

A este debate mundial le sobra azúcar



ILUSTRACIÓN HANSEL OBANDO

SALUDTENDENCIAS

POR HELENA CORTÉS GÓMEZ | PUBLICADO HACE 6 HORAS

A+ A-

57 %
de la población vive en países donde la obesidad causa más muertes que la desnutrición: OMS

1.900
millones de adultos tenían sobrepeso y 650 millones eran obesos en 2016: OMS

Enfermedades crónicas y mortales como la diabetes, algunos tipos de cáncer y los problemas cardiovasculares están relacionadas con la obesidad. Eso está comprobado. Igual que este exceso de grasa corporal aparece, entre otras razones, por la excesiva y frecuente ingesta de azúcares y sodio presentes en muchos alimentos que se consumen a diario.

Hay pruebas sólidas para relacionar varios tipos de cáncer con el sobrepeso y la obesidad, según cuenta *Martha Patricia Rojas Hurtado*, del Instituto de Cancerología de Colombia.

Todo ser humano debe alimentarse, eso no es una novedad. Bien dice el adagio, “eres lo que comes”. Así que la falta o el exceso de comida tienen una incidencia en la salud pública.

ADVERTISING

50 AÑOS SON PARA CELEBRARLOS JUNTOS

- LO MÁS LEÍDO

LO MÁS COMENTADO

LO MÁS COMPARTIDO
- 1

¿Qué hacía un hombre vestido de civil con un fusil en El Poblado?
- 2

Lista la norma que reglamenta las fotomultas en Colombia
- 3

Nicky Jam ahora vende aguacates en Medellín
- 4

¿Qué es el salbutamol y a qué sanción se expone Froome?
- 5

Froome dio positivo en prueba antidopaje de la Vuelta a España

ADVERTISING

inRead invented by Teads

Una de las revelaciones de la reciente Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN 2015) de Colombia es que el exceso de peso en menores de edad pasó de estar en el 18,8 % al 24,4 %; así que 1 de cada 4 escolares tiene un peso mayor del que debería: en 2010 era 1 de cada 6.

Aunque Colombia es un país en donde pululan las frutas y verduras, en la población entre 5 y 64 años, el 71,9 % de los ciudadanos no consume verduras ni hortalizas diariamente; y aproximadamente 1 de cada 4 toma comidas rápidas semanalmente, 34,2 % de estos son jóvenes entre 14 y 18 años, según informa el Ministerio de Salud.

Gaseosas, golosinas y comidas rápidas en las que prevalecen las carnes frías, hacen parte de los comestibles bajos en nutrientes y altos en calorías que están contribuyendo al aumento de la obesidad de la población, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

“Tenemos datos que muestran que el consumo de alimentos ultraprocesados ricos en calorías y pobres en nutrientes en los países de las Américas está directamente relacionado con las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad”, dijo a principios de este año *Chessa Lutter*, asesora Principal en Alimentación y Nutrición de la OPS al presentar el informe *Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud*.

Dietas modernas

A partir de 1980 el sobrepeso y la obesidad se dispararon, de acuerdo a lo que confirman estudios como el llevado a cabo por la Organización Mundial de la Salud en 199 países y publicado en la revista *Population Health Metrics*. Antes del siglo veinte el exceso de peso era inusual. ¿Qué cambió? (Ver 5 datos de peso sobre la obesidad en Informe).

Hace menos de cien años, de la mano de varias industrias alimentarias, las dietas modernas incluyeron carnes procesadas, cereales refinados y productos megaprocesados. Esa es la oferta predominante en las góndolas de los supermercados, y que facilita que hagan parte de muchas canastas familiares.

Ahora bien, la responsabilidad de esta situación no solo debe dejarse a los individuos que las compran. Así lo señaló el representante a la *Cámara Víctor Correa* ante la comisión sexta de la Cámara de Representantes este martes 12 de diciembre, al defender el proyecto de ley 022 de 2017 que busca que se regule la publicidad que promueve alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

Esta es una preocupación de los padres. Detrás de esta propuesta también están

NOTAS DE LA SECCIÓN



Sanción a Medimás: millonaria multa e investigación de la Fiscalía



Procurador denuncia nuevas irregularidades en Medimás



Procuraduría mantiene bajo la lupa a Medimás y denuncia más falencias



¿Cómo evitar los kilos de más que trae diciembre y su alegría?



