



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

En la Argentina, el Ministerio de Salud de la Nación ha generado una Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo (ENFR), que ha medido el impacto de esta problemática en tres ediciones (2005, 2009 y 2013). Los resultados son por demás elocuentes en función de confirmar la necesidad de adoptar medidas que apunten al cambio de hábitos y promuevan estilos de vida más saludables. Los más destacados son:

1. **Actividad física baja** en población de 18 años y más en localidades de más de 5.000 habitantes. Para el total del país el resultado fue que 54,9% en 2009 y 54,7% en 2013 reconocían poca actividad física.
2. **Alimentación.** La ENFR hace hincapié especialmente en la ingesta de sal, pero además observa el consumo de frutas y verduras. Se evidencia la necesidad de profundizar las políticas destinadas a aumentar el consumo de frutas y verduras. La alimentación saludable se ha identificado como un determinante clave en la prevención de enfermedades crónicas, constituyéndose en un componente fundamental de las actividades de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo.
3. **Exceso de peso.** Como ya fue mencionado, tanto el sobrepeso como la obesidad se encuentran entre los principales factores de riesgo de muerte y de carga de enfermedad a nivel mundial. Cada año fallecen 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del exceso de peso. Además, gran parte de la carga de enfermedades no transmisibles puede atribuirse al exceso de peso como el caso de la diabetes (44%) y las cardiopatías isquémicas (23%), y entre el 7% y el 41% de la carga de ciertos tipos de cánceres. Como se mencionó, si bien el sobrepeso y la obesidad solían ser considerados un problema propio de los países de ingresos altos, desde hace algunos años este fenómeno está aumentando de manera significativa en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en las regiones urbanas. La causa fundamental del exceso de peso es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo se han producido dos fenómenos complementarios que acentúan este desequilibrio: un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización, y un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos ricos



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

en grasas, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales.

Por todo ello, para el control del exceso de peso, las intervenciones poblacionales resultan una herramienta fundamental en la constitución de entornos y hábitos de vida saludables. Por ese motivo, es fundamental intervenir en nuestra provincia de modo tal que se puedan prevenir dichos riesgos en la salud que provienen de la ingesta de alimentos poco saludables como las golosinas, bebidas azucaradas o alimentos ultra procesados. Las actividades de prevención son altamente efectivas en su modificación y es igualmente viable propiciar el cambio hacia estilos de vida más saludables con la reorientación de nuestros esfuerzos y recursos disponibles.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) instó a los países a promover la reducción del consumo de azúcares libres a menos del 10% del total de calorías de la dieta diaria de niños y adultos. Señala que el objetivo final sería disminuir a menos de 5% la presencia de esos azúcares en la alimentación diaria, lo que equivaldría a 25 gramos o seis cucharaditas en total.

La OMS, explicó que existe evidencia de la reducción del consumo de azúcares libres a menos del 10% de la energía disminuye los riesgos de exceso de peso, obesidad y caries.

En el mes de septiembre de este año, el Gobierno Nacional relanzó el programa de Precios Cuidados, con el que busca amortizar el impacto de la devaluación en los bolsillos de los argentinos. Según se informó desde la Secretaría de Comercio, en esta oportunidad se incorporarían dentro del listado de 550 productos un total de 127 alimentos y bebidas de la canasta básica alimentaria.

Con las alarmantes cifras de sobrepeso y obesidad que presenta la Argentina, donde seis de cada 10 adultos presentan sobrepeso u obesidad -y que son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades- la calidad nutricional de la canasta no es un detalle menor.

Al mirar en detalle los productos promocionados, una de las conclusiones que salta a la vista es que la oferta de productos frescos, como frutas, verduras y carnes, es alarmantemente escasa. En el apartado frutas, la única incluida es la manzana comercial, a un precio de 28,67 pesos por kilo. En cuanto a verduras, la única oferta es de papas, a 13,69 pesos por kilo. Este monto sufre además un aumento para el caso de la región patagónica.



