



¿Por qué la mayoría de la población mundial tiene carencias en su alimentación?

Un estudio global alerta de ingestas deficientes generalizadas y revela los obstáculos de información y atención sanitaria para mantener una dieta completa, con los nutrientes que el cuerpo necesita

RITA ABUNDANCIA
MADRID

Comer bien no solo está estrechamente relacionado con los recursos económicos disponibles. Existen otros factores como la información o desinformación respecto a la dieta adecuada, o la disponibilidad o carencia de alimentos frescos, lo que ya se conoce con el término *desierto alimentario*. Un ejemplo de este desierto sería un barrio donde no haya tomates, donde los niños no hayan visto nunca zanahorias y piensen que crecen en los árboles, y no bajo tierra.

Recientemente, la revista *The Lancet Global Health* publicó un trabajo en el que se estudian las deficiencias nutricionales en todo el mundo, y la conclusión es que la mayoría de la población no consume suficiente yodo (68%), vitamina E (67%), calcio (66%), hierro (65%), vitamina B2 (55%), folato (54%) y vitamina C (53%). El trabajo hace una distinción por sexos: las mujeres son más propensas a tener déficits de yodo, vitamina B12, hierro y selenio, y los hombres, a tener bajos niveles de magnesio, vitamina B6, zinc, vitamina C, vitamina A, tiamina y niacina.

"Hay que puntualizar que el estudio no habla de deficiencias clínicas, sino de ingestas deficientes", puntualiza María Ballesteros Pomar, endocrinóloga del Complejo Asistencial Universitario de León, además de coordinadora del consejo asesor del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (NutriSEEN). El déficit de hierro en las mujeres, junto con la menstruación, puede derivar en deficiencias clínicas. Y la falta de yodo supone un mayor riesgo de desarrollar problemas tiroideos o, en caso de embarazo, problemas en el feto. Las deficiencias en los hombres son más típicas de las personas que tienen una menor ingesta de alimentos de origen vegetal.

Las ingestas deficientes son más frecuentes en países más pobres, pero el mundo desarrollado hace tiempo que exhibe una total compenetración entre fenómenos aparentemente contrarios, como la obesidad y la falta de nutrientes. "La inseguridad alimentaria; es decir, la falta de acceso a alimentos saludables por problemas económicos, crece cada vez más en el mundo occidental, como causa de potenciales deficiencias. También algunas modas alimentarias pueden causar problemas como la de despreciar los lácteos, que puede conllevar ingestas deficientes de calcio y de yodo", puntualiza esta endocrina.

Para evaluar la alimentación de los españoles está el *Estudio Anibes*, que elabora la Fundación Española de la Nutrición. El último trabajo referido a este tema se publicó en 2017 e indica que la ingesta energética media estaba por debajo de las recomenda-



Puestos de fruta en el mercado de Triana, en Sevilla. PACO PUENTES

ciones para los diferentes grupos de edad y sexo. Además, el consumo de proteínas y de lípidos es más elevado de lo ideal. Por el contrario, el aporte medio a la energía por parte de la fibra está muy por debajo de lo recomendado y los ácidos grasos monoinsaturados e hidratos de carbono no alcanzan los valores óptimos para ningún grupo.

Este estudio concluye que nos alejamos del patrón de dieta mediterránea, siendo esto más pronunciado en los grupos de población más jóvenes. Para Sari Arponen, doctora en Ciencias Biomédicas, internista y divulgadora, "hay algo que matizar en el tema de los hidratos de carbono insuficientes, según el *Estudio Anibes*. El problema es que se recomiendan hidratos de carbono entre 45%-60% de la ingesta de energía, y la media es del 41%. Si la mayoría fuera verdura, legumbre, fruta, sería genial. Se podría incluso aumentar. Pero vemos que el grupo de cereales y derivados representa la mayor fuente de hidratos de carbono (49%). Esto supone que el tipo de hidratos que más se consumen son los de menor densidad nutricional. Para el grado de actividad física de la mayoría de las personas, eso es mucho".

