

Aunque los deportes competitivos pueden alentar a ciertos individuos a hacer mayores esfuerzos por ganar, la destreza —que todos pueden desarrollar— es una nota distintiva de algunos de los juegos y ejercicios más antiguos. No existe nada más impresionante que los movimientos lentos, sin prisa y gráciles de una persona de edad avanzada en la China, moviéndose con precisión absoluta cuando hace sus ejercicios de 'tai chi' al amanecer. Los juegos de los Inuit, pueblo esquimal, dispersos en el septentrión más lejano del hemisferio norte no tienen vencedores ni vencidos y carecen del sentido del triunfo sobre el adversario. Sus deportes fomentan la cooperación, la destreza física y el uso instantáneo del recuerdo y la memoria.

El impresionante y continuo aumento de las grandes metrópolis del Tercer Mundo requiere una respuesta estratégica en cuanto a los deportes para la salud que ningún planificador o político puede ignorar. Millones de personas nunca llegarán a ver el campo ni podrán gozar de actividades al aire libre si no se atiende esa necesidad y se repetirán los errores del mundo occidental industrializado.

Para el año 2000, alegan las Naciones Unidas, 20 de las 25 metrópolis con más de 10 millones de personas cada una estarán ubicadas en el Tercer Mundo. La mayoría de ellas tendrán entre 20 y 320 millones de habitantes. São Paulo habrá aumentado su población de 10,7 millones en 1975 a casi 26 millones; Shangay la habrá duplicado de 11 a 22 millones y México habrá llegado a 30 millones. Aunque no cabe duda de que de los estacionamientos de cemento y de las calles cruzadas por autos surgirán muchos Pelé, también debería haber oportunidades para que todas las personas puedan ser activas y saludables y gozar de los beneficios tangibles e intangibles que reportan los deportes.

## LA MALNUTRICION Y LA PROSPERIDAD

La malnutrición no está confinada a países pobres sino que también rebasa las fronteras del mundo industrializado. La diferencia, por supuesto, radica en que en los países prósperos los problemas se deben más que nada al consumo excesivo y a la selección inadecuada y esta no consiste solo en ejercitar la fuerza de voluntad, sino que está influida por los alimentos disponibles y qué se informa de ellos.

Los problemas de nutrición en sociedades prósperas tal vez no sean tan importantes para el individuo como los causados por la pobreza, pero para los servicios de salud de un país y para las personas afectadas son bastante graves. A escala mundial, los problemas de una alimentación excesiva son comparables con los de la desnutrición.

### La obesidad

Uno de los problemas fundamentales y más generalizados de los países industrializados es el peso excesivo. Aunque todavía no se ha llegado a un acuerdo sobre una definición común de la

obesidad, se supone que allí hay 20% de obesos. Existen grupos de población en los que este porcentaje es mucho más alto. En Europa oriental, el 40% de las mujeres adultas lo son, y en un informe de los Estados Unidos publicado a fines de los años setenta se indicó que siete millones padecían de obesidad.

El sobrepeso, definido como un peso que está un 20% por encima de cierta cifra ideal, se registra entre el 30 y el 50% de la población de Alemania Federal. Una estimación mundial aproximada —basada en los informes incompletos disponibles— sugiere que en los países desarrollados existen 200 millones de personas obesas. El problema va en aumento: en Dinamarca se notifica que la gordura se ha septuplicado entre los jóvenes durante los últimos 20 años.

La obesidad es tan solo una parte del problema de salud creado por la mala alimentación en estos países, pero es importante porque debido a que el exceso de peso aumenta el riesgo de morbilidad. El panorama de las enfermedades, como sabemos, es muy diferente entre las naciones ricas y las pobres. El primer mundo ha presenciado en este siglo una reducción dramática en la mortalidad causada por las enfermedades infecciosas. Pero ahora las grandes amenazas son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

## Enfermedades crónicas

Al hacerse más próspero un país, las enfermedades crónicas como la tensión arterial alta, la diabetes mellitus, las caries dentales y la osteoporosis afligen a una parte cada vez mayor de las poblaciones. Naturalmente, es un error atribuir estas enfermedades a la prosperidad como tal. Dentro de las sociedades ricas existe una distribución desigual de estas y de la mayoría de las enfermedades. El sobrepeso es en realidad menos común entre los ricos que entre los pobres y lo mismo se aplica a las enfermedades cardiovasculares y a algunas de las otras “enfermedades de la prosperidad”.

