

# Nutrición hoy



## Boletín trimestral

Órgano del Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para Salud

Nutrición Hoy / Volumen 3 / Número 1 / enero – marzo 2007

Presentación 1

### Presentación

Tengo el gusto de informarle que este número del Boletín *Nutrición Hoy* va a ser un número fácil de leer ya que contiene un material que corresponde más a la charla de un buen amigo informado. Pero, pese a ser textos que carecen de referencias bibliográficas que apoyen las declaraciones que se hacen, son escritos que tocan problemas relacionados con la alimentación. Y queramos o no, la alimentación es un tema de interés globalizado ya que nadie logra abandonar el hábito de alimentarse. A la larga, todos acabamos comiendo algo, aunque sea comida chatarra o los zapatos de cuero que come Charles Chaplin en su vieja película "La quimera del oro".

Reseña de un libro de reciente aparición 2

Los textos de este Boletín son cuatro reseñas. Una sobre un libro, otra sobre un congreso, la tercera sobre una ponencia, y una última sobre una vivencia personal. El libro que se reseña es el titulado "Antropología y Nutrición" de Miriam Bertrán y Pedro Arroyo y que bien podría llamarse "Nutrición y Antropología" pues uno de los objetivos del libro es hacer ver que ambas especialidades pueden y deben ayudarse pues están indisolublemente ligadas en el complejo cultural que determina lo que comemos. El libro aporta una información que creemos puede estimular una interacción que debe ser muy ventajosa para las personas interesadas en la antropología y en la alimentación. Más aún, creo que este libro puede ayudar al desarrollo de profesionales híbridos que podríamos llamar nutrioantropólogos, particularmente ahora que lo híbrido, como los coches híbridos, está de moda.

Notas sobre el XII Congreso de Investigación en Salud Pública 3

El congreso reseñado es el XII Congreso de Investigación en Salud Pública en que nos resumen los temas nutriólogicos tocados en dicho congreso. Por otra parte, si usted está interesado en aspectos no nutriólogicos vistos en el congreso tendrá que recurrir a otras fuentes ya que nuestra reseñadora se centra en lo nutriólogico. Pese a este sesgo, la reseña muestra, aunque sea por pura enumeración, la importancia que tiene la nutriólogia en la investigación en salud pública en el México de hoy.

Obesidad y pobreza 4

La ponencia que se reseña es la que ofreció Adam Drewnowski precisamente en el XII Congreso de Investigación en Salud Pública. La tesis de Drewnowski no es agradable y mucho menos para países como México en que una parte grande y creciente de nuestra población se considera por debajo del límite de pobreza. Lea en la reseña los argumentos de Drewnowski para apoyar su tesis que liga pobreza con el consumo de ciertos alimentos.

Mi especialización en Nutriología Clínica 6

La reseña individual es un escrito de la Dra. Elizabeth Pérez Cruz sobre sus vivencias cuando se entrenó como nutrióloga clínica en los años 2005-2006. Creo que su escrito se convierte, muy probablemente en forma inadvertida, en un ejemplo de los problemas que enfrenta la nutriólogia para ser reconocida como una especialidad que puede aportar mucho al manejo de enfermos y no enfermos.

Innovación 8

**Alvar Loría**

## Reseña sobre un libro de reciente aparición

*Antropología y Nutrición*. M Bertrán, P Arroyo (eds). México: Fundación Mexicana para la Salud / Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco; 2006: 285 páginas.

En febrero de 2007 comenzó a circular este libro coeditado por la Fundación Mexicana para la Salud, a través del Fondo Nestlé para la Nutrición, y la Universidad Autónoma Metropolitana, en su Unidad Xochimilco. El libro reseña los trabajos presentados en un seminario internacional celebrado en noviembre de 2004 en la propia universidad. Como mencionan los propios editores en la Sección Introducción, el objetivo del seminario y de la publicación de los trabajos presentados en forma de libro fue "...impulsar la interacción de la nutriología y la antropología social para un mejor entendimiento del fenómeno alimentario contemporáneo." Este evento académico se inscribe en una tradición de cerca de cincuenta años de interacciones entre ambas disciplinas que, sin embargo, se había debilitado en años recientes.

