

# DECLARACIÓN DE OLIMPIA SOBRE NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA

La Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición y Aptitud Física tuvo lugar en el Centro Atlético Olímpico de Atenas, Grecia, del 23 al 25 de mayo de 1992. La conferencia fue organizada por el Centro de Genética, Nutrición y Salud (Estados Unidos de América), el Instituto de Investigación sobre Deportes Helénicos (Grecia) y el Centro Atlético Olímpico de Atenas Spyros Louis. Entre los patrocinadores se contaron numerosas empresas del sector privado, y organismos gubernamentales y no gubernamentales, así como la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y la Academia Olímpica Internacional/Secretaría General de Atletismo de Grecia. Por medio de 32 trabajos científicos y 42 carteles presentados, los 780 asistentes tuvieron la oportunidad de familiarizarse con los resultados de diversas investigaciones recientes.<sup>1</sup>

Durante los dos días posteriores, 26 y 27 de mayo de 1992, un grupo de participantes<sup>2</sup> se reunió en la Academia Olímpica Internacional, Antigua Olimpia, para preparar una declaración de propósitos y objetivos emanados de la conferencia. En las páginas siguientes se ofrece una versión resumida del informe, que se publica con autorización del Comité Ejecutivo de la conferencia, al cual pertenecen los derechos de reproducción (*copyright*).<sup>3</sup>

## Antecedentes

Durante el siglo XX se han presenciado cambios nunca vistos en los estilos de vida y en las características de salud de la humanidad. El aumento en la variedad de alimentos disponibles y la disminución del esfuerzo físico requerido para llevar a cabo las actividades diarias son características sobresalientes de las sociedades industrializadas y de los grupos adinerados de los países en desarrollo. Estas condiciones de vida pueden conducir a una mala nutrición debido a la elección inadecuada o errónea de los alimentos y a una aptitud física deficiente como consecuencia de la menor necesidad de permanecer físicamente activos. La interrelación entre nutrición y buenas condiciones físicas es evidente. El propósito de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición y Aptitud Física fue promover la buena nutrición y la actividad física regular en todas las etapas de la vida.

Durante más de 99% de nuestra existencia en la tierra, los seres humanos subsistimos como cazadores y recolectores de alimentos. A lo largo de esos

<sup>1</sup> Las actas de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición y Aptitud Física se publicarán en dos volúmenes de la serie *World Review of Nutrition and Dietetics*, con los títulos "Nutrition and Fitness for Athletes" [Nutrición y buena condición física para los atletas] (vol. 71) y "Nutrition and Fitness in Health and Disease" [Nutrición y buena condición física en personas sanas y en enfermos] (vol. 72).

<sup>2</sup> Alexander Leaf (Copresidente), Estados Unidos; Per-Olof Astrand (Copresidente), Suecia; Derek Prinsley (Secretario), Australia; Nicholas T. Christakos, Estados Unidos; Carlos Hernán Daza, OPS/OMS; Uri Goldbourt, Israel; Demetri Labadarios, Sudáfrica; Eleazar Lara Pantin, Venezuela; Meke Mukeshi, Kenya; J. E. Dutra de Oliveira, Brasil; York Onnen, Estados Unidos; Konstantin N. Pavlou, Grecia; Eric Ravussin, Estados Unidos (NIH); Victor Rogozkin, Rusia; Artemis P. Simopoulos, Estados Unidos; Stewart Truswell, Australia y Clyde Williams, Reino Unido.

<sup>3</sup> Información: Artemis P. Simopoulos, M.D., President, The Center for Genetics, Nutrition and Health, 2001 S Street, N.W., Suite 530, Washington, DC 20009, EUA.

2 millones de años o más, nuestra constitución genética evolucionó para adaptarnos al estilo de vida propio de los cazadores-recolectores, que era más activa, menos apoltronada y menos previsible en cuanto a la disponibilidad de alimentos. Las adaptaciones para la supervivencia eran congruentes con la necesidad de actividad física habitual —que requería tanto resistencia como máximo esfuerzo—, alternada con períodos de descanso y socialización. Los cambios principales en la dieta y la actividad física comenzaron unos 10 000 años atrás con el surgimiento de la agricultura y la domesticación de animales. Las altas concentraciones de grasas saturadas y de los ácidos grasos de la serie trans presentes en la dieta, aunadas a la inactividad física, son fenómenos mucho más recientes, que datan de principios de este siglo. Sin embargo, incluso un lapso de 10 000 años es demasiado breve para que en nuestro código genético ocurran adaptaciones significativas como consecuencia de esos cambios.

