

Num: 22758
Barcelona

Catalunya

Les entitats socials alerten de l'augment de la "malnutrició" pel descens de la dieta mediterrània

La pobresa, els mals hàbits alimentaris, el temps i els problemes de conciliació familiar, les principals causes del fenomen

ACN Barcelona.-Les entitats catalanes d'acció social (ECAS) han presentat aquest dimecres l'informe 'Fam oculta a Catalunya, un obstacle en la igualtat d'oportunitats' que alerta del fenomen de la fam oculta, que és la deficiència de micronutrients a causa d'una dieta inadequada i pobra, que provoca el descens de la dieta mediterrània, que ha baixat durant la crisi. El doctor en medicina i nutrició Lluís Serra ha apuntat que l'adherència a la dieta mediterrània "millora" l'adequació nutricional, mentre que aquesta "disminueix" amb la dieta occidental o 'fast-food'. Les causes principals de la malnutrició van "molt lligades a la pobresa", però també hi ha altres factors que influeixen com els mals hàbits alimentaris, la poca cultura sobre l'alimentació, el temps o problemes de conciliació familiar.

L'estudi exposa que, en termes científics, s'anomena fam oculta a la "deficiència crònica de vitamines, oligoelements i minerals" i que es tracta d'una "forma de malnutrició" per manca de micronutrients. Un fet que a la pràctica és "una situació prolongada en el temps en el qual el cos no rep els micronutrients que necessita pel seu correcte sosteniment i desenvolupament". Serra ha destacat que per analitzar el fenomen es fa a partir de dos factors principals. D'una banda, amb l'educació nutricional, que analitza si les ingestes de la dieta estan per sobre o per sota dels requeriments nutricionals. I, de l'altra, a través de l'adherència a la dieta mediterrània, que la seva adhesió provoca un "augment en l'adequació nutricional", mentre que quan s'incrementa la dieta occidental o 'fast food' "disminueix" l'adequació nutricional. El doctor en medicina i nutrició ha alertat que l'adherència a la dieta mediterrània ha "baixat durant la crisi" i que, paral·lelament a aquest fenomen, també hi ha hagut un increment de l'atur i de l'obesitat infantil. "La dieta mediterrània no només és beneficiosa per l'obesitat", sinó que també ho és per "les malalties cardiovasculars o el càncer de mama" i, a la vegada, és "preventiva de malalties mentals com la depressió i millora l'atenció escolar", segons ha apuntat el doctor. Serra ha afegit que una de les patologies "més importants" que provoca la fam oculta des del punt de vista infantil és "un retard en el desenvolupament físic i, sobretot, mental del nen". "Una persona amb fam oculta no desenvoluparà el seu potencial humà" i, d'alguna forma, "la seva funcionalitat queda maldada comparada amb les persones que tenen una nutrició adequada", ha afegit el doctor en medicina i nutrició. Seguir la dieta mediterrània té un cost addicional 1,2 euros per persona al dia en comparació a les persones que tenen nivells de seguiment més baixos. D'aquesta manera, les dades evidencien que és cert que pot "haver-hi una barrera econòmica" en la seva adhesió, però que tot i així no és "solament un tema econòmic", segons ha

expressat el doctor. Manca d'estudis sobre el tema Des de ECAS han manifestat la manca d'estudis sobre la fam oculta, ja que "no s'han elaborat estudis sistemàtics i regulars sobre nutrició des del període 2002-2003." En concordança, la presidenta d'entitats catalanes d'acció social (ECAS), Teresa Crespo, ha remarcat que hi ha una "manca de polítiques educatives suficientment importants" per tal de transformar els hàbits i els valors de la societat. Per això, han demanat quantificar el fenomen per poder atacar-lo. Propostes per la millora de la fam oculta Les entitats han presentat diverses propostes per la millora de la fam oculta, entre les quals destaquen la necessitat d'impulsar polítiques preventives, educatives i d'informació i divulgació sobre la necessitat d'una alimentació variada, equilibrada i amb productes frescos, potenciar les habilitats culinàries i facilitar la conciliació per tal de crear hàbits saludables i promoure projectes vinculats a l'alimentació inclusiva i oberta a tota la població. Sobre les polítiques preventives que podrien ser més efectives, Bertran també ha apuntat la importància dels menjadors escolars per aportar dietes equilibrades als infants, la incorporació de nutricionistes als centres d'assistència primària o aconseguir major coordinació entre els centres de salut i els caps.

2017-05-24T16:04:14.000

ACN - Gemma Fontané