La motivación para dar a conocer los trabajos a un público más amplio del asistente al seminario, fue la preocupación por los problemas de nutrición de carácter epidémico que enfrenta la población mexicana, entre los que destaca la obesidad. Para enfrentarlos, se hace necesario entender las motivaciones que subyacen a las conductas alimentarias y sus fundamentos sociales y culturales.

El libro abre con una reseña introductoria de Pedro Arroyo que contextualiza los estudios antropológicos hechos en México y los relaciona con las situaciones alimentaria y nutricional actuales. Los tres capítulos siguientes son aportaciones de tres antropólogos destacados de la escena internacional contemporánea: Ellen Messer de

Estados Unidos, Jesús Contreras de España, y Eunice Maciel de Brasil. La primera aborda el impacto de la globalización en la dieta y discute formas de enfrentar estos problemas. Contreras analiza la relación entre el discurso y la conducta alimentaria de la población española. Por su parte, Maciel considera el papel de la fusión de las culturas fundadoras de Brasil -indígena, portuguesa y negra- en la conformación de la cultura alimentaria actual de Brasil.

La siguiente parte del libro está integrado por siete contribuciones de investigadores nacionales que tocan aspectos diversos, entre ellos, Sara Elena Pérez Gil presenta las percepciones que tiene un grupo de mujeres de zonas rurales sobre la alimentación. Jeanette Pardío y cols. hacen una exploración acerca del cambio alimentario en Yucatán a través del análisis semiológico de las recetas de cocina que consumen. Luis Alberto Vargas expone los resultados y experiencias de la aplicación de la antropología de la alimentación en contextos interculturales, con referencia especial a poblaciones indígenas. Mercedes García y cols. dan a conocer los resultados de una investigación etnográfica sobre la alimentación en grupos domésticos rurales y urbanos de Aguascalientes cuyo propósito fue conocer el grado de eficiencia de las familias en la resolución de las necesidades nutricias. Miriam Bertrán hace una exploración sobre los significados y valores atribuidos a los alimentos que guían la selección de la comida en tres sectores sociales de la ciudad de México. Luis Ortiz y cols. analizan las desigualdades sociales que impiden a los estratos más bajos de la metrópoli mexicana, adoptar hábitos alimentarios y de actividad física saludables. Finalmente, Pilar Torre y Monserrat Salas proponen una metodología para el estudio de la alimentación infantil, en particular la lactancia materna, a partir de considerarla un fenómeno sociocultural enmarcado en relaciones de género y significados culturales.

A lo largo de la exposición, se pueden vislumbrar la diversidad de temas, enfoques y metodologías. Como señalan los propios editores, el propósito del libro es estimular la investigación interdisciplinaria y contribuir al

entendimiento del fenómeno alimentario, con el fin último de mejorar la alimentación y el bienestar de la población. Ojalá esta nota sirva para que usted, estimado lector, lea este libro.

*Alvar Loría*

## Notas sobre el XII Congreso de Investigación en Salud Pública

La importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud y en la prevención de enfermedades, se puso de manifiesto en el XII Congreso celebrado del 7 al 9 de marzo de 2007 en las instalaciones del Instituto Nacional de Salud Pública en Cuernavaca, Morelos.

El Congreso celebró sesiones plenarias, simposios y mesas redondas así como una exposición de investigaciones por medio de carteles. Entre los temas abordados en estas actividades, me interesaron aquéllos relacionados con la alimentación y con la mala nutrición, sea por carencia o por exceso de ciertos nutrimentos; y cuya expresión apreciamos en enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, las enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer.

En los simposios y las mesas redondas hubo presentaciones de investigadores nacionales y extranjeros que tocaron temas diversos relacionados con nutrición y pudieramos agruparlos en torno a tres ejes (preventivos, evaluativos y metodológicos).