En España se comen muchos ultraprocesados y se cena muy tarde, según destacan algunos especialistas

"Otro de los problemas en España es que se comen muchos ultraprocesados, casi un tercio de la dieta, en los que hay que incluir bebidas y refrescos. Y otro error español es que se cena muy tarde", comenta esta especialista.

Fallos metabólicos

El cuerpo es capaz de compensar las deficiencias alimentarias durante un tiempo, pero luego llegan los problemas. Según Javier Aranceta, médico especialista en medicina preventiva y salud pública y presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el organismo tiene sus depósitos de minerales, proteínas y vitaminas, y cuando hay niveles subóptimos, aunque todavía no se produce la enfermedad, el cuerpo deja de funcionar al cien por cien y esto puede provocar fallos metabólicos. "En España se ha detectado falta de hierro, lo que provoca anemia ferropénica y niveles bajos de vitamina D, en parte por la moda del vegetarianismo. Hace años se hizo un estudio sobre la deficiencia de esta vitamina en Europa y resultó que las mayores carencias las tenía el grupo de gente mayor en Galicia. Esto es producto de no tomar el sol y de la fobia a la grasa, que ha desterrado de la dieta productos como la mantequilla", añade.

En el utópico mundo de la dieta perfecta no todo depende de una buena elección. Otro aspecto a tener en cuenta es su procedencia. Oriol Cabanas, nutricionista y director de Cabanas Nutrición (Barcelona), apunta que "si el suelo está sobreexplotado, tras el

cultivo intensivo y los fertilizantes químicos, esto hará que los alimentos que han crecido en él tengan menos nutrientes. Y lo mismo ocurre con los pescados de piscifactoría, que presentan menores niveles de omega-3 que los del mar".

En su afán por hacer negocio y conservar los alimentos, la industria alimentaria también puede alterar las materias primas. "Los ultraprocesados están muy refinados para que no se oxiden y se conserven mejor. Y con el refinado se pierden los minerales y las vitaminas", añade Aranceta.

Según señala Arponen, "la dieta inadecuada; los microplásticos, que ya están en la cadena alimentaria, y los disruptores endocrinos –sustancias químicas capaces de imitar la acción de nuestras hormonas–, presentes en gran cantidad de productos de uso cotidiano, pueden producir un desequilibrio en la microbiota, que hace que asimilemos peor los nutrientes". Oriol Cabanas apunta que si estos inconvenientes escapan al control de los individuos, no todo está perdido: "El ejercicio físico hace que el cuerpo sea más biodisponible y asimile mejor los alimentos, sobre todo los hidratos y las proteínas, que irán al músculo de los deportistas; mientras que las personas sedentarias los acumularán en forma de grasa".

Rosa María Ortega, catedrática en el departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid, cuenta que aunque vivimos en la sociedad de la abundancia, se elige mal. "En parte, porque hay mucha desinformación y porque los conocimientos en nutrición evolucionan a gran velocidad. Por ejemplo, hasta hace poco se decía que no había que tomar muchos huevos –dos o tres por semana– y ahora se sabe que es un excelente alimento, que se puede tomar diariamente; aunque muchos siguen con la consigna anterior, porque la mala fama es difícil de borrar en nutrición".

Según Arponen, "se siguen manejando conceptos erróneos respecto a la dieta ideal. No hay más que ver esa nefasta pirámide nutricional, que vemos todavía en los libros de texto, con una enorme base llena de féculas y cereales, cuando lo ideal es que la verdura fuera la base de la alimentación".

Para los expertos, quizás habría que matizar un poco más esa recomendación generalista –"coma usted de todo"– que muchos médicos de cabecera hacen a sus pacientes. Ortega sugiere que "habría que introducir la figura del nutricionista en la sanidad pública y ser más precisos con las proporciones. Comer bien es lo mejor que puedes hacer por tu salud". Aranceta añade que la forma de comer es también importante: "Quienes comen solos comen peor, porque cocinan menos y ponen menos cuidado a la hora de comprar o seleccionar los menús".