

ENFERMEDADES CRÓNICAS Y NUTRICIÓN EN PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES CON NEE ASOCIADOS A LA DISCAPACIDAD.



Autora: MSc. Katuska Mederos Mollineda

Las enfermedades crónicas son muy comunes y representan un gran problema de salud para la familia y la sociedad siendo la mayoría evitables mediante un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio. Entre ellas podemos encontrar la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades dentales, osteoporosis, enfermedades metabólicas, entre otras. (Bornstein S,2020)

Con la pandemia se incrementó un empeoramiento del estilo de vida causando multitud de desórdenes y funcionamientos defectuosos en el metabolismo del organismo, uniéndose la contaminación de los alimentos, el agua, el aire y la tierra por sustancias químicas tóxicas llevando al organismo a una sobrecarga metabólica más allá de sus capacidades naturales. (Burke RM, 2020)

Es por esto que para lograr un equilibrio en los alimentos se exhorta a la población al consumo con moderación y de todo un poco sin olvidar que todos los excesos son dañinos para el organismo.

Debemos mejorar algunas creencias, como restringir la ingesta de agua siendo la misma fuente importante para eliminar sustancias tóxicas del organismo y para mantener hidratadas adecuadamente todas las células del cuerpo. Siendo recomendable como mínimo la ingestión para una persona aparentemente sana, dos litros de agua al día en

dependencia de la temperatura ambiental, si la temperatura es elevada, mayor cantidad, igual si se realiza ejercicios físicos, y en enfermedades crónicas. (Pandhi,2011)

Para mantener una alimentación equilibrada podemos seguir las pautas establecidas por la OMS en el 2020, como:

- ✓ El consumo total de grasa debería representar del 15 al 30% del aporte energético total de la alimentación.
- ✓ Los azúcares libres, como los presentes en los refrescos y en muchos alimentos procesados, deberían representar menos del 10% del aporte energético total de la alimentación.
- ✓ Nuestra alimentación debería contener al menos 400 g de fruta y verdura al día.

Es alarmante la estadística a nivel mundial planteado por la UNICEF en el 2019, por ejemplo:

- ✓ Al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso.
- ✓ Al menos 1 de cada 3 niños menores de 5 años está desnutrido o tiene sobrepeso, y 1 de cada 2 padece hambre oculta, lo que menoscaba la capacidad de millones de niños para crecer y desarrollar su pleno potencial.
- ✓ En 2018, casi 200 millones de niños menores de cinco años sufrían de retraso en el crecimiento o emaciación, mientras que al menos 340 millones sufrían de hambre oculta.
- ✓ El sobrepeso y la obesidad están en aumento. Entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de 5 a 19 años aumentó del 10% a casi el 20%.
- ✓ La emaciación puede ser mortal en los niños, especialmente en sus formas más graves. Contrariamente a la creencia popular, la mayoría de los niños con emaciación del mundo viven en Asia y no se encuentran en situaciones de emergencia.
- ✓ Sólo 2 de cada 5 lactantes menores de seis meses son alimentados exclusivamente con leche materna, como se recomienda. La lactancia materna podría salvar las vidas de 820.000 niños al año en todo el mundo.

Por todo lo anterior se destacan cuatro orientaciones alimentarias para el beneficio de nuestros niños y población en general para evitar las enfermedades crónicas o mejorar la calidad de vida de los que ya la padecen como:

- ✓ Disfrute comiendo alimentos variados.
- ✓ Coma lo justo para cubrir sus necesidades
- ✓ Proteja la calidad e inocuidad de sus alimentos.
- ✓ Manténgase activo y en forma (Gibson RS,2005)

Finalizamos reiterando una vez más que lo mejor es realizar una alimentación que contenga alimentos altos en fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas.

Bibliografía:

- Bornstein S, Dalan R, Hopkins D, Mingrone G, Boehm B. Endocrine and metabolic link to coronavirus infection. Nature Reviews Endocrinology. 2020;16(6):1-2
- Burke RM, Midgley CM, Dratch A, Fenstersheib M, Haupt T, Holshue M, et al. Active Monitoring of Persons Exposed to Patients with Confirmed COVID-19 - United States, January-February 2020. Morb Mortal Wkly Rep. 2020;69(9):245-6.
- Organización Mundial de la Salud. Noticias ONU. Retos de salud urgentes para la próxima década según la OMS[Internet]. Ginebra: OMS;2010[citado 1 Mar 2020]. Disponible en: <https://teresaperez.net/2020/01/21/retos-de-salud-urgentes-para-la-proxima-decada-segun-la-oms/>
- Pandhi, N., et al., Preventive service gains from first contact access in the primary care home. J Am Board Fam Med, 2011. 24(4): p. 351 – 9
<https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>