### Preventivos

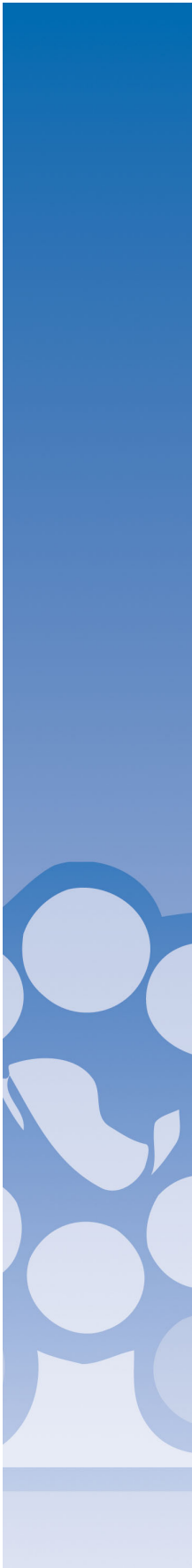
- Cuál es el potencial de la dieta y la actividad física para prevenir enfermedades crónicas.
- Cuáles son las políticas públicas que promueven dietas saludables.
- Cómo prevenir la obesidad en niños.
- Cuáles son los efectos de la desnutrición en la salud y desarrollo humanos, y cuáles son estrategias efectivas para prevenirla.

### Evaluativos

- Cuál es la efectividad de los programas de alimentación y nutrición en México.
- Cuál ha sido la evolución de la mala nutrición durante las últimas décadas en México con base en ENSANUT 2005-2006.
- Cuál es el estado nutricional de los niños mexicanos y qué respuesta social ha generado.

### Metodológicos

- Algunas aplicaciones, dificultades y perspectivas del uso de patrones dietarios para entender la relación entre dieta y salud.
- El desarrollo de indicadores de actividad física y de antropometría útiles en el estudio de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.



Un indicador del reconocimiento que este Congreso ha obtenido en el plano nacional e internacional es que hubo 751 investigaciones expuestas en los carteles. En el ámbito de nuestro interés, un número importante de carteles estuvo dedicado a presentar datos de prevalencia de sobrepeso, obesidad, diabetes y síndrome metabólico en diferentes ciudades mexicanas y extranjeras. Muchas de estas investigaciones presentaron las asociaciones de estas anomalías con aspectos sociales diversos, entre ellos, etapa de la vida, actividad laboral, y ámbito de residencia de los sujetos estudiados. Hubo asimismo bastantes investigaciones que evaluaron factores de riesgo asociados con diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, y cáncer. Los carteles, además, presentaron evaluaciones de programas de apoyo alimentario en varias regiones del país. En el diseño y evaluación de programas educativos sobre alimentación y actividad física en escolares, fue patente la necesidad de prevenir la obesidad desde la etapa infantil. Un programa que me llamó la atención fue el Programa de Escuelas Saludables de Chile, creo que contiene elementos valiosos, y pudiera servir de modelo en otros países interesados en el problema de la obesidad infantil.

## Obesidad y pobreza

Cuando se habla de obesidad, se dice que hay que comer menos alimentos altos en densidad energética y hacer más actividad física; es fácil decirlo, pero en la práctica no sólo depende de la voluntad de las personas, sino también de que éstas cuenten con recursos económicos para consumir una dieta más sana. Este fue el tema sobre el que versó

La influencia de aspectos sociales, psicológicos y familiares en el tratamiento de pacientes diabéticos fue abordada en algunos carteles. Hubo estudios que analizaron el consumo de ciertos alimentos que proporcionan nutrimentos protectores, por un lado, o bien versaron sobre el sobreconsumo de bebidas azucaradas y su relación con el índice de masa corporal. Hubo asimismo reportes sobre patrones de alimentación en general o en ciertos grupos poblacionales, entre ellos, el que presentó el **Fondo Nestlé para la Nutrición** de la Fundación Mexicana para la Salud. Este cartel contenía nuestros primeros datos sobre dinámica familiar y patrones alimentarios, basado en un estudio de tipo etnográfico realizado en el estado de Aguascalientes, y cuyo objetivo fue analizar la influencia de indicadores de permeabilidad en los hábitos alimentarios familiares, y sus relaciones con dinámica familiar y condiciones socioeconómicas.

