

Sociedad y salud

Globalización, Comida Chatarra y Obesidad

Dr. Jesús Humberto del Real Sánchez,

La globalización es el intercambio de bienes y servicios de un país a otro con mínimas restricciones, y en algunos casos de personas, como en la Unión Europea. Aunque el intercambio de mercancías siempre ha existido, este proceso se ha incrementado de forma importante en la llamada “Era de la globalización”, que se inició a mediados de la segunda mitad del siglo XX, teniendo como principales impulsores a Ronald Reagan, Presidente de Los Estados Unidos y Margaret Thatcher, Primer Ministro del Reino Unido.

México entró en la Era de la globalización durante el gobierno de Miguel de la Madrid (1982-1988) al subscribir el Acuerdo General de Aranceles y de Carlos Salinas de Gortari (1988-1994) al ingresar al Tratado de Libre Comercio con Los Estados Unidos y Canadá. Nuestro país es actualmente el 15to exportador mundial. Ver cuadro 1.

Globalización y comida chatarra

A medida de que las fronteras desaparecen, el libre movimiento de bienes y servicios se incrementa, creando nuevos desafíos a los que debemos enfrentarnos; por ejemplo, la expansión de comida rápida y productos alimentarios de bajo valor nutritivo de marcas internacionalmente reconocidas ha contribuido a la epidemia mundial de la obesidad, al reemplazar las comidas tradicionales por alimentos hiper calóricos, abundantes en azúcares refinados, grasas y sal (Pang, T. and Guindo, E. *Globalization and risks to health*. EMBO Reports 2004; 5 (Supl): S-11-S16). México es el líder mundial en el consumo de calorías de bebidas y alimentos procesados. Ver cuadro 2.

Comida rápida y obesidad

En los últimos años, especialmente desde el inicio del Tratado de libre comercio con los Estados Unidos y Canadá, se ha suscitado una especie de invasión de la llamada “comida rápida” (*fast food*) que ha venido sustituyendo a la tradicional comida mexicana. Para ilustrar este hecho, transcribo un párrafo de una prestigiosa revista en asuntos financieros en relación a la obesidad en México (*The Economist*, oct. 21, 2010): “Las enchiladas y otros platillos nacionales han sido responsabilizados del aumento de la obesidad. Sin embargo, mucha de esta responsabilidad es de las comidas rápidas al contener grandes cantidades de calorías. McDonald’s fríe 8,000 toneladas de papas en México. Para el presidente de Burger King para Latinoamérica, México es el principal mercado de la región, superando al Brasil en términos de volumen de ventas y establecimientos (*Milenio*, diciembre 19 de 2011). Pero para Antonio Romero, Profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México, lo más ofensivo es la plaga de refrescos.

Azúcar, bebidas y comida chatarra

Al salir de una cadena de comida rápida un mexicano adulto habrá consumido, entre otras cosas, un vaso de 700 ml de refresco que contiene 20 terrones de azúcar, el triple de lo recomendado al día. Si su esposa se desayuna un yogurt sin grasa está ingiriendo cuatro terrones de azúcar y, si decide darle a su hijo un yogurt para bebés, le estará dando dos y medio terrones. (*Sin embargo*, 17 de enero de 2017).

Popularidad de la comida chatarra

Este tipo de comidas se está volviendo muy popular debido al factor tiempo para prepararlas, sus sabores y la manera de publicitarlas; crea adicción en los niños afectando su crecimiento y desarrollo, haciéndolos vulnerables a las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, lo que afecta a todos pero especialmente a los países en desarrollo. Esta creciente popularidad de la comida chatarra es ocasionada por la globalización y la liberación del mercado de la industria alimentaria (Newpane, D. *Junk food insecurity in development countries. Health for all.* 2014; 2: 6-7).

Refrescos y obesidad

Para probar la relación entre la obesidad y los refrescos, Lenny Vartanian y colaboradores de la Universidad de Yale en los Estados Unidos llevaron a cabo un estudio para investigar la relación entre el consumo de refrescos y la obesidad. Ellos revisaron 88 estudios sobre este problema y encontraron una relación entre el consumo de refrescos y un aumento de peso, así como una disminución en el consumo de leche y cierta relación con enfermedades como la diabetes (*American Journal of Public Health* 2007; 97 (4): 667-675). Para el Director del Instituto Nacional de Salud Pública, Dr. Mauricio Hernández Ávila, el “30% de la carga de la enfermedad se asocia con la ingesta de refrescos” (*La Jornada*, febrero 1 de 2013). México es líder mundial en el consumo per cápita de refrescos con unos 175 litros por año, aproximadamente medio litro diario por persona. Ver cuadro 3.

