

NUTRICION Y BIENESTAR FISICO

*Eleazar Lara Pantin*¹

RESUMEN: El creciente interés de la población del mundo por su salud a través de la alimentación y el ejercicio físico constituye uno de los fenómenos más interesantes de esta época. La incorporación de un número cada vez mayor de personas a este proceso que ha sido calificado como un verdadero movimiento de masas es, a la vez que muy satisfactorio, motivo de gran preocupación por los riesgos que representa modificar los patrones alimentarios y realizar actividad física sin respetar los lineamientos científicos que determinen los beneficios que se esperan de dichos cambios. En este trabajo se analiza la situación entre nosotros y los factores más importantes para la definición de Políticas y Programas de Nutrición y Bienestar Físico en Venezuela.

PALABRAS CLAVES: Nutrición, Actividad Física, Salud.

Introducción

El creciente interés de la población del mundo por su salud a través de la alimentación y el ejercicio físico constituye uno de los fenómenos más interesantes de esta época. Nunca antes la historia había registrado la asociación voluntaria de tan grandes grupos de población, en todos los países del mundo, a un tipo de actividad preventiva, sin que ésta hubiese sido promovida, en primera instancia, por las autoridades sanitarias.

La incorporación de un número cada vez mayor de personas a este proceso que ha sido calificado como un verdadero "movimiento de masas" es, a la vez que muy satisfactorio para quienes creemos en los beneficios de la combinación alimentación-ejercicio para la salud individual y colectiva, motivo de preocupación por los riesgos que representa hacer una y otra cosas bajo los patrones emocionales que caracterizan a cualquier movimiento de masas, sin considerar que, tanto la alimentación, como la actividad física, deben seguir lineamientos científicos que determinan sus beneficios; más aún

si se tiene en cuenta que al realizarse de manera combinada, como debe ser, cada una de ellas incide de manera significativa en la forma como debe hacerse la otra.

Hoy vemos con igual interés como organismos e instituciones, públicas y privadas, han comprendido la importancia de estos hechos y comienzan unos y otras a asumir sus respectivos papeles en este campo, independiente de las motivaciones diversas que tengan para hacerlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), al cumplir 40 años de su creación, ha afirmado a través de su Director General que: "El deporte y el ejercicio físico en todas sus formas constituyen un elemento importante para una vida saludable, ya que tienen un efecto directo y positivo sobre la salud y crean el deseo de mantenerse bien, lo cual a su vez mejora la situación mental y física de las personas. Si la actividad física se une a una alimentación saludable y bien balanceada, crea una sensación de felicidad y bienestar que es la base cierta para una buena salud" (1).

Por otra parte y a manera de ejemplo, con intereses distintos a los de OMS, Ernest Saunders, antiguo alto funcionario de importantes empresas como Nestlé y 3M y ahora presidente de la conocida empresa internacional Guinness

¹ Investigador-Jefe. Unidad de Investigaciones en Nutrición Clínica. Universidad de Carabobo - Instituto Venezolano de los Seguros Sociales - Fundación Cavendes.

(patrocinante del Libro Guinness de Records), afirma que uno de los mercados de más rápida progresión a nivel mundial es el determinado por el creciente interés de la gente por una forma más saludable de vida, por lo cual dicha empresa ha reorientado, con gran éxito, sus actividades industriales y comerciales hacia el área de los servicios en el campo de la alimentación y la actividad física (2).

Tanto la OMS, organización responsable de integrar esfuerzos para una mejor salud de la población mundial, como la Guinness, con intereses económicos muy particulares, no han hecho sino reaccionar ante la nueva vigencia de los viejos conceptos hipocráticos y de las ideas de los primeros seguidores de Esculapio. Es así como, miles de años después, las nuevas realidades de nuestros tiempos modernos coinciden con la prehistórica mitología en un punto común para ambas, el valor de una alimentación adecuada y la actividad física como pilares de sustentación de la salud de los pueblos y sus gentes.

Esta situación fue tomada en cuenta por la International Life Sciences Institute Research Foundation, conjuntamente con la Organización Mundial de la Salud y el Comité Olímpico Internacional, para convocar la I Conferencia Internacional sobre Nutrición y Bienestar Físico, la cual se realizó en la Antigua Olimpia, Grecia, el pasado mes de mayo de 1988, en un ambiente francamente estimulante para discutir este tema, ya que el estadio y los restos de las instalaciones que sirvieron de sede a los juegos olímpicos por más de 1.000 años, desde el 776 antes de Cristo, fueron testigos de nuestras reuniones.