Se conocen mucho menos las causas de las enfermedades crónicas mencionadas que las causas de las enfermedades infecciosas. Aquí entra en juego gran número de factores de riesgo, cuya importancia varía de una persona a otra. Es poco probable que alguna vez se llegue a determinar con exactitud la contribución de cada uno de dichos factores a cualesquiera de esas enfermedades, por ejemplo, los factores genéticos, las diferencias de sexo, el estilo de vida sedentaria, el tabaco y los alimentos.

¿Qué es lo que sucede en un país durante el proceso de industrialización y de creciente prosperidad que hace que estos factores sean tan importantes? Resulta fácil observar cómo se produce una reducción en la actividad física como resultado de la mecanización en la industria y en la agricultura y por el empleo de vehículos motorizados. También se ha documentado que se fuma y se bebe más. Pero los cambios dietéticos con frecuencia pasan más desapercibidos pues se producen lentamente y la gente se engaña afirmando que son fieles a su dieta habitual.

Durante la última generación, en los países industrializados los alimentos se han hecho más abundantes y ricos en grasa, sacarosa y sodio, y contienen menos fibra. El consumo de los alimentos básicos, en general, ha disminuido enormemente; en algunos países, el consumo de cereales ha bajado afortunadamente un tercio durante los últimos treinta años. Y lo mismo sucede con otro producto esencial, la papa, cuyo consumo también se ha reducido en el transcurso de una generación. El componente de sacarosa del consumo de carbohidratos muestra una tendencia al consumo constante y un aumento en la cantidad.

Si las tendencias actuales continúan, se calcula que en el norte de Europa se dejará de consumir la papa hacia el año 2000; en cien años, más del 60% de la ingestión total de energía se haría en forma de grasa y el alcohol constituiría el 15% del promedio diario.

## Pautas dietéticas

Sin embargo, en los países industrializados, la gente con frecuencia se preocupa por la falta de vitaminas y proteínas en sus alimentos, aun cuando el problema principal es el consumo excesivo y un desequilibrio en los componentes de grasa y carbohidratos. Los encargados de informar a la población sobre nutrición tienen ante sí una gigantesca tarea pues el conocimiento popular sobre estos problemas se basa en situaciones antiguas.

Las dietas cambian no solo porque la gente lo decide. En todo cambio entran en juego numerosos factores, tales como variaciones en la estructura de la agricultura, las nuevas tecnologías de alimentos, la política de precios, la infraestructura del mercado y los cambios en patrones y estilos de vida familiar. ¿La gente come lo que prefiere? Sí, pero dentro de los límites fijados por la disponibilidad de los alimentos, el tiempo, y los precios.

La percepción de la importancia de la dieta para la salud, y por ende de sus consecuencias en los presupuestos de salud, ha despertado el interés de los dirigentes del mundo rico en el tema de la política sobre alimentos y nutrición. Dos países escandinavos, Dinamarca y Noruega, cuentan con una legislación promulgada por su parlamento como base para sus políticas de nutrición.

En varios países se están preparando políticas de nutrición; por ejemplo, se redactan informes sobre la relación entre el alimento y la salud, y se hacen recomendaciones para una dieta saludable. Pero se ha hecho mucho menos para determinar estrategias sobre la manera de llevar a cabo la política sobre nutrición y alcanzar los cambios deseados en los patrones dietéticos.

Si en el futuro las políticas relacionadas con la alimentación van a tener en consideración las metas de nutrición, primero que nada se requerirá una percepción política de su conveniencia. Un requisito previo es un amplio acuerdo, sobre bases científicas, de lo que las metas dietéticas deberían ser para las poblaciones de los llamados países

prósperos. Para alcanzar estas metas es preciso estudiar las consecuencias nutricionales de diversas opciones sobre políticas a fin de escoger las más beneficiosas para la salud.

## ENTREVISTAS A FUNCIONARIOS DE LA OPS

JORGE LITVAK

### PROGRAMA DE SALUD DE LOS ADULTOS

*Usted acaba de asistir a una conferencia celebrada en la Argentina sobre el control del hábito de fumar. ¿Qué tarea lleva a cabo la OPS para ayudar a que la población de América Latina y el Caribe deje de fumar?*

Está trabajando con los gobiernos para determinar la forma más factible de poner en práctica medidas eficientes por intermedio de los sectores que trabajan para combatir el tabaquismo, tales