Clínica Medellín consolida su operación en la ciudad

SUTARGET

Enlaces patrocinados



UNIVERSIDAD DE MEDELLÍN

Inscríbete en la UdeMedellín y ten un mejor futuro

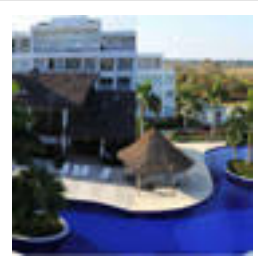
www.udem.edu.co



¿VACACIONES? HOTEL DANN

Todo lo que buscas para una estadia ideal.

hoteldanncartagena.com/



CLUB, SPA Y HOGAR + CARTAGENA

Lo esperamos. Inscríbese ya y reciba un obsequio.

www.spazio.com.co



SISTEMAS DE SEGURIDAD

Alta tecnología en monitoreo de alarmas 24 horas.

www.autourbe.com

PUBLIQUE SU ANUNCIO

organizaciones civiles como RedPapaz, que agrupa a más de un millón de familias colombianas preocupadas por la salud de sus hijos.

Precisamente esta corporación sin ánimo de lucro lanzó la campaña publicitaria *Basta: No comas más mentiras, ni se las des a tus hijos*, con la idea de llamar la atención del Estado para que regule la publicidad de productos ultra procesados altos en azúcar, sodio y grasas saturadas como gaseosas y comida chatarra dirigida a niños y adolescentes.

“Nuestra solicitud a través de la campaña es sacar la publicidad de este tipo de comida del mundo de nuestros hijos”, dice *Carolina Piñeros*, su directora ejecutiva. Evitar desde el mercado antojarlos de estas comidas que no aportan a su crecimiento y que crean hábitos nocivos para el futuro.

Cartas en el asunto

“Cada región debe encargarse de legislar o no al respecto, sin embargo, lo importante aquí es que la gente tenga la información, que se eduque y sea consciente de que el azúcar de las gaseosas y de los postres puede producir diabetes”, asegura *Soray Cervera*, quien trabaja con la Unidad de diabetes y cardiovascular del equipo global de Sanofi.

Además de conciencia para prevenir, es necesario que la información correcta sea la versión que maneje el público. Hay industrias que se verán afectadas al gravar alimentos que no sean beneficiosos. Sin embargo, precisó en su intervención el representante *Víctor Correa*, eso solo pasará “si no cambian la producción de sus productos a unos más naturales y menos procesados”.

Esta iniciativa nacional se suma a una revelación reciente en la que se comprobó que en los 60 se pagó por un estudio para descartar la relación entre el consumo de azúcar y los niveles de grasa con las enfermedad cardíacas.

En la reciente revisión científica de documentos que se publicó a finales de noviembre en la revista *PLOS Biology*, se detalló cómo la *Sugar Research Foundation* (SRF), conocida actualmente como *Sugar Association*, financió en 1965 una investigación en la que expiaban al azúcar de toda culpa.

Además encontraron que la misma fundación realizó estudios en animales en 1970 y al hallar indicios de un mayor nivel de colesterol en ratas alimentadas con azúcar frente a otras con almidón, detuvieron las investigaciones y nunca publicaron sus resultado.s.

El debate en el país continúa, pero a nivel internacional la OMS ha sido muy clara en su recomendación. Así lo explicó *Douglas Bettcher*, director del Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles de esta organización: “Si los gobiernos gravan productos como las bebidas azucaradas pueden evitar el sufrimiento de muchas personas y salvar vidas”



EN DEFINITIVA

La obesidad aumenta en la población colombiana con más acento en los niños. Preocupa porque es una condición que los podría condenar a sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

CONTEXTO DE LA NOTICIA

INFORME

CINCO DATOS DE PESO SOBRE EL SOBREPESO



- La prevalencia de la obesidad se ha triplicado entre 1975 y 2016.
- Cada año mueren, como mínimo, 2.8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso, según la OMS.
- De dos a cuatro años menos vivirá una persona con sobrepeso moderado, según un estudio sobre obesidad y mortalidad publicado en la revista The Lancet en 2009.
- 51 % de la población colombiana presenta sobrepeso u obesidad, registra el Ministerio de Salud.
- Según la OMS, al mantener niveles de azúcares simples por debajo del 10 % del total de calorías diarias, se reduce el riesgo tanto de sobrepeso, como obesidad y caries.



HELENA CORTÉS GÓMEZ

Periodista, científica frustrada, errante y enamorada de los perros. Eterna aprendiz.

Seguir a @helectron



ALMACENAMIENTO AUTOMATICO

Automatización de bodegas con carros satélites.

montacargassuservicio.com



VIVE CERCA AL MAR

Versátiles Apartamentos cerca a lo que necesitas.

Conoce más aquí



SU INMOBILIARIA EN BOGOTA

Su inmobiliaria, con respaldo y experiencia

www.Inmobiliariabogota.com



VISÍTANOS EN NAVIDAD!