Inspirados por similitud de principios se discutieron ampliamente estos aspectos desde diversos ángulos. Algunos, especialmente en los países desarrollados, canalizan su interés a través de la investigación de los cambios de la composición corporal en diversas situaciones de actividad física, utilizando sofisticadas técnicas con agua doblemente marcada. Otros, centramos nuestra preocupación hacia la mejor forma de canalizar los intereses colectivos y evitar los problemas que vemos en nuestro trabajo diario. En este orden de ideas analizamos, en la sesión sobre Políticas y Programas en Nutrición y Bienestar Físico, algunos de los aspectos más importantes entre nosotros.

Al igual que muchos otros países, Venezuela no cuenta con políticas ni programas definidos

en este campo. Este hecho, luego de repercutir negativamente sobre el rendimiento de nuestros atletas por muchos años, afecta ahora a más amplios sectores de la población, a medida que aumenta el interés público por la actividad física, de manera similar a como ocurre en las naciones más desarrolladas.

La ubicación geográfica de Venezuela y sus facilidades de comunicación con todo el mundo nos han llevado a adoptar esquemas de vida en cierto grado similares a los de esos países, por supuesto que dentro del marco de realidades que nos son propias. Aquí, al igual que allá, es común ver a gente de todas las edades caminando o trotando en las calles o parques públicos de las ciudades.

Si bien es cierto que ese interés es mayor entre quienes pueden ser calificados como pertenecientes a las "clases media, media alta y alta", no es menos cierto que otros segmentos de la población se han ido incorporando progresivamente en ese afortunado proceso de movilidad social que caracteriza a los pobladores de nuestras áreas urbanas. A ello, además del efecto multiplicador de los medios de comunicación social, ha contribuido la existencia de facilidades en determinadas zonas de nuestras ciudades y la construcción de instalaciones para ejercicios en terrenos vacíos cercanos a las calles que la gente escoge para sus ejercicios diarios.

Este gran interés, que se ha hecho parte de la preocupación general por el control del peso corporal, se ha acompañado de una gran motivación de la gente por saber como hacer mejor las cosas. En respuesta a ello, los medios de comunicación social acogen cada día en sus páginas o programas, artículos y comentarios sobre alimentación y ejercicio físico. Lamentablemente, las dificultades propias de la interpretación de la "verdad conocida" producto de la investigación, que llega a través de las revistas científicas, y las limitaciones de tiempo y espacio para analizar sus implicaciones prácticas, están creando una situación que merece especial atención.

Muchas de las notas de prensa o de los comentarios hechos en la radio y la televisión, son producto de interpretaciones parciales de resultados de investigaciones realizadas en otros países, dejando además de lado muchas veces las características diferentes de nuestro propio país y su gente. Esa nota o comentario sigue

con frecuencia un proceso de re-interpretaciones sucesivas, hasta llegar totalmente distorsionado al público muchos meses después, cuando quizás esa "verdad conocida" haya sido ya sustituida por otro producto de nuevas investigaciones.

Al mismo tiempo y como parte de esta gran motivación por estos asuntos, la alimentación, o mejor dicho las dietas, y la actividad física en todas sus variantes, se han constituido en los temas obligados de conversación en cualquier reunión, independientemente de su motivo original.

A esto hay que agregar que la nutrición, al igual que la política, parecen ser áreas de dominio público, y cualquier persona opina con cierto nivel de autoridad sobre las ventajas o problemas de un determinado tipo de dieta y su eficacia para la actividad física que dice realizar su contertulio.

Esta conjunción de factores ha determinado que más y más gente esté modificando sus esquemas de alimentación, sin que ello necesariamente signifique una mejoría de sus hábitos alimentarios y, por lo tanto, de su estado de nutrición. Especial contribución a esta situación es aportada por el antes mencionado fenómeno de interpretación movediza de los mensajes nutricionales en las diversas etapas del proceso comunicacional.

Es indudable el interés de la mayoría de las personas en hacer bien las cosas, ya sea en lo referente a su alimentación o a su actividad física, pero ese interés en hacerlo bien se confunde con el deseo subyacente de hacerlo más rápido. Así, todo el mundo quiere perder en pocos días o semanas un exceso de peso que acumuló en varios años, o alcanzar de un día para otro una figura o unas condiciones físicas por las cuales nunca antes se preocupó. El interés en cómo hacerlo bien y el deseo de hacerlo rápido son factores que interactúan negativamente, ya que cuando una persona busca una forma rápida de hacer algo puede ser víctima inconsciente de una información superficial, la cual a su vez corre el riesgo de analizar también superficialmente, tomando como válidos aquellos elementos que le son más fáciles de adoptar.