Los seres humanos evolucionaron sometidos a un régimen alimentario que no solo era bajo en grasas saturadas, sino también proporcionado en cuanto a las cantidades de ácidos grasos omega-6 y omega-3 de los cereales, las hortalizas de hoja verde, el pescado y las carnes. La carne de las aves y animales salvajes es magra, a diferencia de la carne de vaca, ovejas y aves domesticadas y engordadas que la gente come hoy en día. La ingesta de vitamina C de las verduras de hoja verde y las frutas silvestres era mucho más elevada que las cantidades fijadas en las recomendaciones dietéticas internacionales. Esto también ocurría con el calcio y el potasio, mientras que la cantidad de sodio ingerido era menor que el promedio que se consume actualmente. En consecuencia, la alimentación ancestral era rica en vitaminas y minerales y de alto contenido de proteína y fibra, pero baja en grasa.

Las sociedades industrializadas se caracterizan por una oferta abundante y apetitosa de alimentos y por una vida sedentaria en el hogar, en el trabajo y en los medios de transporte para casi todos los individuos. Hasta los niños, que son por naturaleza muy activos, permanecen sentados en las escuelas —desde el jardín de niños hasta la secundaria— la mayor parte del tiempo. Pocas escuelas ofrecen programas adecuados o clases obligatorias de ejercicio físico y de participación individual en los deportes. Por el contrario, los niños se han convertido en espectadores en vez de ser participantes activos. Actualmente, el peso de un niño puede predecirse por el número de horas que pasa frente a la televisión.

En los adolescentes y los adultos jóvenes suelen ocurrir aumentos de peso considerables, con consecuencias potencialmente nocivas para la salud. La obesidad se observa con frecuencia alarmante en las sociedades desarrolladas del mundo occidental y también entre las personas acaudaladas de los países en desarrollo. El cambio brusco del estilo de vida de un cazador-recolector al de un habitante de la ciudad moderna entraña claramente un riesgo para la salud. El estudio de nuestra herencia biológica puede ayudarnos a modificar nuestro actual estilo de vida en forma positiva.

En contraste con los excesos alimentarios de las sociedades occidentales ricas, en la mayoría de los países en desarrollo los problemas nutricionales se caracterizan por una ingesta deficiente de energía, proteína y micronutrientes. Así, los gobiernos tienen que hacer frente a dos situaciones totalmente distintas, que a veces coexisten en el mismo país.

## El concepto de salud positiva

En el 480 A. de C., Hipócrates reconoció la importancia que tiene para la salud el equilibrio entre la ingestión de alimentos, que sirven de combustible al cuerpo, y la actividad física (gasto de energía). Enunció el concepto de salud positiva:

La salud positiva exige el conocimiento de la constitución primaria del hombre [que hoy en día llamamos genética] y de los poderes de varios alimentos, tanto los naturales como los que resultan de la habilidad humana [los alimentos procesados de hoy]. Pero comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambas cosas constituye un régimen, cuando se presta la debida atención a la estación del año, a los cambios de los vientos, a la edad de la persona y a la situación de su casa. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o el ejercicio, el cuerpo enfermará.

Los griegos le daban importancia a ese concepto y los que tenían el tiempo y los medios se dedicaban al mantenimiento de la salud positiva, concebida como valor estético y como un fin por sí misma.

## El ideal olímpico

Desde tiempos antiguos, el ideal olímpico —manifestado en su forma más competitiva, los juegos olímpicos— entrañaba el perfeccionamiento no solo de los movimientos corporales sino también de la totalidad del ser humano como unidad psicosomática. El principio fundamental del ideal olímpico fue la excelencia, pues el atleta tenía que destacarse sobre los demás y superar su propia actuación. La educación física, expresada en el juego y la agonística, formaba parte de la cultura de la época. El ambiente de nuestra conferencia y sus actividades complementarias en Antigua Olimpia favorecieron la remembranza del ideal olímpico y del concepto hipocrático de salud positiva.

