

Sociedad y salud

## Obesidad: industria alimentaria y refresquera

### Dr. Jesús Humberto del Real Sánchez

La obesidad es un problema de salud pública, para muchos una verdadera epidemia, cuyos intentos por controlarla hasta ahora han sido un fracaso. Como la gran mayoría de las enfermedades, la obesidad es un padecimiento multifactorial, en cuyo desarrollo participan diversos factores; biológicos, como la herencia, y <ambientales, como sería una mayor ingestión de calorías en relación al consumo de las mismas que se traduce en aumento de peso.

#### **Herencia vs medio ambiente**

Mucha gente atribuye a la herencia el aumento de peso, diciendo que “entre sus familiares hay varios que son obesos”. Pero cuando una enfermedad es ocasionada principalmente por factores genéticos, su recurrencia permanece más o menos estable a lo largo del tiempo. Por ejemplo, cuando el Presidente de Bolivia, Evo Morales, afirmó que “la calvicie y la homosexualidad eran debidas al consumo de alimentos transgénicos y carne de pollo engordados con hormonas” (*El País*, Marzo 21, 2010), se dijo que eso era falso porque la prevalencia de esas entidades era más o menos las misma desde tiempos de Cristo, tiempos en que aún no existían los transgénicos ni la industria químico-farmacéutica. En cambio, la obesidad en adolescentes mexicanos ha aumentado más de 200% en menos de un cuarto de siglo (*La Jornada*, Mayo 15 de 2013), lo cual prueba que el aumento de la obesidad es provocado por causas ambientales y no genéticas.

#### **Cambios de estilo de vida**

En las últimas décadas y en especial en los últimos 25 años ha habido importantes cambios en el estilo de vida de los mexicanos. De una mayoría rural pasamos a una mayoría urbana, de una alimentación basada en alimentos naturales, empezamos a incorporar lenta pero progresivamente alimentos procesados industrialmente como el café instantáneo en lugar del café de olla, la leche condensada en lugar de la leche bronca, etc. Actualmente, los alimentos procesados representan el 50% o más de los alimentos que consumimos (*La Jornada*, Mayo 14, 2013)

#### **La alimentación hace 50 años**

Para darnos una idea de cómo era la alimentación hace 50 años transcribo un párrafo de un artículo escrito por el Padre Jesús Gómez Fregoso, historiador y profesor del ITESO y de la Universidad de Guadalajara (*Milenio*, Mayo 24 de 2014): “Dios me hizo nacer en un rancho del sur de Jalisco donde no se consumían ensaladas, los niños bebíamos leche bronca recién ordeñada, comíamos quesos y mil lácteos más. Hasta mi vida adulta, supe que existía el yogurt y ahora me asombra ver en el súper cajas de leche deslactosada y café sin cafeína, es decir, que se está viviendo una vida sin vida. En mi infancia mi padre exportaba miel de abeja a Europa, de suerte que, además del azúcar que se fabricaba en el ingenio del Rincón, siempre había en la casa, latas de miel fresca, y ahora me entero de que hay “sustitutos del azúcar”.

### Obesidad y comida rápida

En los últimos años, especialmente desde el inicio del tratado de libre comercio con los Estados Unidos y el Canadá, ha habido una especie de invasión de la llamada comida rápida (*fast food*), que ha venido sustituyendo a la tradicional comida mexicana. Para ilustrar este hecho transcribo un párrafo de una prestigiosa revista en asuntos financieros en relación a la obesidad en México (*The Economist*, Oct. 21, 2010): “Las enchiladas y otros platillos nacionales han sido responsabilizados del aumento de la obesidad. Sin embargo, mucha de esta responsabilidad es de las comidas rápidas al contener grandes cantidades de calorías. McDonald’s fríe 8,000 toneladas de papas en México, pero, de acuerdo con Antonio Romero, profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México, lo más ofensivo es la plaga de los refrescos”. Para el presidente de Burger King en Latinoamérica, José Tomás, México sigue siendo el principal mercado de la región (superando al Brasil que tiene cerca de 200 millones de habitantes por 110 de México) en términos de volumen de ventas y establecimientos (Milenio, Dic. 19 de 2011). Actualmente el índice de penetración de los refrescos es de 99%. México es líder mundial en el consumo per cápita de refrescos con 172 litros por año, aproximadamente medio litro diario por persona, y el tercero en la producción de los mismos, sólo superado por los Estados Unidos y China. Ver cuadros 1 y 2.

### Valor nutricional de los refrescos

De acuerdo con expertos en nutrición de la Organización Mundial de la Salud, el valor nutricional de los refrescos es prácticamente cero, ya que sólo proporcionan un sólo tipo de nutrientes, azúcares, en su mayor parte fructuosa, que en altas cantidades pueden causar daño al hígado, por lo que su eliminación de la dieta no causaría ningún efecto carencial y proporcionaría algunos beneficios como una disminución de la obesidad y el desplazamiento de alimentos con un alto valor nutricional como la leche.