La actual fiebre *dietística* responde a este esquema y constituye un grave riesgo cuando una persona decide seguir cualquiera de las dietas de moda de manera simultánea con ejerci-

cios físicos exigentes que, por su parte, incrementan significativamente sus necesidades de calorías y nutrientes. Muy poca gente se acoge al principio de que es necesario combinar una limitación prudente de su consumo de alimentos con un adecuado régimen de actividad física como única alternativa saludable para perder la excesiva grasa corporal y preservar su tejido magro (3).

Otro aspecto que merece mucha atención es el referente a los cambios en los patrones de actividad física diaria, tanto a nivel de la gente que siempre ha vivido en las ciudades, como entre aquellos que emigraron del medio rural. Los primeros, gracias a las facilidades determinadas por el proceso del desarrollo natural de nuestro país, y los segundos, al cambiar su esquema de actividades propias del duro trabajo campesino, por un nuevo empleo en mayor o menor grado mecanizado, al cual ya no tendrá que ir caminando.

Situaciones similares se han reportado en otras partes del mundo en desarrollo en relación al efecto de dichos cambios sobre los niveles de lípidos sanguíneos (especialmente de HDL colesterol) (4, 5), y de tensión arterial (6). En Venezuela se presenta un elemento adicional que no se reporta con iguales características en otros países, es el referente a la rápida adopción de nuevos patrones de consumo de alimentos, los cuales a su vez determinan enormes e indeseables diferencias en la composición nutricional de sus dietas.

Este importante segmento de nuevos habitantes de las zonas urbanas también modifican progresivamente sus conceptos de figura y belleza y comienzan a preocuparse por las "dietas" y el ejercicio físico, agregando un nuevo engraje a esta compleja maquinaria de contradictorios intereses, deseos y necesidades que son nuestras ciudades.

Por todos estos hechos, yo creo firmemente que el primer elemento a ser considerado para la definición de Políticas y Programas de Nutrición y Bienestar Físico en Venezuela, como en otros países, es la necesidad de proveer información adecuada y suficiente a todos los sectores de la población. Si bien es cierto que el ejercicio físico y una buena alimentación son elementos fundamentales empíricamente aceptados por un número cada vez mayor de personas, es también muy cierto que es necesario re-

forzar ese concepto, no sólo para aumentar este número, sino para lograr que cada vez más gente pase de la etapa de aceptar la idea a la de practicarla.

En términos generales, la población urbana de cualquier país puede dividirse en tres grupos: quienes ya practican algún tipo de actividad física como parte de sus esquemas de vida y lo hacen bien, quienes nunca lo van a hacer y aquellos que se incorporarán progresivamente al primer grupo, con quienes tenemos una gran responsabilidad.

Con el fin de ser eficientes, este primer paso referente a la información debe considerarse como parte de un Programa Nacional de Educación en Nutrición y Bienestar Físico, para ser desarrollado a través de todos los medios disponibles, tanto de la educación formal como informal. Es de esperar que este Programa, si se planifica bien, alcance sus objetivos en forma relativamente fácil, por la gran motivación existente en la población en general.

Es muy importante tener en cuenta la rápida evolución del conocimiento en esta área. Para ello es necesario diseñar un Sistema de Evaluación de la Información, especialmente de aquella que proviene de países diferentes al nuestro y con más experiencia en este campo. Dicho sistema permitiría el análisis de la información y su presentación en forma "digerida" para su fácil comprensión por quienes tendrán la responsabilidad de transmitirla (maestros, comunicadores sociales, etc.), evitando así los problemas de interpretación y distorsión antes mencionados.

Como en cualquier otro programa educativo destinado a la prevención de algún problema de salud, éste debe basarse en la necesidad de que cada quien asuma la responsabilidad que tiene en el cuidado de la suya, lo cual se considera esencial en este movimiento mundial hacia el bienestar a través de la alimentación y la actividad física. Sobre esto hizo especial énfasis Sir Roger Banister en su conferencia magistral inaugural del evento realizado en Olimpia, reiterando que, tanto la participación en programas de actividad física, como la adopción de buenos esquemas alimentarios, deben hacerse de manera voluntaria, siendo nuestra responsabilidad propiciar que así se haga.

En el caso específico de Venezuela ocurren dos circunstancias que favorecerían una amplia

difusión de la información necesaria. Por una parte, nuestro sistema educativo formal alcanza todos los rincones de la patria y el contenido de los programas educativos es aprobado por el Ministerio de Educación. Y por la otra, los medios de comunicación social tienen una gran cobertura, a tal punto que la radio y la televisión alcanzan a un 97% y 87% de la población respectivamente. La TV está concentrada, en solo 4 canales (se espera la apertura de dos más), dos de los cuales pertenecen al Estado, lo cual facilitaría la organización de programas que pudieran influenciar positivamente sobre nutrición y bienestar físico (7). Como antes se dijo, comparada con otras áreas de salud, la gran motivación que existe en ésta garantizaría la audiencia desde el comienzo.