Cambios en el estilo de vida

En los últimos 50 y en especial en los últimos 25 años ha habido importantes cambios en el estilo de vida de los mexicanos, de una mayoría rural pasamos a una mayoría urbana, de una alimentación basada en alimentos naturales empezamos a incorporar lenta pero progresivamente alimentos procesados industrialmente como el café instantáneo en lugar del café de olla, la leche condensada en lugar de la leche bronca, etc. (Jesús H del Real. *Obesidad, industria alimentaria y refrescos.* Vida y Salud, julio-agosto de 2013). Actualmente, los alimentos procesados representan cerca del 50% de los alimentos que consumimos (*La Jornada*, mayo 14 de 2013).

La alimentación hace 75 años

Para tener una idea de cómo era la alimentación hace 75 años, transcribo un párrafo del historiador Jesús Gómez Fregoso (*Milenio*, mayo 24 de 2014): “Dios me hizo nacer en un rancho del sur de Jalisco donde no se usaban las ensaladas, los niños bebíamos leche bronca recién ordeñada, comíamos quesos y mil lácteos más. Hasta mi vida adulta supe que existía el yogurt y ahora me asombra ver en el súper cajas de leche deslactosada y café sin cafeína, es decir, que se está viviendo una vida sin vida. En mi infancia mi padre exportaba miel de abeja a Europa, de suerte que, además del azúcar que se fabricaba en el Ingenio del Rincón, siempre había en la casa latas de miel fresca, y ahora me entero de que hay sustitutos del azúcar”.

Pérdida de la cultura alimentaria

El incremento actual de la comida chatarra, además de la globalización, se debe a una pérdida de la cultura alimentaria y una pobre educación sobre una alimentación más nutritiva y más natural, lo que ha llevado a una proliferación y consumo de alimentos poco nutritivos llamados “comida chatarra”. México se ubica en el primer lugar en

problemas crónicos de la obesidad, lo cual se ha incrementado exponencialmente en los últimos 20 años. El desdeño de las raíces y la cultura alimentaria ha hecho que se releguen los cultivos tradicionales y parcialmente la base alimentaria basada en maíz y sus derivados por harinas de trigo, refrescos y productos industrializados que usan otros ingredientes, adicionando sabores artificiales y azúcares refinados como ingredientes esenciales de esos productos (Leyva-Trinidad, D. A. y Pérez-Vázquez, A. *Perdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria*. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, 2015; 6 (4): 867-881).

Consideraciones finales

Para finalizar, diré que poco podemos hacer para frenar el consumo de bebidas y comida chatarra derivado del proceso de globalización y la pérdida de la identidad culinaria mexicana. Sin embargo, esto no quiere decir que debemos quedarnos con los brazos cruzados, cada uno debe de hacer la parte que le corresponda en la promoción de un estilo de vida saludable, empezando por una reorientación en la enseñanza de la nutrición, ya que después de 25 años de la existencia de escuelas de nutrición y la enseñanza formal de esta disciplina en las escuelas de medicina en México, los problemas derivados de una mala nutrición como la obesidad y la diabetes, en lugar de disminuir van en aumento.

Cuadro 1. México en la era de globalización, 2016

País	Exportaciones Billones de dólares	Importaciones Billones de dólares
1. China	2,342.31	1,437.28
2. Estados Unidos	1,620.63	2,205.42
3. Alemania	1,507.59	987.60
4. Japón	683.85	629.80
5. Países Bajos	672.13	376.30
15. México	397.51	372.20

Fuente: *Exports and Imports Statistics* 2017

Cuadro 2. Consumo de calorías por persona de bebidas y alimentos procesados, 2014.

País	Cantidad	País	Cantidad
México	1,920	Reino Unido	1,662
Alemania	1,860	Estados Unidos	1,545
Chile	1,796	Brasil	1,187
Francia	1,676	China	510

Goutrie, A. *Average calories intake*. Wall Street Journal 2015

Cuadro 3. Consumo anual y per cápita de Coca-Cola. Envases de 8 onzas. 2014

País	No	País	No
México	728	Bélgica	340
Chile	460	Australia	309
Estados Unidos	403	España	287
Panamá	379	Canadá	259

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 87 (2017)

Argentina	345	Austria	253
-----------	-----	---------	-----

Fuente: Ferman, R. *Prevalence of childhood obesity*. Washington Post. 2015