El ideal olímpico hacía hincapié en que cada individuo es responsable de su propio cuerpo y en el principio de que un cuerpo sano es condición indispensable para una mente sana. Para promover un estilo de vida óptimo y un envejecimiento satisfactorio, es preciso acometer la empresa importante y urgente de enseñar y fomentar la buena nutrición y la actividad física regular desde la infancia hasta la vejez, incluyendo orientación sobre el tabaquismo, el abuso del alcohol y otros riesgos reconocidos para la salud. El mensaje debe ser claro; luego pasa a ser cuestión de decisión personal el optar por una mejor calidad de vida.

## Niños y adolescentes

Los niños son los ciudadanos del mañana y su papel y eficiencia en la sociedad estarán directamente relacionados con su salud mental y física, tanto individual como colectiva. Todos los niños deben tener la oportunidad de empezar la vida con la capacidad potencial de mantenerse en buena condición física con base en una salud óptima. Para alcanzar esta meta se requiere lo siguiente:

☐ Todas las mujeres embarazadas deben recibir atención prenatal adecuada y asesoramiento sobre la importancia de dejar de fumar y de evitar el alcohol y las drogas que producen hábito.

□ Todos los niños deben recibir una alimentación sana y nutritiva sin exceso ni deficiencia de calorías y nutrientes esenciales. La educación en cuanto a nutrición y alimentos debe empezar en la niñez.

□ Todos los niños deben tener la oportunidad de participar en una variedad de deportes y de programas de cultura física que hagan hincapié en la capacidad aerobia, la fortaleza de los músculos, la flexibilidad y el bienestar general, así como de recibir instrucción en la escuela acerca de los beneficios para la salud de este tipo de ejercicio. Debe fomentarse la adopción de formas agradables de actividad que puedan disfrutarse durante toda la vida de manera regular y frecuente.

□ Todos los niños y los adolescentes deben recibir ayuda para evitar el tabaquismo y el abuso del alcohol y de las drogas y abstenerse de prácticas sexuales prematuras y malsanas.

□ Debe fomentarse en todos los niños la formación de una imagen positiva de sí mismos mediante el acceso de todos a la educación y a oportunidades para realizar su potencial en la sociedad.

□ Debe brindarse acceso a todos los niños a la asistencia sanitaria, en especial a la atención primaria y la promoción de la salud para evitar las enfermedades y alcanzar una salud óptima.

La promoción de una buena nutrición y de actividad física aerobia regular a lo largo de toda la vida, debe ser un aspecto primordial de todo sistema que promueva el bienestar del individuo y de la sociedad.

## La actividad física y la nutrición

El sobrepeso causado por exceso de grasa en el cuerpo es un grave trastorno de salud común en los países prósperos y ocurre, cada vez con mayor frecuencia, en algunos países en desarrollo. El sobrepeso aumenta la posibilidad de sufrir enfermedades crónicas, especialmente diabetes, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, coronariopatías, artritis y, posiblemente, algunas formas de cáncer. El aspecto antiestético y la dificultad para moverse causados por la obesidad afectan al bienestar emocional del individuo. Como la obesidad suele ser un trastorno familiar y tiene un fuerte componente genético, la identificación temprana de quienes se encuentran en riesgo y el asesoramiento adecuado ayudarán a prevenirla.

Las dos medidas más eficaces para combatir el sobrepeso son la actividad física regular y una alimentación baja en grasas. Si la gente gasta más energía gracias al ejercicio regular e ingiere una amplia variedad de alimentos que contienen poca grasa, la mayor ingesta de energía aumentará la probabilidad de que los alimentos en la dieta satisfagan las necesidades de todos los nutrientes esenciales.

Cabe hacer notar que las actividades físicas sencillas que no exigen demasiado esfuerzo, como caminar, montar en bicicleta, nadar y cuidar el jardín, son eficaces pero deben practicarse con regularidad, a ser posible todos los días. Un entorno en donde se fomenta la actividad física permite practicarla durante toda la vida. En consecuencia, hay que instar a las comunidades a brindar oportunidades y a proveer los medios necesarios para el ejercicio, particularmente en las ciudades. Los espacios abiertos y los sitios de trabajo atractivos favorecen la práctica de actividades físicas por todos los grupos de edad.

La buena nutrición y el ejercicio regular promueven la sensación de bienestar y mejoran el desempeño en todas las actividades diarias. El consumo energético debe ser congruente con el grado de actividad física. Se necesitan más investigaciones sobre las necesidades nutricionales que permitan mejorar de manera más eficaz la capacidad para el ejercicio y el rendimiento físico.