Esta recomendación es coincidente con la posición fijada por la Asociación Americana de Dietética, en el sentido de "apoyar la necesidad de proporcionar educación nutricional apropiada y precisa para promover niveles óptimos de bienestar físico" (8).

Dadas las características de la población venezolana en lo que a su distribución por grupos etarios se refiere, deben destinarse esfuerzos especiales al gran grupo de adolescentes. Esto lo justifica su disposición a adoptar nuevos estilos de vida provenientes de otros países, lo cual los hace muy susceptibles a sufrir las consecuencias de la distorsión de sus patrones de consumo de alimentos y de su participación en cualquier tipo de ejercicio físico por el solo hecho de estar de moda.

Este asunto fue ampliamente discutido en la reunión del Grupo de Expertos que se reunió en Caracas el pasado mes de noviembre de 1987 con el fin de establecer las bases para la definición de Recomendaciones Nutricionales y Guías de Alimentación para América Latina. En el reporte final, que se conoce como Informe de Caracas, se plantea la necesidad de tomar en consideración "la sensibilidad de los adolescentes a favorecer la promoción de cambios no planificados", con el fin de orientarlos de manera positiva (9).

Además de los aspectos educacionales, debe tenerse muy en cuenta la necesidad de investigar aspectos particulares determinados por las condiciones climáticas de Venezuela como país tropical.

El promedio de temperatura anual y el total de horas de irradiación solar son mucho mayores que las de los países que tienen cuatro estaciones, por lo cual los riesgos de pérdida de nutrientes por la sudoración son también mayores (10, 11).

Por otra parte, el consumo de minerales parece ser inferior a lo deseable, ya que los vegetales frescos no son parte de los hábitos alimentarios de mucha gente y el incremento de los precios de los alimentos ha determinado una disminución del consumo de **aquellos conocidos** como buenas fuentes de calcio y zinc.

Igualmente, Venezuela es un gran consumidor de cereales, de conocido efecto inhibitorio sobre la absorción de dichos nutrientes. Si a ello le agregamos el significativo aumento en la ingestión de fibra entre quienes se dedican al ejercicio físico, tenemos que pensar que la situación creada por la conjunción de una menor ingesta, menor absorción y mayores pérdidas de micronutrientes debe ser evaluada y considerada seriamente, ante la posibilidad real de que ocurran deficiencias específicas de algunos de ellos. Esto especialmente entre quienes, además de ser aficionados a las limitaciones sucesivas y no planificadas de la ingesta, realizan ejercicios físicos intensos.

Además, si bien es cierto que la anemia ya no es un problema de salud pública entre nosotros, mucha gente mantiene sus reservas de hierro en el límite de lo deseable, lo cual puede deteriorarse al evitar el consumo de fuentes de hierro por ser, en términos generales, también ricas en grasas y calorías (12, 13). A esto debe agregarse la posibilidad de aumentar las pérdidas por la sudoración intensa y por otras vías (intestinal y hematuria).

La necesidad de aportar respuestas adecuadas a estas interrogantes debe también ser considerada al momento de definir políticas y programas de nutrición y bienestar físico en nuestro país.

Otro problema que merece atención es el referente a la industria de suplementos dietéticos. Afortunadamente, hasta ahora, el Ministerio de Sanidad ha sido estricto en la interpretación y aplicación de la ley que regula el registro de alimentos y drogas; lo cual parece haber prevenido la producción y mercadeo incontrolado de dichos suplementos dietéticos. Importarlos de

los países desarrollados, donde son vendidos sin limitaciones, se hace ahora muy difícil, debido a la problemática cambiaria.

En este orden de ideas, compartimos los criterios que se acogen en el informe "Nutrition, Exercise and Physical Fitness in Women", presentado por el Consejo Presidencial de Deportes y Bienestar Físico de los Estados Unidos, y especialmente aquellos expresados por el Dr. Daniel Hanley, médico del Comité Olímpico de ese país, en el sentido de que: "Los suplementos dietéticos no mejoran el rendimiento atlético, mientras que una dieta balanceada si lo hace"; y por el Dr. Nathan Smith, quien afirma: "No solamente son inefectivos los suplementos dietéticos, sino que pueden ser dañinos... un molesto nivel de ignorancia nutricional sustenta el mercado para cosas tales como... cápsulas... para energía" (14).

