor medida a las personas que tienen condiciones médicas determinadas. Esto se asocia con una función física más baja, una mala calidad de vida y una supervivencia más corta”, afirmaron los líderes de la alianza Alimentación con Propósito.

En la actualidad, cerca del 30% de la humanidad está sufriendo una o más de las múltiples maneras de malnutrición³. Ante esto, es importante aclarar que esta condición puede tomar muchas formas, incluyendo bajo peso, sobrepeso u obesidad, así como deficiencia de vitaminas y minerales. Además, existen varios factores que contribuyen a su surgimiento, entre los que se encuentran: la falta de educación nutricional, el bajo acceso a alimentos saludables y nutritivos;

¹ Unicef Colombia. 2023. Nutrición y crecimiento. Tomado de: <https://www.unicef.org/colombia/nutricion-y-crecimiento>

² OMS. 2018. Alimentación Sana. Tomado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20ayuda%20a,accidentes%20cerebrovasculares%20y%20el%20c%3%A1ncer>

³ OMS. 2003. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Tomado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf

una alimentación desordenada y problemas médicos que impiden que el cuerpo absorba los nutrientes adecuadamente.⁴

Impacto de la nutrición en personas con enfermedades de base

Las personas con enfermedades de base pueden padecer de malnutrición secundaria, la cual se refiere a un proceso inflamatorio crónico que acompaña a una patología y que afecta la forma en que el cuerpo procesa los alimentos, dificultando la digestión y la absorción de nutrientes. Esto conlleva a un déficit de macro y micronutrientes, así como a una pérdida de peso y de masa muscular, que impacta en la función del sistema inmune, neurológico, en la movilidad, funcionalidad y en calidad de vida del paciente.

Una de las manifestaciones de la malnutrición secundaria es la desnutrición, una condición que guarda relación con el desarrollo de enfermedades y que afecta a cerca de 56 millones de personas en Latinoamérica, de acuerdo con la Organización de Naciones Unidas (ONU)⁵. En numerosas ocasiones, la desnutrición actúa como un agravante de la patología inicial, empeorando el pronóstico evolutivo del paciente. Esto, a su vez, impacta en la calidad de vida, debido a que no estar nutrido complica síntomas de la enfermedad como el dolor, la limitación de la movilidad y la incapacidad para desarrollar roles familiares o sociales, los cuales influyen en el bienestar.⁶

La desnutrición asociada a una enfermedad es uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Además, tiene un impacto directo sobre la evolución de la patología, lo cual puede aumentar la morbilidad y mortalidad⁶, prolongar la hospitalización, causar readmisiones y elevar los costos de atención médica. Por ello, es importante establecer un cuidado nutricional adecuado que mejore el pronóstico evolutivo del paciente en numerosas enfermedades.

“Cuando hablamos de un cuidado nutricional óptimo, nos referimos a un proceso que abarca desde el inicio de una dieta adecuada hasta la posible utilización de productos de nutrición especializada como los Alimentos con Propósitos Médicos Especiales (APME), los cuales ejercen un papel muy importante para satisfacer los requerimientos nutricionales específicos de las personas que viven con condiciones de salud determinadas como diabetes, cáncer, EPOC, enfermedades cardiovasculares, entre otras”, expresaron los líderes de la alianza.

En el Día Mundial de la Alimentación, la alianza Alimentación con Propósito reitera la importancia de educar a la población general sobre el valor de mantener una nutrición adecuada, la cual es esencial para enfrentar de manera óptima el desarrollo de las enfermedades y afrontar procedimientos médicos. Igualmente, es fundamental para mantenerse sano, activo e independiente, teniendo una buena calidad de vida.

⁴ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. 2002. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Capítulo 1. Tomado de <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s05.htm>

⁵ Organización de Naciones Unidas. 2022. Aumenta hasta los 828 millones el número de personas que sufren hambre. Tomado de: <https://news.un.org/es/story/2022/07/1511372>

⁶ Burgos Peláez, R. (2013). Desnutrición y enfermedad. Nutrición Hospitalaria, 6(1),10-23. [fecha de Consulta 7 de Septiembre de 2023]. ISSN: 0212-1611. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309228933002>

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.