

Editorial

Importancia de actualizar las Guías Alimentarias

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, brindan consejos fundamentados en conceptos científicos a fin de promover la salud y reducir, a través de la dieta y la actividad física, el riesgo de enfermedades crónicas mayores. En los Estados Unidos, las principales causas de morbilidad y mortalidad están relacionadas con la mala alimentación y el estilo de vida sedentario. Entre las enfermedades específicas se incluyen la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo 2, la hipertensión, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Además, la mala alimentación y la inactividad física, son los factores más importantes que contribuyen al aumento de la población con sobrepeso y obesidad en ese país.

Por estas razones en el 2005 se hizo la revisión quinquenal de las Guías Alimentarias, que se fundamentó en el análisis de la información científica nueva, por parte del Comité Asesor para las Guías Alimentarias (Dietary Guidelines Advisory Committee, DGAC). Este análisis, es el principal recurso que utilizan los Departamentos para desarrollar el informe sobre las Guías. La intención de las Guías Alimentarias es resumir y sintetizar los conocimientos relativos a los nutrientes individuales y componentes de los alimentos, en recomendaciones para un patrón alimentario que el público pueda adoptar. Una dieta que no aporte un exceso de calorías, siguiendo las recomendaciones de este documento, combinada con la actividad física, debería mejorar la salud de la mayoría de las personas.

En esta publicación, las Recomendaciones clave están agrupadas bajo nueve áreas de interés relacionadas. Las recomendaciones se basan en la preponderancia de la evidencia científica para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la promoción de la salud. Se trata de mensajes integrados que deben implementarse como un todo, tomadas en su conjunto, alientan a la mayoría de los estadounidenses a consumir menos calorías, hacer más actividad física y elegir con más criterio sus alimentos.

Una premisa básica de las Guías Alimentarias es que las necesidades de nutrientes deberían satisfacerse principalmente a través del consumo de alimentos. Los suplementos nutricionales, si bien se recomiendan en algunos casos, no reemplazan una dieta saludable. Las Guías Alimentarias están destinadas principalmente a quienes desarrollan las políticas, a los nutricionistas y a los responsables de la educación en materia de nutrición.

Las Guías de Alimentación Venezolanas, publicadas en 1990, requieren de una actualización, ante los cambios en el perfil socio demográfico, económico y epidemiológico propio de un país en transición alimentaria y nutricional. Este instrumento, fundamental para desarrollo de políticas debería adecuarse a las nuevas realidades del país.

Maritza Jiménez-Landaeta