La variedad de temas de estos carteles muestran, a mi ver, el reconocimiento de que son necesarias diversas acciones y diversas ópticas profesionales en las investigaciones que se realizan para prevenir y corregir los problemas de salud asociados con la alimentación y nutrición de cualquier población.

*Mercedes García*

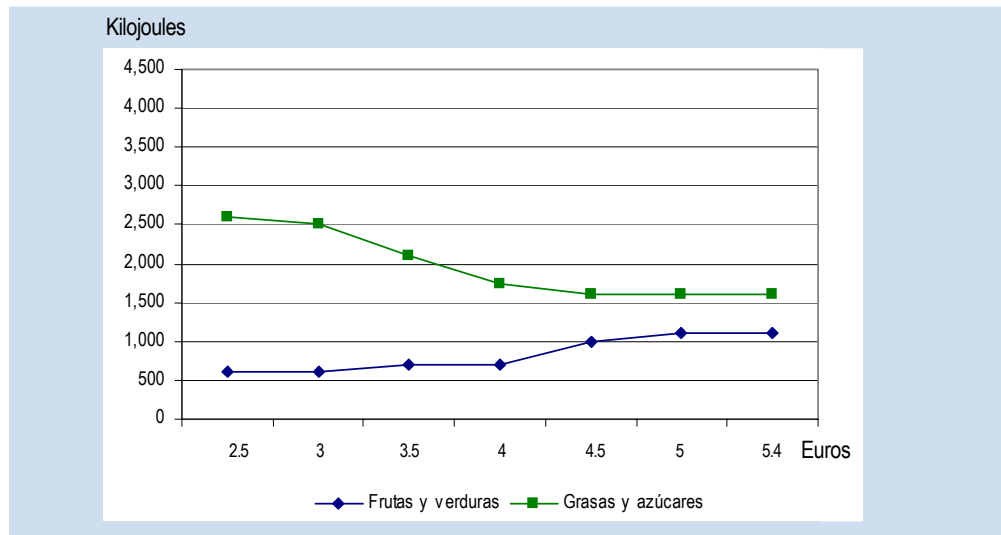
la conferencia que ofreció el Dr. Adam Drewnowski en el XII Congreso de Investigación en Salud Pública que tuvo lugar los días 7, 8 y 9 de marzo de 2007. En la visión de este autor, los individuos con menos recursos económicos consumen más alimentos altos en densidad energética en comparación con los individuos más ricos. Lo anterior se debe a que los alimentos más energéticos se han abaratado

notablemente. Así, en términos de energía y dinero, mil kilojoules de frutas cuestan tres dólares, en tanto que con los mismos tres dólares es posible comprar 2700 kilojoules provenientes de alimentos ricos en grasas y azúcares simples (Figura 1 y 2). En concreto actualmente es posible comprar 80 mil kilojoules de azúcar refinada por un dólar americano. Si al bajo costo de estos alimentos le agregamos su sabor agradable,

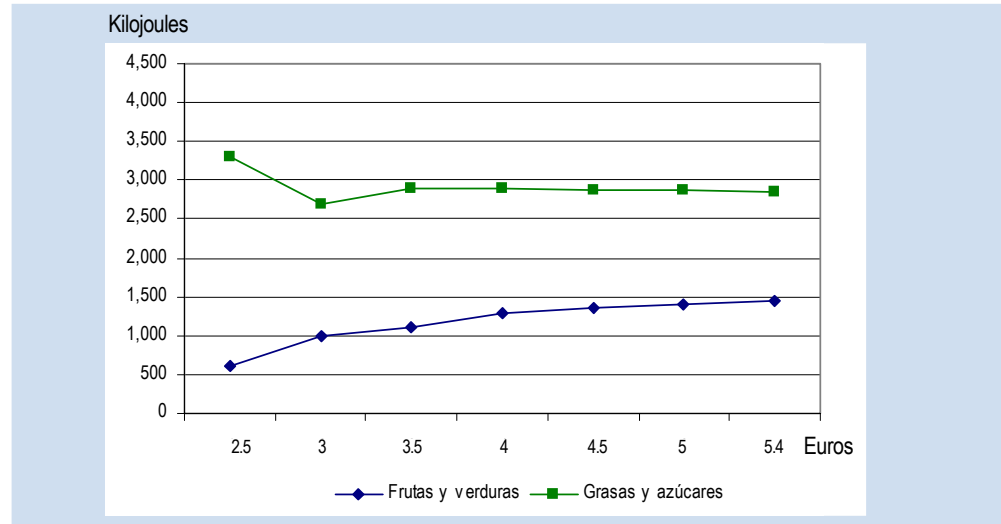
se entiende mejor por qué son socialmente tan aceptables y los preferidos de los grupos más pobres.