### Pruebas de la relación obesidad y refrescos

Lenny Vartanian y colaboradores de la Universidad de Yale en los Estados Unidos llevaron a cabo una exhaustiva revisión (un *metaanálisis*) para investigar la relación entre el consumo de refrescos y la obesidad. Estos investigadores revisaron 88 estudios sobre este problema y encontraron una relación entre el consumo de refrescos y un el aumento de

Cuadro 1. Principales productores de refrescos

País	Valor
Estados Unidos	95
China	50
México	28
Brasil	27
Rusia	15
Sudáfrica	5
India	5

Cuadro 2. principales consumidores de refrescos

País	Valor
México	745
Chile	486
Panamá	416
Estados Unidos	401
Argentina	364
Belgica	333
Australia	315
España	283
Bolivia	263
Sudáfrica	260

Fuente: México Business, 2012

peso, así como una disminución en el consumo de leche y cierta relación con varias enfermedades como la diabetes (*American Journal of Public Health* 2007; 97 (4): 667-675). Con base en esta investigación, podemos decir que sí está probada la relación entre los refrescos y la obesidad.

Al comentar el libro *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*, elaborado por expertos de la Universidad Nacional Autónoma de México, el Instituto Nacional de Salud Pública y la Academia Nacional de Medicina, el Director del Instituto Nacional de Salud Pública, Dr. Mauricio Hernández Ávila, declaró que “30% de la carga de la enfermedad se asocia con la ingesta de refrescos” (*La Jornada*, Febrero 1 de 2013).

### **Defensores de los intereses de las refresqueras**

A pesar de las evidencias científicas de la relación de la obesidad con los refrescos, existen algunos defensores de estas compañías, por ejemplo, Carlos Mota, un analista financiero que escribió en un artículo titulado “Los refrescos no tienen culpa en la obesidad, confirmado” (*Milenio*, Febrero 28, 2013). A continuación, transcribo uno de los párrafos del mencionado artículo: “Una de las confusiones más groseras que ronda en el ánimo de mucha gente en México es que la obesidad infantil es culpa de los refrescos. Esa afirmación tiene mucho de prejuicio y poco de sustento” para continuar diciendo “los investigadores afirman que la causa de la obesidad probablemente sea multifactorial”. Por supuesto que es multifactorial, y uno de esos factores son los refrescos. En otro párrafo, el mismo autor afirma: “Quienes quieren ver en Coca-Cola, Femsá, Arca Continental o Gepp a los malos de la película que apunten a otro lado, porque estas compañías están cada día más activas produciendo contenidos para que se aquilate el verdadero valor nutricional de los refrescos”, lo cual lo veo muy difícil, ya que el verdadero valor nutricional de esos productos es cercano a cero.

### **Justificación de más impuestos a refrescos**

Los refrescos son las únicas bebidas no alcohólicas que pagan impuestos, pero debido al casi cero valor nutricional y su relación con la obesidad y otras enfermedades, algunos han propuesto un incremento en la carga impositiva para estas bebidas, haciendo una analogía con la justificación de los altos impuestos a las bebidas alcohólicas para que el gobierno reúna fondos para el tratamiento y rehabilitación de los enfermos de cirrosis alcohólica nutricional, y el tabaco y su relación con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

### **Refresqueras dicen no a más impuestos**

Recientemente, el Alcalde de la Ciudad Nueva York, Michael Bloomberg, intentó aumentar los impuestos a ciertas presentaciones de refrescos en algunos establecimientos dentro de la jurisdicción de la municipalidad, encontrando una fuerte resistencia por parte de esos establecimientos y de la industria refresquera que impidió su aplicación bajo el argumento que “esa ley los ponía en desventaja frente a otros establecimientos comerciales bajo la jurisdicción del Estado de Nueva York” (*The New York Post*, March 11, 2013).

### **Consumidores defienden a refresqueras**

Minorías hispanas y de afroamericanos protestan contra el aumento de más impuestos a los refrescos por parte de la Alcaldía de Nueva York. Una investigación en relación a estos

grupos encontró que muchos de ellos pertenecían a asociaciones de ayuda a los necesitados que son sostenidas por las refresqueras (*The New York Times*, March 12, 2013), los cuales, temerosos de perder la ayuda, defienden al amo que los explota.

**Consideraciones finales.**

La obesidad sólo podrá ser controlada mediante cambios en las políticas públicas y una reorientación en la enseñanza de la nutrición, actualmente, individualista y curativa, y no preventiva y dirigida hacia la mayoría de la población.