



Mitos y realidades de la salud

Rafael Álvarez Cordero

ralvarez2009@hotmail.com

"Los impuestos a los refrescos bajarán la obesidad"



MITO

"Los impuestos a los refrescos bajarán la obesidad".

Desde hace tiempo, no sólo en México, sino en todo el mundo, hay esfuerzos por disminuir la obesidad que sufre la población; uno de ellos es el mostrar en los productos, con sellos negros, advertencias sobre excesos de calorías, de carbohidratos, grasas y demás; otro es aumentar los impuestos para que el comprador pague más, lo que ahora incluirá, además, a los edulcorantes bajos o sin calorías.



CONSECUENCIA

Interesado como he sido siempre en la salud, he vivido de cerca los esfuerzos de algunos grupos por culpar a los contenidos de azúcares en los alimentos sólidos y las bebidas azucaradas del aumento de la obesidad. Como consecuencia, muchos productos tienen, desde entonces, esos sellos de advertencia.

La experiencia señala que 90% de los consumidores ni siquiera ven los sellos al adquirir sus alimentos y que el consumo no ha disminuido y, en relación con las bebidas, se ha demostrado que una gran proporción de mexicanos que trabajan al aire libre o que comen en su trabajo (oficinistas, albañiles, etcétera), adquieren y consumen esas bebidas porque son fáciles de guardar y usar.



REALIDAD

La realidad es muy otra y tiene que ver con la educación para la salud en todas las

culturas y la percepción de qué significa comer en tales y cuáles cantidades, así como el cuidado de la salud, que incluye ejercicio físico y descanso adecuado.

Un niño no sabe cuánto debe comer y, si lo que come es placentero, comerá tanto como sea posible, aunque después tenga indigestión. Un adulto hará lo mismo con los platillos de su preferencia, incluyendo los que tienen azúcares o alcohol.

Nunca podremos mejorar las cifras de obesidad, diabetes y demás problemas mientras le echemos la culpa a los alimentos. Y ahora, con los impuestos que se pretende añadir a las bebidas con edulcorantes bajos en calorías, se puede señalar que organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, consideran que "la evidencia es limitada o de baja certeza", y el director de la Asociación Internacional de Edulcorantes (ISA por sus siglas en inglés) señaló que "la seguridad de los edulcorantes bajos o sin calorías ha sido confirmada por autoridades internacionales".

Podríamos hablar una y otra vez de este tema que nos lleva, inevitablemente, a la importancia de la educación para la salud: los padres suponen que eso lo aprenderán los niños en las escuelas, pero los maestros tienen mucho trabajo y no tienen tiempo de enseñar los lineamientos básicos de salud y, todos contenidos, comen y beben sin límites.



Mi único consejo: educar en salud a nuestros niños y, cuando se pueda, mejorar la educación en salud de los adultos con los que convivimos. No habrá sellos o impuestos que sirvan, esto se ha demostrado en todo el mundo y se ve en cualquier centro comercial, dulcería o tiendita de la ciudad.