Drewnowski, en su ponencia, hizo alusión a un estudio que se llevó a cabo en 15 mil mujeres inglesas en el cual encontraron que las mujeres que consumían una dieta alta en frutas y verduras gastaban mil dólares más al año en comparación con las que no consumían frutas y verduras. De acuerdo a este

**Figura 1. Precio en euros de kilojoules de frutas y verduras y grasas y azúcares en mujeres**



**Figura 2. Precio en euros de kilojoules de frutas y verduras y grasas y azúcares en hombres**



Figuras adaptadas de: Drewnowski A, Specter SE. Poverty and obesity: the role of energy density and energy costs. Am J Clin Nutr. 2004; 79:6-16.

autor varios estudios han demostrado que el consumo de una dieta diversa principalmente de alimentos frescos se asocia con mejores ingresos económicos y mayores niveles educativos.

Drewnowski concluye que el consumo de alimentos está determinado principalmente por el sabor, el costo y la conveniencia del individuo y en menor medida por el cuidado de la salud y la búsqueda de la variedad en la dieta. Señala también que los alimentos frescos requieren mayor tiempo de preparación (lavado, desinfectado y pelado) que los alimentos altos en grasas y azúcares (galletas, chocolates, pastas), lo que propicia aún más el consumo de estos alimentos. La rapidez con la que se consumen estos alimentos es un factor más a considerar. Una

buena cantidad de alimentos ricos en densidad energética no requieren de un espacio físico para su consumo, por ejemplo, pueden consumirse, en el escritorio o en el coche desarrollando actividades paralelas. En otras palabras, el problema de la obesidad se enfrenta a la gran disponibilidad de alimentos altamente palatables, a costos muy bajos, y a gran cantidad de energía en pequeños volúmenes.

Para este autor, las medidas públicas para prevenir y controlar la obesidad, en especial las enfocadas a modificar hábitos alimentarios, son de poca utilidad en tanto no existan acciones que abaraten los alimentos bajos en densidad energética. Y en especial, propone líneas de investigación enfocadas a entender mejor la relación entre el consumo de alimentos bajos en densidad energética y la palatabilidad de los mismos.

*Jeanette Pardío*

## Mi especialización en Nutriología Clínica

En mi formación como especialista en medicina interna pude observar que había una gran preocupación por hacernos ver la necesidad de ofrecer tratamientos rápidos y eficaces a nuestros pacientes, y de estar actualizados en la aparición de terapias novedosas. Sin embargo, a mi ver, se pasaba por alto lo más elemental sobre la dieta de los enfermos, lo cual sugería que lo que comían los pacientes no tenía la menor importancia ni tenía nada que ver con su sanación. Esto se daba pese a que desde hace varios siglos, Hipócrates planteó que "La alimentación es la mejor medicina", concepto que aún en nuestros tiempos se olvida con frecuencia. Esto me decidió a realizar una subespecialidad relacionada con la nutrición y la enfermedad, la nutriología clínica. Además, me atrajo el hecho de que no fuera una especialidad que me encasillara y me limitara

al estudio de un órgano o de un sistema, sino que me permitiera brindar una atención más completa e integral al paciente. Como consecuencia, ingresé al Instituto Nacional de Ciencia Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) para formarme como nutrióloga clínica, objetivo que logré realizar gracias al apoyo que recibí como becaria del **Fondo Nestlé para la Nutrición** que opera la Fundación Mexicana para la Salud.

