

Menos años de vida por la alimentación de hoy

- Un informe analiza la alimentación de los españoles y los [problemas asociados](#)
 - Las nuevas generaciones podrían vivir menos por enfermedades asociadas a sus hábitos
-

27/02/2008 18:52 ELMUNDO.ES | EFE

MADRID.- Los problemas alimenticios de hoy tienen poco que ver con la escasez y mucho con el consumo excesivo y la sociedad moderna (con los bollos y comidas preparadas, más 'a mano' que los alimentos frescos). Un informe de la Fundación La Caixa analiza la alimentación de los españoles y los problemas asociados. A este paso, advierten, las nuevas generaciones pueden tener una menor esperanza de vida.

A finales de los años 60, el estado nutricional de nuestro país era deficiente y desequilibrado. **Los españoles no alcanzaban el nivel de calorías de los países desarrollados** (por entonces, en 3.200 kcal) y presentaban un alto consumo de pan, patatas, pescados y verduras, frutas y legumbres. España aparecía por debajo de la media en el consumo de carne, leche y huevos. Una dieta calificada en la época como "irracional".

Los dos primeros Informes Foessa (una serie de estudios sobre los cambios sociales en nuestro país, realizados entre 1967 y 1994) sostenían que el camino hacia una dieta "equilibrada y racional" pasaba por introducir en los hogares comida asociada a la modernidad, como el pescado y la carne congeladas o las sopas preparadas.

En 1976, el Tercer informe Foessa, se congratula de la "**mejora sustancial de la dieta**" al constatar un **incremento del 30% al 45% en el consumo de proteínas** de origen animal. En los años 80, la comida moderna irrumpe en las cocinas de nuestros hogares. Llegan la pasta, el arroz y los dulces industriales, ocupando el hueco dejado por las legumbres. Todo ello conduce a la aparición de nuevos, y desconocidos hasta el momento, problemas alimentarios asociados al aumento del colesterol y a los excesos de calorías.

Paradojas de la vida moderna

El informe de la Fundación La Caixa analiza las consecuencias de estos cambios. En una sociedad caracterizada por la sobreabundancia alimentaria, la obesidad infantil y juvenil crecen alarmantemente y proliferan otras patologías asociadas a la nutrición como la anorexia, la

bulimia o la ortorexia. Estos factores pueden provocar, según el trabajo, que **por primera vez los hijos tengan menor esperanza de vida** que sus padres.

Los problemas alimentarios aparecen unidos a fenómenos sociales que tienen poco que ver con la escasez y mucho con la abundancia y la globalización, según el informe. **Es un momento de paradojas.**

Nunca había habido tanta información sobre cómo comer sano, ni tampoco tanta confusión

No faltan alimentos, pero 'sobra' la preocupación sobre la alimentación; nunca había habido tanta regulación, ni tantos riesgos asociados a lo que comemos; crece la protección del consumidor, pero también su percepción sobre los riesgos a los que se expone; nunca había habido tanta información sobre cómo comer sano, ni tampoco tanta confusión a la hora de tomar decisiones sobre una comida sana; las recomendaciones se dirigían a modificar lo que se comía, pero los expertos son conscientes ahora de que hay que cambiar el contexto social.

Los autores del informe recuerdan que los problemas alimenticios están íntimamente relacionados con la modernización de las sociedades. La **obesidad** (cuya prevalencia entre los críos españoles de seis a 13 años se ha duplicado en los últimos 20 años) está estrechamente vinculada al consumo de productos azucarados, bollería, embutidos y refrescos; además del tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver la televisión o los videojuegos.

Las dificultades de comer sano

También la elección de los alimentos que consumimos se la debemos a la sociedad moderna. **Los productos frescos son menos accesibles**, a diferencia de los precocinados o de consumo inmediato, comidas con alto contenido en azúcares y grasas.

De hecho, diferentes estudios han visto que las dietas sanas (con mayor proporción de frutas y verduras) se asocian a tener cerca mercados y tiendas especializadas en productos frescos. **Estos alimentos, que nadie publicita**, deben competir con la sofisticada mercadotecnia de la industria agroalimentaria, que presenta los productos precocinados como productos de un imaginario "bucólico-pastoril", denuncia el informe. Buena parte de la población no sabe de dónde viene la comida que consume o cómo se produce.

El 52% de los consumidores dice que tiene en cuenta la salud al elegir alimentos. Pero el 91% reconoce que come lo que le apetece o le gusta

"No sabemos lo que comemos", resume Cecilia Díaz, profesora de sociología de la Universidad de Oviedo y una de las encargadas de presentar el informe. De hecho, existen grandes divergencias entre lo que el usuario dice comer y lo que realmente come. Según el Observatorio de la Alimentación, el 52% de la población asegura que lo primero que tiene en cuenta a la hora de elegir los alimentos es "la salud". Sin embargo, en

las respuestas espontáneas, el 91% de los entrevistados dicen que consumen los alimentos que "más le gustan o apetecen".

La evolución de las recomendaciones alimenticias es tan contradictoria y está tan vinculada a factores históricos o económicos que también produce en el consumidor incertidumbre y desconfianza hacia los mensajes. **Los autores sostienen que reconocer esta realidad es importante para plantear estrategias de mejora de los hábitos.**

Así las cosas, queda la duda: **¿es posible comer bien?**. Ramón Aranceta, especialista en medicina preventiva, da algunos consejos: se "trata de alertar de que nos podemos acercar a esta situación [el descenso de la esperanza de vida por enfermedades asociadas a la mala alimentación] y que es evitable" y recomienda que cada familia tenga un proyecto de salud que **acomode "los gustos con lo que nos favorece"**. "Hay que tener el control de la alimentación", concluye.