El look de tus hijos en manos de expertos

www.norbertokids.com

PUBLIQUE SU ANUNCIO

CONTINÚA LEYENDO

ANTIOQUIA



Medellín se fortalece en el turismo de salud y bienestar

SEGURIDAD



¿Qué hacía un hombre vestido de civil con un fusil en El Poblado?

SALUD



Procurador denuncia nuevas irregularidades en Medimás

- ▶ Sanción a Medimás: millonaria multa e investigación de la Fiscalía
- ▶ La “candelada del diablo” que tiene en alerta a las autoridades en Medellín
- ▶ Revelaciones del bajo mundo - “Tom” no aguantó la cacería de dos gobiernos

CONTINÚA LEYENDO

ANTIOQUIA



¿Qué hacía un hombre vestido de civil con un fusil en El Poblado?

SEGURIDAD



Procurador denuncia nuevas irregularidades en Medimás

SALUD



La “candelada del diablo” que tiene en alerta a las autoridades en Medellín

- ▶ Sanción a Medimás: millonaria multa e investigación de la Fiscalía
- ▶ ¿Cómo evitar los kilos de más que trae diciembre y su alegría?
- ▶ Procuraduría mantiene bajo la lupa a Medimás y denuncia más falencias



PRUEBA POSTRES PASCUAL
Bajos en grasa, con fruta y sin colorantes
www.rosmi.com.co



BANCO DE OCCIDENTE
Tarjeta Crédito Credencial vive nuevas experiencias
bancodeoccidente.com.co



CASA DEL IMÁN
Encuentre todo tipo de imanes para su negocio.
www.casadeliman.com



GESTIONAMOS SUS EMPLEADOS
empresa más competitiva con gestión de ausentismo
Mas Info Aquí



PELUQUERÍA INFANTIL
Estilo propio para ellos. Modernas instalaciones.
www.norbertokids.com



UN PARAÍSO CERCA AL MAR
Un proyecto único de casas en el Caribe Colombiano
Inscribete!!



SISTEMAS DE AIRE
Instalamos y diseñamos acorde a sus necesidades.
www.aireambiente.com



SU INMOBILIARIA EN BOGOTÁ
Asesores expertos para su inmueble. Contáctenos
www.Inmobiliariabogota.com

COMENTARIOS

REPORTE UN ERROR

AGREGAR INFORMACIÓN

propiedades



Aprovecha la Prima y el Aguinaldo
INVIERTE
en la cuota inicial de tu apartamento



BUSCADOR DE NOTICIAS



REGÍSTRESE AQUÍ

ANTIOQUIA

SEGURIDAD

MOVILIDAD

OBRAS

PERIODISMO
CIUDADANO

TWITTERCRÓNICA

COLOMBIA

POLÍTICA

SALUD

EDUCACIÓN

PAZ Y DERECHOS
HUMANOS

PROCESO DE PAZ

ACUERDOS DE
GOBIERNO Y FARC

INTERNACIONAL

AMÉRICA
LATINA

ESTADOS
UNIDOS

VENEZUELA

EUROPA

MEDIO
ORIENTE

NEGOCIOS

ECONOMÍA

EMPRESAS

FINANZAS

AGRO

INNOVACIÓN

SALARIO
MÍNIMO

ECONOMÍA
DE BOLSILLO

DEPORTES

FÚTBOL

FÚTBOL
EUROPEO

FÚTBOL
COLOMBIANO

ATLÉTICO
NACIONAL

INDEPENDIENTE
MEDELLÍN

CICLISMO

FÓRMULA 1

OTROS
DEPORTES

OPINIÓN

EDITORIALES

COLUMNISTAS

CARICATURAS

BLOGS

APLAUSOS Y
PITOS

LO QUE
FALTABA

ECOS Y
COMENTARIOS

DEFENSOR
DE
AUDIENCIAS

FE DE
ERRORES

CITA
TEXTUAL

CULTURA

CINE

LITERATURA

MÚSICA

TENDENCIAS

MASCOTAS

CIENCIA

MOTORES

TURISMO

MEDIO
AMBIENTE

EL MÁSTER

TECNOLOGÍA

GADGETS

VIDEOJUEGOS

APLICACIONES

PERSONAJES
DE LA RED

TRENDING
TOPICS

ENTRETENIMIENTO

MODA

FARÁNDULA

TELEVISIÓN

CRUCIGRAMA

SUDOKU

SOCIALES

ASTROLOGÍA



Resumen

propiedades

VIERNES

Revista
turbo

JUEGOS
& **Reb**s

Q'hubo

ermedio
comunicación digital

DOS
PUNTOS

G
EL COLOMBIANO

NUEVA

QuéMePongo

paladares

Gente

masificados
LOS CLASIFICADOS DE EL COLOMBIANO