Si bien existen algunos profesionales que se dedican al campo de la nutrición, el enfoque del médico especialista en nutrición clínica se distingue de otros especialistas ya que integra conocimientos de disciplinas diversas, entre ellas, fisiología, bioquímica, biología molecular e incluso disciplinas como sociología, antropología, psicología, economía y políticas públicas. Durante los dos años que duró mi entrenamiento pude ver que se analiza la nutrición del ser humano en todas las etapas del ciclo vital

desde niños hasta viejos. Se estudia también a poblaciones con necesidades diferentes como las embarazadas y las lactantes, los atletas y sobre todo, las personas enfermas.

Durante mi estancia en el INCMNSZ pude observar que se brinda atención nutricional a un sinnúmero de pacientes, tanto a aquéllos con patologías comunes como diabetes, obesidad, hipertensión e insuficiencia renal, como a pacientes con patologías complicadas. Esta diversidad de las enfermedades hizo factible que yo pudiera adquirir práctica amplia de intervenciones nutricionales a utilizar en enfermos. Pude constatar que la intervención nutricional les permite a los enfermos tener una mejor respuesta a la terapéutica farmacológica, un menor riesgo de complicaciones, y una más pronta recuperación del estrés metabólico al que frecuentemente se enfrentan. Todo ello redundando en una mejor calidad de vida durante su estancia hospitalaria y que muchas veces se extiende a su vida subsecuente al ser dado de alta.

Una vez que se decide apoyar nutricionalmente a un paciente, debe realizarse una valoración detallada para determinar tipo de fórmula dietética a usar así como la mejor vía de administración, enteral o parenteral. La elección del método de apoyo dependerá fundamentalmente del equilibrio entre beneficios y riesgos y sin olvidar el importante rubro de costo-efectividad. El apoyo nutricional ya sea hospitalario o ambulatorio, obliga a permanecer actualizado y a la búsqueda constante de procedimientos que permitan una administración nutricional duradera y con el menor de los riesgos posibles.

A fin de complementar nuestra formación académica, el INCMNSZ nos brinda la opción de realizar rotaciones en otras instituciones.

Una de ellas la realicé en la Clínica de Trastornos de Conducta Alimentaria del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. Allí pude ver que la incidencia en los trastornos de la conducta alimentaria, en toda la gama que va de anorexia a bulimia, es cada vez mayor. Quizá más preocupante, en mi opinión, es que el diagnóstico del trastorno se realiza transcurridos varios años de evolución en muchos casos. Lo anterior lleva a que el pronóstico sea poco favorable y se transforme en un padecimiento crónico que en su mayoría afecta a mujeres jóvenes. Creo que una de las mayores aportaciones de esta rotación fue poder analizar al comportamiento alimentario como consecuencia del entorno social, familiar, emocional y psicológico en que se mueven estas pacientes. Pude ver muy claramente que su manejo requiere del trabajo conjunto de expertos en el campo de la medicina interna, nutrición, psiquiatría y psicología.

Una segunda rotación que realicé fue en el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital 12 de Octubre de Madrid, España. Hospital que por la cantidad de pacientes que atiende y características propias del sistema de salud español, permite una diversidad amplia de muchos procedimientos empleados en el apoyo nutricional de enfermos. El sistema de salud de España permite brindar un apoyo nutricional completo y a largo plazo, a pacientes hospitalizados y ambulatorios. Una de las áreas más desarrolladas es la nutrición parenteral domiciliar. Sin embargo, llama la atención que este apoyo nutricional se limita a hospitales privilegiados que cuentan con un mínimo de mil camas censables. Las diferencias de México con respecto a España me parecieron evidentes sobre todo en cuanto a infraestructura y recursos económicos se refiere. Sin embargo, pude observar dos similitudes sorprendentes en ambas sociedades: 1. El recurso humano es insuficiente para ofrecer una atención óptima. 2. El concepto de apoyo nutricional frecuentemente está relegado a un segundo término. Analizar cada sociedad y entender su estilo de vida para así explicar algunas repercusiones sobre el estado salud-enfermedad, implica tiempo y análisis

complejos que consideren muchas variables. Sin embargo, algo evidente es la falta de educación e información en la población en general sobre aspectos de nutrición, lo cual se ve reflejado también en sociedades de primer mundo en donde la incidencia de los trastornos de alimentación van en aumento. Las experiencias de mi entrenamiento me han brindado un nuevo panorama de los principales problemas alimentarios que se viven en el mundo de hoy.

