

## El negocio de la mala salud

**\*Por: Catalina Ramírez Aristizábal**

A medida que los avances científicos van aumentando la esperanza de vida de las personas también, se han dado fenómenos interesantes, por ejemplo, que el sida sea una enfermedad tratable e incluso curable según tratamientos experimentales, cuando hace tres décadas era una sentencia de muerte. Paradójicamente, enfermedades no transmisibles como aquellas asociadas al síndrome metabólico como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, se están convirtiendo en unas de principales causas de muerte en países desarrollados como Estados Unidos, esto debido principalmente al consumo de alimentos ultra procesados. Otra consecuencia indeseable de esta situación son los altos costos económicos que tiene para la salud pública de los países el tratamiento de estas enfermedades no transmisibles.

Cambiar dicha cultura alimentaria no es fácil, ya que esto implica, entre otras cosas, una batalla contra grandes empresas transnacionales del sector de la alimentación. México es uno de los países más afectados por la obesidad en Latinoamérica, en 2016 el 74% de los mexicanos adultos tenía sobrepeso. Por tanto, comenzó una campaña de etiquetado de alimentos, y como consecuencia fue víctima de un incidente diplomático por parte de un país europeo que es casa matriz de una de estas empresas. Este incidente buscaba hundir la ley de etiquetado de alimentos y así no afectar los intereses económicos de la mencionada compañía de alimentos ultra procesados. Lo más interesante de esta historia es que, las estadísticas muestran que este tipo de medidas legislativas son efectivas en la lucha contra la obesidad, como ya está sucediendo en México. Es necesario, destacar que las multinacionales farmacéuticas también tienen grandes beneficios económicos de la venta de medicamentos para tratar estas enfermedades no transmisibles.

Pero ¿cómo solucionar un problema que es sumamente lucrativo para compañías tan poderosas? Aquí la responsabilidad personal es fundamental, debemos analizar si nos alimentamos bien, si evitamos alimentos ultra procesados ricos en azúcar, sodio, grasas transaturadas y conservantes. Por último, si hacemos la cantidad de ejercicio suficiente, de acuerdo con nuestra edad, que nos ayude a fortalecer nuestro sistema cardiopulmonar y evitar la sarcopenia o pérdida de masa muscular que se da naturalmente con los años, y que sorprendentemente afecta la salud de nuestro cerebro en la vejez.

Finalmente, considero importante el enfoque educativo y preventivo con nuestros niños y jóvenes. Los expertos afirman que es mucho más probable que una persona que ha sido criada con hábitos saludables continúe con ellos en la edad adulta, a

que una persona que no, tenga hábitos saludables en la adultez. La obesidad es un problema de todos, y requiere del esfuerzo de todos garantizar sociedades más sanas y con mejor calidad de vida.

\*Docente Universidad Católica de Pereira