

ENSAYO
OBESIDAD Y MALNUTRICIÓN EN COSTA RICA
Por: Dr. Greivin Morales Palma¹

Costa Rica es un país con grandes retos en materia sanitaria y de salud pública. Al ser un país de 4.652 459 millones de habitantes (INEC, 2012), no son excluyentes los problemas en relación a la exposición mercantilista de una publicidad condicionadora en gran medida del cambio en hábitos alimentarios no saludables. El poco control y fiscalización de los transgénicos y pesticidas en los alimentos y la penetración en el mercado de un portafolio extenso de alimentos procesados. Pero sin duda la condición coyuntural que está afectando en gran proporción al país por su concomitancia con las enfermedades crónicas no transmisibles como la Diabetes Mellitus, Hipertensión, Enfermedades Cardiovasculares entre otras, lo es el fenómeno de la obesidad y de la malnutrición (Lastra L.G. Lastra G. G. 2005).

Esta enfermedad mencionada por muchos investigadores o condición propuesta por otros, es concordante de que su impacto en la dinámica sanitaria no solo afecta las características de salud de un país sino afecta los aspectos sociales, económicos, ambientales y culturales (Jacoby E. 2004). Este padecimiento que aqueja al país es sin duda el problema más complejo que afecta al mundo entero considerando que es una enfermedad multifactorial donde los problemas mencionados inicialmente de una u otra forma también participan para que se manifieste esta condición en el mundo. Tal y como lo menciona la doctora

¹ Nutricionista. San José, Costa Rica, 2013.

Dixis Figueroa Pedraza (2009), en su revisión científica denominada la “Obesidad y Pobreza: marco conceptual para su análisis en Latinoamérica”, donde la etiología multifactorial de la obesidad comprende el análisis de un conjunto de factores genéticos y metabólicos, socioculturales y simbólicos, psíquicos, ambientales y relacionados a los estilos de vida (Figueroa P.D. 2009).



Imagen: Obesidad en Costa Rica
Fuente: Noticias Repretel, Costa Rica, 2013

En Costa Rica hoy día la obesidad representa un problema muy serio tal y como lo es para el continente americano y el mundo en general. Países como Estados Unidos y México que encabezan la lista de los países con mayor obesidad en el mundo no son los únicos que ya profundizan de cómo la obesidad se ha convertido en un problema complejo para su abordaje. El incremento tan abrupto de la obesidad y su gran extensión obedecen principalmente a cambios importantes en la alimentación de la población, al patrón de actividad física y a otros factores de índole sociocultural, todo lo cual se ha manifestado en un

proceso de transición nutricional. La obesidad tiene una fuerte asociación con factores como el ejercicio físico, la dieta, los factores psicológicos, la herencia, los factores socioculturales (Figuroa P.D. 2009).

En Costa Rica podría plantearse que esta tendencia de aumento de la obesidad puede ser justificada por toda una serie de cambios en el régimen alimentario como las preferencias por alimentos procesados, pobres en fibras y con altos contenidos de carbohidratos simples y de grasas saturadas, el patrón de trabajo, la actividad física y el tipo de recreación.

De acuerdo con los resultados de la encuesta nacional de nutrición de Costa Rica 2008-2009 donde participaron el MINISTERIO DE SALUD, el INSTITUTO COSTARRICENSE DE INVESTIGACIÓN Y ENSEÑANZA EN NUTRICIÓN Y SALUD, la CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL, el INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS, el INSTITUTO COSTARRICENSE SOBRE DROGAS, el INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ y la ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, muestran una clara radiografía de la condición epidemiológica de la obesidad en el país.

En la encuesta de nutrición sobresale la condición de sobrepeso y obesidad que poseen las mujeres de 20 a 44 años de edad según el índice de masa corporal en el nivel nacional el cual para el año 1982 era de alrededor de un 35% pero al 2008-2009 el porcentaje asciende alrededor del 60%. Mientras tanto para

las mujeres de 45 a 64 años de edad en el año 1982 era de alrededor de un 56% pero al 2008-2009 el porcentaje asciende alrededor del 77%. Para el caso de los hombres los porcentajes de sobrepeso y obesidad son bastante desalentadores en el año 1982 era de alrededor de un 22% pero al 2008-2009 el porcentaje asciende alrededor del 63% en varones de 20 a 64 años de edad (MS et al, 2009).

Por otro lado la población de niños y niñas de edades entre 5 a 12 años (21.5% de las mujeres y un 21.3% de los hombres) padecen de sobrepeso y obesidad. Esta condición también es preocupante al evaluar que en la Encuesta Nacional de Nutrición realizada en el año 1996, estos porcentajes también fueron superados los cuales en aquel momento fueron para las mujeres y hombres 16.3% y 13.6% respectivamente (MS et al, 2009). Condición que evidencian como la mala alimentación y falta de hábitos saludables están creando problemas de malnutrición desde edades tempranas, desencadenando problemas de salud y de desarrollo en los niños de hoy en día.

