



Aunque las personas de todo el mundo están consumiendo más alimentos saludables, esa tendencia positiva se ha visto superada por un creciente consumo de alimentos malsanos, según un estudio reciente publicado en la revista *The Lancet Global Health*.

Los investigadores analizaron las dietas de casi 4.5 mil millones de adultos de 187 países, y encontraron que la ingesta de alimentos saludables, como las frutas y las verduras, aumentó entre 1990 y 2010. Pero hubo un aumento incluso mayor en el consumo de alimentos malsanos, como las carnes procesadas y las bebidas endulzadas con azúcar.

"Las proyecciones indican que en 2020 las enfermedades no contagiosas causarán el 75 por ciento de todas las muertes. La mejora de la dieta tiene un rol esencial en la reducción de esa carga", aseguró el líder del estudio, Fumiaki Imamura, de la unidad de epidemiología del Consejo de Investigación Médica de la Universidad de Cambridge en Reino Unido.

"Nuestros hallazgos tienen implicaciones para los gobiernos y los organismos internacionales de todo el mundo e indican la necesidad de comprender las distintas causas múltiples de esas tendencias", explicó Imamura.

Las mayores mejoras en la calidad de la dieta fueron en los países de altos ingresos, con aumentos en la cantidad de alimentos saludables que las personas comían, y ligeras reducciones en su ingesta de comida malsana.

Pero las personas de Estados Unidos y varias otras regiones de las más ricas (Canadá, Europa Occidental, Australia y Nueva Zelanda) siguen teniendo algunas de las dietas de peor calidad del mundo, debido a su gran consumo de comida malsana.

Algunos países en África subsahariana y en Asia (como China e India) no mostraron mejoras en la calidad de la dieta entre 1990 y 2010, según el estudio.

Varios países de bajos ingresos, como Chad y Mali, y países mediterráneos, como Turquía y Grecia, tuvieron las puntuaciones más altas de alimentos saludables. El análisis también mostró que las personas mayores y las mujeres tendían a tener las dietas más saludables.

El hallazgo de que la alimentación malsana está aumentando con una mayor rapidez que la alimentación saludable en gran parte del mundo es motivo de preocupación, y se deben tomar medidas para revertir esa tendencia, plantearon los investigadores.

"Hay una necesidad particularmente urgente de enfocarse en mejorar la calidad de la dieta en las poblaciones más pobres. Si no hacemos nada, la falta de nutrición se verá muy pronto eclipsada por la obesidad y las enfermedades no contagiosas, como ya se ve en India, China y otros países de ingresos medios", comentó en el comunicado de prensa el autor principal del estudio, el Dr. Dariush Mozaffarian, decano de la Facultad de Ciencias y Políticas de la Nutrición de la Universidad de Tufts, en Boston.

En un comentario que acompañó al informe, Carlo La Vecchia, de la Universidad de Milán en Italia, y Lluís Serra-Majem, de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria en España, escribieron que "el enfoque clave de este artículo sigue siendo la necesidad de comprender la industria agrícola, comercial y alimentaria, y los determinantes de las políticas sanitarias, para mejorar los patrones dietéticos y la nutrición en varias áreas, tomando en cuenta las características tradicionales de las dietas de todo el mundo.

Fuente: HealthDay / Robert Preidt