Legislatura de la Provincia de Río Negro

Está comprobado que una de las medidas fundamentales para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, cáncer, diabetes u obesidad es llevar una alimentación saludable que incluya por lo menos cinco porciones diarias (y variadas) de frutas y verduras. En Argentina estamos lejos de esas cifras, diariamente se consumen menos de dos porciones. Con lo que esta baja oferta de frutas y verduras no colabora en nada para revertir esta situación.

En cuanto a carnes, los únicos cortes disponibles en el nuevo listado son espinazo y carne picada común. Hay que tener en cuenta que la carne que ofrecen es la carne picada común, de bajo costo y que tiene mucho tejido conectivo y graso. De carne propiamente dicha tiene poco, y se destaca por tener alto contenido graso. El espinazo, el corte que se ofrece a 34,78 por kilo, es un corte con mucho hueso (justamente porque es parte de la columna espinal) y se suele usar para preparar puchero y guisos.

La lista solo incluiría en la oferta carnes rojas y de mala calidad en cuanto al contenido de grasa, y se observa faltante de pollo, cerdo y pescado.

En lugar de carne, pollo y pescado frescos, entre los Precios Cuidados hay por ejemplo 5 variedades de salchichas, varios fiambres, medallones de pollo, medallones de carne, bolitas de pollo, hamburguesas y milanesas de soja.

El tema bebidas merece un párrafo aparte, ya que se ofrecen 20 variedades de bebidas alcohólicas y 26 de bebidas sin alcohol, entre las que predominan las bebidas azucaradas.

Según profesionales del Hospital Zonal Ramos Carrillo de Bariloche, "De todos los 353 productos de alimentación, el 0,28% son frutas y verduras, cuando la recomendación es del 50% de la ingesta diaria, y la carne representa solo 1.1% y de mala calidad". En la misma línea se aclara que el 44% es de los productos considerados "opcionales" como grasas, azúcares y alcohol. De legumbres, cereales, papa, pan y pastas, solo el 2.5 % del total de los productos es de alimentos integrales (industrializados). Los lácteos descremados representan el 3,68%.

Otro dato importante es que, de la oferta en bebidas, el 54% son bebidas alcohólicas, y si tomamos el porcentaje de todas las bebidas, más el porcentaje de jugos, la oferta de bebidas sin alcohol, el 67% son bebidas de fantasía, menos del 20% de las ofertas incluyen agua.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

Argentina es el principal consumidor del mundo de bebidas azucaradas, las cuales, según la Organización Mundial de la Salud, resultan uno de los principales alimentos que fomentan la obesidad y el sobrepeso. El problema de estas bebidas no es solo el azúcar, sino que muchas tienen jarabe de maíz de alta fructuosa, que es un endulzante artificial promotor de la obesidad. Está producido por la industria, no existe en la naturaleza y como es mucho más económico se agrega a las bebidas azucaradas.

Para resolver esta problemática, en particular en la infancia, en Bariloche se creó, en el año 2017, el grupo "1 de 3". Es un equipo interinstitucional e interdisciplinario que busca brindar una solución integral a esta problemática a través de fomentar buenos hábitos alimenticios e incentivar la actividad física, entre otras acciones planificadas. Destinada a generar conciencia sobre el sobrepeso y la obesidad infantil, el Hospital Zonal San Carlos de Bariloche "Ramón Carrillo" presentó la campaña de bien público "Sólo por hoy".

En el marco de las acciones que se llevan a cabo, acompañamos este proyecto solicitando al Ministerio de Producción y Trabajo nacional, que consideren la incorporación de más alimentos saludables.

Por ello:

Autores: Leandro Lescano.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO

COMUNICA

Artículo 1°.- Al Poder Ejecutivo Nacional, Ministerio de Producción y Trabajo, Secretaría de Comercio, que considere incorporar al listado de Precios Cuidados una mayor cantidad de alimentos saludables, entendiéndose por estos mayor cantidad de carnes magras, frutas y verduras.

Artículo 2°.- De forma.