Durante mi entrenamiento asumí una de las responsabilidades que tenemos como profesionales, transmitir y compartir conocimientos. Tuve la oportunidad de participar como ponente en foros nacionales

y brindar mi punto de vista en temas de actualidad. Asimismo, pude participar en proyectos de investigación que me permitieron interactuar con profesionales de otras áreas y que considero me enriquecieron.

Quiero concluir diciendo que si definir el término nutrición es fácil, no lo es entenderlo en toda su extensión. En lo que comemos radica el comienzo de muchas de las enfermedades que nos aquejan. Este pensamiento es ahora parte de mi formación profesional y una necesidad en mi vida.

**Dra. Elizabeth Pérez Cruz**  
**Especialista en Medicina Interna**  
**Subespecialidad en Nutriología Clínica**

## Innovación

### Efecto de la suplementación de antioxidantes sobre la salud: ¿Ayuda o no ayuda?

Con frecuencia las personas consumen antioxidantes en tabletas con el propósito de mejorar su salud y prevenir enfermedades. En febrero del presente año la revista *The Journal of the American Medical Association (JAMA)*. 2007;297:842-857) publicó los resultados de una revisión sistemática de 385 investigaciones relacionadas con la suplementación de antioxidantes (beta caroteno, vitaminas A, E y C y selenio) y su efecto en la mortalidad general. Las investigaciones fueron seleccionadas de las bases de datos Medline y Cochrane bajo los siguientes criterios: 1) haber sido publicadas entre 1966 y octubre de 2005; y 2) haber incluido la suplementación de antioxidantes con el propósito de prevenir el cáncer gastrointestinal.

Los autores concluyen que la suplementación de los antioxidantes beta caroteno, vitaminas A y E, solos o combinados con otro antioxidante, aumenta

significativamente la probabilidad de morir. Por su parte, no encontraron ninguna evidencia de que la vitamina C favorezca a la longevidad. Sobre esta vitamina señalan que puede actuar tanto como antioxidante como prooxidante. Señalan que el consumo de selenio disminuye la mortalidad; sin embargo, sugieren mayores líneas de investigación sobre esta vitamina. De acuerdo a los autores esta revisión sistemática es la continuación de varias que han llegado a las mismas conclusiones.

Finalmente, los autores ofrecen algunas explicaciones de los efectos negativos de los antioxidantes. Entre ellas mencionan la posibilidad de que los antioxidantes al eliminar los radicales libres generan ciertos daños en los mecanismos de defensa como en la apoptosis y fagocitosis. Resaltan, también, que los resultados de esta revisión aluden únicamente a los antioxidantes sintéticos; de ninguna manera quedan incluidos los antioxidantes provenientes de las frutas y verduras.

Fondo Nestlé para la Nutrición (FNN), Fundación Mexicana para la Salud (FUNSALUD), *Presidente Ejecutivo de FUNSALUD*, Dr. Manuel Ruíz de Chávez; *Coordinador Científico del FNN* Dr. Pedro Arroyo; *Consultores del FNN/FUNSALUD*: E.S.P. Victoria Fernández, L.N. Jeanette Pardo, Q.F.B. Alvar Loria, M.C. Mercedes García; *Consultor UAM-X* M.C. Miriam Bertran; *Coord. Admvo.* Martha Pacheco; *Diseño Editorial* M.C. Victoria Castellanos e Ing. Marcos Caselin; Teléfono: 56 55 90 11 Fax: 56 55 82 11, Correo: parroyo@fondonestlenutricion.org.mx; *NESTLÉ-FUNSALUD* Lic. Jorge Arévalo Ch.