

## **Citas textuales sobre la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud<sup>1</sup>.**

Dr. Héctor Ávila Rosas.

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002 (resolución WHA55.23).

Reconociendo que la carga de las enfermedades no transmisibles es pesada, y cada vez mayor, los Estados Miembros pidieron a la Directora General que elaborara una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud mediante un amplio proceso de consulta. Para determinar el contenido del proyecto de estrategia mundial, se celebraron seis consultas regionales con los Estados Miembros, además de consultas con organizaciones del sistema de las Naciones Unidas y otros organismos intergubernamentales, así como con representantes de la sociedad civil y del sector privado. La OMS también recibió asesoramiento sobre alimentación y actividad física de un grupo de referencia integrado por expertos internacionales independientes procedentes de las seis regiones de la Organización.

La estrategia aborda dos de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, a saber, el régimen alimentario y las actividades físicas, además de complementar la labor que la OMS y los países han emprendido o realizan desde hace largo tiempo en esferas relacionadas con la nutrición, como la desnutrición, las carencias de micronutrientes y la alimentación del lactante y del niño pequeño.

El *Informe sobre la salud en el mundo 2002*, indica que la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad atribuidas a las principales enfermedades no transmisibles representan actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial, y que, según se

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Octava sesión plenaria, 22 de mayo de 2004.

World Health Organization. The WORLD HEALTH REPORT 2002.

Enrique R. Jacoby, editor invitado. Consulta Regional OPS sobre Alimentación Saludable y Actividad Física en las Américas. Costa Rica, Abril 2003. Traducción al español por la Organización Panamericana de la Salud: Reprinted with permission from the UNU Food and Nutrition Bulletin 2004; Vol. 25, No. 2."

prevé, esos porcentajes aumentarán al 73% y al 60%, respectivamente, antes de 2020.

Se estima una prevalencia global de inactividad física en adultos de 17% , variando en regiones entre 11 y 24%. La prevalencia global de actividad insuficiente<sup>2</sup> (2.5 horas a la semana de actividad moderada) va de 31 a 51%, siendo el promedio global de 41%

La inactividad física causa: 1.9 millones de muertes, 19 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad<sup>3</sup> a nivel mundial. 10 a 16% de los casos de cancer de mama, colon, recto y diabetes mellitus y 22% de la enfermedad isquémica del corazón

Las fracciones atribuibles son similares para hombres y mujeres<sup>4</sup>.

La Región de las Américas está muy urbanizada; al menos la mitad de los adultos son físicamente inactivos. 76% de la mortalidad se debe a las enfermedades no transmisibles

En América Latina, el riesgo también incluye el legado de la malnutrición temprana, tanto en el periodo intrauterino como después del nacimiento.

Los países, regiones o instituciones que han emprendido intervenciones masivas integradas reducen: extraordinariamente factores de riesgo y defunciones por enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición

Se ha logrado éxito cuando la Sociedad ha llegado a comprender que se pueden evitar muertes prematuras y se ha movilizad para exigir que sus representantes políticos creen entornos e instituyan políticas públicas que promuevan y apoyen una vida saludable.

Esto se ha logrado cuando gobiernos, comunidades y sector privado cambian leyes y reglamentos para que vecindarios, escuelas y lugares de trabajo promuevan y apoyen regímenes alimentarios saludables y fomenten el grado de actividad física necesario para lograr un peso normal

La promoción de la actividad física se potenciará con programas más amplios de promoción de la salud y prevención de las enfermedades no transmisibles

---

<sup>2</sup> Actividad insuficiente: <2.5 horas a la semana de actividad moderada. Actividades moderadas como caminar, subir escaleras, bailar o montar en bicicleta, actividades que pueden incorporarse fácilmente a las tareas que se realizan a diario sistemáticamente.

<sup>3</sup> Año de vida ajustado en función de la discapacidad (AVAD) es la suma de los años de vida perdidos debido a una muerte prematura y los años de vida perdidos por discapacidad para los casos incidentes de una condición de salud. Un AVAD representa la pérdida de un año equivalente de salud plena.

<sup>4</sup> La fracción atribuible es la disminución de la enfermedad o lesión que se puede alcanzar al reducir el riesgo, en una población dada.

## VI Jornadas Internacionales de Nutrición para las Actividades Físicas y el Deporte

Los sectores clave que posiblemente deban involucrarse son los de Educación, Deportes, Transporte, Gobiernos Locales, Protección del Ambiente, Seguridad Pública y Sector Privado

Existen estrategias eficaces basadas en la población para promover la actividad física y en las Américas, se encuentran buenos ejemplos de su aplicación

Prácticamente todos los adultos pueden cumplir la norma de hacer al menos 30 minutos de actividad física al día. Algunas personas pueden requerir más de 30 minutos de actividad física moderada al día, en particular para reducir peso o para conservar un peso adecuado.

Las políticas deben compararse con los objetivos múltiples de todos los sectores de la sociedad, dando prioridad a la provisión de un suministro de alimentos suficiente, sin riesgos, nutritivo, sostenible y equitativo

### LA OPORTUNIDAD

Se trata de una oportunidad única para formular y aplicar una estrategia eficaz encaminada a reducir sustancialmente la mortalidad y la morbilidad mundiales mejorando la alimentación y promoviendo la actividad física

Es posible diseñar y realizar intervenciones eficaces para posibilitar que las personas vivan más y lleven una vida más sana, reducir las desigualdades y promover el desarrollo

Si se moviliza plenamente el potencial de las principales partes interesadas, esa visión podrá pasar a ser una realidad para toda la población en todos los países

### METAS Y OBJETIVOS

La meta general de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud es promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física

Esas medidas contribuyen al logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio de las Naciones Unidas y llevan aparejado un gran potencial para obtener beneficios de salud pública en todo el mundo

La Estrategia Mundial tiene cuatro objetivos principales:

- 1) reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles asociados a un régimen alimentario poco sano y a la falta de actividad física mediante una acción de salud pública esencial y medidas de promoción de la salud y prevención de la morbilidad.
- 2) promover la conciencia y el conocimiento generales acerca de la influencia del régimen alimentario y de la actividad física en la salud, así como del potencial positivo de las intervenciones de prevención.

## VI Jornadas Internacionales de Nutrición para las Actividades Físicas y el Deporte

3) fomentar el establecimiento, el fortalecimiento y la aplicación de políticas y planes de acción mundiales, regionales, nacionales y comunitarios encaminados a mejorar las dietas y aumentar la actividad física, que sean sostenibles, integrales y hagan participar activamente a todos los sectores, con inclusión de la sociedad civil, el sector privado y los medios de difusión

4) seguir de cerca los datos científicos y los principales efectos sobre el régimen alimentario y la actividad física; respaldar las investigaciones sobre una amplia variedad de esferas pertinentes, incluida la evaluación de las intervenciones; y fortalecer los recursos humanos que se necesiten en este terreno para mejorar y mantener la salud

Otros datos probatorios para fundamentar las actividades:

Con respecto a la dieta:

Lograr un equilibrio energético y un peso normal; limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans.

Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la ingesta de azúcares libres; limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada.

La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso

Un fortalecimiento de la musculatura y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejorar el estado funcional de las personas de edad

Es necesario establecer medidas efectivas para prevenir y controlar el consumo de tabaco en la Estrategia Mundial