Las normas que espero se produzcan a corto plazo, deben basarse en estos conceptos y no en la presión de intereses comerciales que dejen de lado la responsabilidad social de la industria.

Hemos avanzado algunos pasos en este proceso que precede a lo que se espera sea la definición de una Política sobre Nutrición y Bienestar Físico en Venezuela. Nuestros esfuerzos han estado dirigidos a la motivación de los más altos niveles de decisión. En este sentido se han realizado reuniones y seminarios con la participación de profesionales de la salud que, por practicar actividad física de manera rutinaria, comprenden muy bien la importancia de este tema; así como de gente que trabaja en deportes, educación, nutrición, etc., quienes pueden ser muy buenos multiplicadores de estas ideas.

La Fundación Cavendes ha jugado un importante papel, al incluir el tema en algunos de sus Simposios y seleccionar trabajos relacionados con él para su publicación en Avances en Nutrición y Dietética.

Simultáneamente, se han venido organizando algunos gimnasios en las principales ciudades del país, bajo una concepción integral que considera la evaluación médica de la capacidad individual para el ejercicio seleccionado, la evaluación y asesoría nutricional y los aspectos técnicos del ejercicio mismo, como componentes fundamentales para el logro del bienestar físico

que se persigue en dichas instituciones. Algunas de ellas dan especial énfasis a la educación sobre estos aspectos.

Todo este conjunto de elementos nos motiva a compartir el interés de tanta gente que trabaja en Nutrición en los países industrializados porque, al igual que en muchos otros aspectos

relacionados con la salud, nosotros ya empezamos a sufrir las consecuencias de lo que no se hace bien en este inevitable y muy deseable proceso de desarrollo, lo cual nos obliga a comenzar a actuar prontamente y evitar así llegar a lo que, entre ellos, son ya problemas muy graves.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Afiche conmemorativo de 40º aniversario, 1988.
2. Guinness PLC. Suplemento especial de Euromoney, Abril, 1986; 4-5,11.
3. Hill J.O., Sparling P.B., Shields T.W., Heller P.A. Effects of exercise and food restriction on body composition and metabolic rate in obese women. *Am J. Clin Nutr* 1987; 6: 622-30.
4. Knuiman J.T., Hermus RJJ, Hautvast JGAG. Serum total and high density lipoprotein (HDL) cholesterol concentrations in rural and urban boys from 16 countries. *Atherosclerosis* 1980; 36: 529-37.
5. Pelletier D.L., Baker P.T. Physical activity and plasma total and HDL-cholesterol levels in Western Samoan men *Am J. Clin Nutr*, 1987; 46: 577-85.
6. Tahiru K. Fitness and nutrition policy in developing nations; Kenya's example. En I Conferencia Internacional sobre Nutrición y Bienestar Físico. Olimpia, Grecia, 1988 (Aceptado para publicación en Suplemento de *Am J. Clin Nutr*).
7. Blanco-Uribe R. Estrategia para la educación nutricional en Venezuela. En: Nutrición un desafío nacional. Caracas: Ediciones Fundación Cavendes, 1985; 533-38.
8. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Nutrition for physical fitness and athletic performance for adults. *JADA* 1987; 87: 933-34.
9. Fundación Cavendes-Universidad de Naciones Unidas. Informe final de la Reunión del Grupo de Expertos sobre Recomendaciones Nutricionales para América Latina (Borrador). (Aceptado para publicación en Suplemento de *Arch Latinoamer Nutr*).
10. Sandstead H.H., Evans G.W. Zinc. En: *Nutrition Reviews: Present knowledge in nutrition*. 5th ed. Washington, DC: The Nutrition Foundation Inc., 1984; 479-505.
11. Franz K.B., Ruddel H., Todd G.L., Dorheim T.A., Buell J.C., Elliot R.S. Physiologic changes during a marathon, with special reference to magnesium. *J. Am Coll Nutr* 1985, 4: 187-94.
12. American Dietetic Association. Nutrition for physical fitness and athletic performance for adults: Technical support paper. *JADA* 1987; 87: 934-39.
13. Kobayashi S. Nutrition-related anemia and marginal vitamin deficiency in Japanese elite athletes. Poster presentado en I Conferencia Internacional sobre Nutrición y Bienestar Físico. (Abstract aceptado para publicación en Suplemento de *Am J. Clin Nutr*).
14. The President's Council on Physical Fitness and Sports. Nutrition, exercise and physical fitness in women. Washington DC: US Government Printing Office: 1984; 421-132: 4641.