## Educación, capacitación y perfeccionamiento

En vista de que existe un gran vacío en la capacitación de los profesionales de salud sobre nutrición y educación física, y de que estos descuidan su responsabilidad de fomentar este aspecto fundamental de la buena salud, la gente se ve bombardeada por novedades e ideas falsas y contradictorias, concebidas por personas presuntamente calificadas. La manera de informar y de instruir al público en estos temas no es confiable. La oportunidad de mejorar el bienestar físico mediante el régimen alimentario y la actividad física se pierde debido a que el mensaje no se comunica de manera eficaz.

Actualmente, se enseña muy poco de estas disciplinas a personas que tienen responsabilidades profesionales y educativas con respecto a la salud de la población. Por lo tanto, existe la necesidad de preparar programas de estudio en las escuelas de nutrición, educación física y medicina que integren en la educación sanitaria los temas de nutrición, fisiología del ejercicio y genética.

## DECLARACIÓN

☐ En los países desarrollados, los adelantos tecnológicos han reducido al mínimo la actividad física, al mismo tiempo que una gran variedad y abundancia de alimentos hacen que la opción de un régimen alimentario sea una decisión personal, pero no siempre acertada.

☐ En la mayoría de los países en desarrollo, los problemas de nutrición son muy diferentes. El consumo de grasa es bajo y el de carbohidratos no refinados es alto, pero la ingestión de energía, proteínas y micronutrientes suele ser insuficiente. Por lo tanto, se requiere un suministro más abundante e higiénico de todos los alimentos que son tradicionales en esas culturas. No cabe la menor duda de que es preciso evitar la imitación de los excesos de la alimentación característicos de las sociedades occidentales prósperas.

☐ La existencia de un gran número de niños y adultos hambrientos en medio de la abundancia de alimentos en muchos de los países industrializados es destructiva para la persona y para la sociedad. Los gobiernos deben corregir los problemas de distribución que favorecen la persistencia de dichas inequidades y fomentar la selección de alimentos que aseguren la nutrición óptima de todos.

☐ Los efectos negativos que ejercen sobre la salud tanto la inactividad física como el consumo abundante de grasas han sido ampliamente demostrados en las sociedades prósperas por la elevada tasa de enfermedades crónicas relacionadas con esos factores.

☐ Se ha comprobado que los programas que favorecen la actividad física y la buena nutrición reducen la incidencia de enfermedades relacionadas con la inactividad y los regímenes alimentarios inadecuados, y pueden mejorar la calidad de la vida.

☐ El conocimiento de los beneficios que aportan a la salud la mayor actividad física y la buena nutrición debe difundirse ampliamente por medio de información masiva.

☐ Es necesario capacitar a los profesionales de salud en los temas de nutrición y fisiología del ejercicio para que asuman el liderazgo en la educación de la población sobre los beneficios de salud que se derivan de la actividad física y la buena nutrición.

☐ La educación del público debe ser impulsada en las escuelas, a todos los niveles, en el lugar de trabajo y por conducto de los medios de comunicación social y de los profesionales de la salud.

☐ Las directrices que se den a la gente deben estar fundamentadas en resultados válidos de investigaciones sobre nutrición, genética y fisiología. La investigación en estas disciplinas biomédicas conexas merece un mayor apoyo tanto del sector público como del privado.

☐ Las comunidades deben ofrecer espacios limpios y abiertos para que los niños jueguen y los adultos puedan practicar deportes; además, habrá que destinar senderos especiales para peatones, ciclistas y otras personas que hacen ejercicio.

☐ Actualmente hay pruebas convincentes de que el bienestar general y la salud pueden mejorarse notablemente mediante ajustes factibles de los estilos de vida, de la nutrición y de la actividad física. Pedimos a todos que respondan.

26 de mayo de 1992  
Antigua, Olimpia

☐

## **Conferencia de ciencias sociales y medicina**

Informamos a los lectores que, entre los días 15 y 18 de abril de 1993, se llevará a cabo en la ciudad de Córdoba, Argentina, la II Conferencia Latinoamericana de Ciencias Sociales y Medicina. Las personas interesadas en obtener información adicional sobre esta Conferencia deben dirigirse a la Dra. Amalia Kornblit, Moldes 1243, Buenos Aires 1426, Argentina; Teléfono: 54-1-961-9212 ó 54-1-783-0344.