Con base en estos resultados tan desalentadores y preocupantes se estableció en aquel momento seguir un plan de trabajo que abordará esta problemática. Dentro de las propuestas que se establecen como plan de acción se consideran iniciar un plan de acción integral donde actúen diferentes actores sociales en el marco del Sistema de Producción Social de la Salud, que permita el abordaje desde un punto de vista proactivo de la obesidad en los diferentes grupos de población. Este plan requiere especialmente del apoyo de todos los medios de comunicación del país, para que en forma permanente y sistemática

contribuyan en la implementación de un Plan de Medios para el logro de una Mercadotecnia de la Salud más efectiva (MS et al, 2009).

No obstante a pesar de la magnitud de estos resultados donde se evidencia que más del 50% de la población de Costa Rica presentan un serio problema de sobrepeso y obesidad, después de 5 años no se han establecido políticas claras sobre cómo serán las intervenciones sanitarias que se ejecutaran en el país. Es imperante que el país defina la obesidad como un problema de salud pública y como un problema país donde se pueda direccionar un presupuesto para establecer un plan de acción sostenible y vinculante. El no hacerlo compromete a mediano y largo plazo aún más los sistemas de salud del país que hoy por hoy ya se encuentran colapsados siendo las enfermedades crónicas asociadas a la obesidad las causantes de este deterioro.

Por otro lado si el país asume y se empodera del manejo integral para abordar esta enfermedad, debería ejecutar modelos sanitarios de manera sistémica que aborden la intervención en controles sobre la industria alimentaria, programas de educación nacional en estilos de vida saludable y alimentación, fiscalización de la publicidad sobre alimentos, controles en la seguridad alimentaria y ordenamiento de los procesos de producción y esquemas de distribución y venta de alimentos.

Considerando esto, es hasta años recientes que se han gestado pequeños esfuerzos como la propuesta realizada por la diputada Gloria Bejarano Almada en

el año 2011 bajo el expediente N° 18.253 sobre la “Adición de un párrafo al artículo 231 de la ley n.º 5395, ley general de salud, de 30 de octubre de 1973, y sus reformas”.

En este proyecto de ley se hace mención al artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos que dispone lo siguiente: “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”. Asimismo, el artículo 12 de la Ley N.º 4229, Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales indica: “Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”.

Las pretensiones del proyecto buscan autorizar al Ministerio de Salud para que, en coordinación con el Ministerio de Educación Pública, regule los alimentos que se ofrecen a los estudiantes dentro de los centros educativos, con el fin de disminuir los índices de sobrepeso y obesidad de la población escolar. Este proyecto de ley busca fomentar hábitos alimentarios saludables dentro de los centros educativos, que permitan frenar la epidemia de sobrepeso y obesidad infantil, ya que la nutrición es vital para un adecuado desarrollo. El Ministerio de Salud, por medio de la Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición, velará porque todos los servicios de alimentación que se ofrecen dentro de los centros educativos contengan una dieta baja en grasa y azúcar, así como un mayor aporte nutricional.

Estas iniciativas parecen ser el inicio de una serie de acciones en el abordaje de la enfermedad de la obesidad. No obstante es imperante la necesidad de prevenir la obesidad en los países a través de aumentar el acceso a la información sobre alimentación y nutrición sobre los determinantes y consecuencias de la obesidad; implementar estrategias públicas que aborden el ambiente físico, económico y sociocultural, posibilitando una mejor alimentación y incorporación de la actividad física. El enfoque debe estar dirigido a todas las clases sociales, considerando de forma particular todos los grupos socioeconómicos (Figueroa P.D. 2009).

No es permisible que la obesidad se apodere de Costa Rica, ya que podría ver aún más comprometida las expectativas de convertirse en un pueblo desarrollado. El poseer una población enferma donde su capacidad productiva y de rendimiento económico se vea afectada, puede ver truncado el desarrollo sanitario y socioeconómico del país por el deterioro de su salud producto de la enfermedad multifactorial que es la obesidad.

Referencias

1. Bejarano A. G. (2011). Proyecto de ley “Adición de un párrafo al artículo 231 de la ley n.º 5395, ley general de salud, de 30 de octubre de 1973, y sus reformas”. Expediente N° 18.253. Asamblea Legislativa de Costa Rica. Departamento de servicios parlamentarios.
2. Figueroa P. D. (2009). Obesity and Poverty: conceptual references for its analysis in Latin America. *Saúde Soc. São Paulo*, v.18, (1):103-117.
3. Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2012). Censo Nacional de Población de la República de Costa Rica 2011. INEC, Costa Rica. Disponible en www.inec.go.cr
4. Jacoby Enrique (2004). “La epidemia de obesidad en las Américas: lograr que las elecciones más sanas sean las más fáciles” *Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health* 15(4): 278-284.
5. Lastra L. G y Lastra G.G (2005). Obesidad: epidemia del nuevo milenio”. *Rev Fac Med Univ Nac Colombia* 2005 Vol. 53 (3): 186-195
6. Ministerio de Salud de Costa Rica et al. (2009). Encuesta Nacional de Nutrición en Costa Rica 2008-2009. Ministerio de Salud.