

## EDITORIAL

# Mala dieta

**Una dieta baja en sal evitaría hasta uno de cada cuatro accidentes cerebrovasculares o ataques al corazón y una de cada siete muertes en Chile.**

Resulta evidente que a la hora de comer, la prevención sigue siendo la mejor receta para combatir una enfermedad que suele no presentar síntomas hasta que ya es demasiado tarde.

**G**racias al avance de la ciencia y la tecnología, hoy contamos con abundante información referida a múltiples cuestiones que en temas de salud son un gran apoyo para la prevención de enfermedades. Tal el caso de lo relacionado con hábitos y costumbres alimentarias que nos permiten acceder a una vida más saludable. Pese a ello, la última Encuesta Nacional de Salud constató que casi el 27% de los chilenos es hipertenso. En Ñuble, en tanto, más de 70 mil personas mayores de 15 años tienen esta condición asociada con la posibilidad de padecer una severa enfermedad.

La seriedad del problema ha llevado en los últimos años a tomar medidas que aminoren el empleo de la sal. Esa preocupación a nivel global se ha reflejado en una recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que aconseja no exceder en el consumo los 3 gramos diarios.

En la misma línea, la organización WASH (World Action on Salt and Health, por sus siglas en inglés) realizó la semana pasada una campaña de concientización enfocada en los niños, en quienes muchas veces no se repara a la hora de hablar de hipertensión, pero también consumen cantidades excesivas de este condimento, muchas veces, como en tantos otros comportamientos aprendidos, siguiendo el mal ejemplo de sus padres.

Los adultos deben tomar conciencia sobre la importancia de desarrollar ellos mismos hábitos alimenticios sanos e inculcarlos a los menores, pues la preferencia por lo salado también puede desaprenderse. Un consumo desmedido de sodio a edad temprana puede influir peligrosamente en el desarrollo de la hipertensión que funciona como factor

de riesgo para innumerables enfermedades del corazón, los riñones, la obesidad, la osteoporosis o el asma, entre otras.

En América Latina se dan las tasas más altas de hipertensión del mundo. Se estima que casi un 90% de los niños consume más sal que la recomendada, esto es que pueden estar duplicando el consumo recomendado diario para un adulto de entre 3 y 5 gramos, aun cuando en Chile el promedio (adulto) ronda los 10 gramos diarios. Casi una tragedia para la salud inmediata y futura.

A la labor educativa propia del hogar y del colegio deben sumarse las modificaciones normativas necesarias para que la industria alimentaria también tienda a reducir la cantidad de sal en alimentos para niños y a regular convenientemente la publicidad de determinados alimentos peligrosos para todos y, en particular, para los más pequeños.

La disciplina de mirar las etiquetas nutricionales de los alimentos constituye un buen primer paso, así como preferir los alimentos frescos a los procesados, a la hora de elegir alternativas más saludables. Optar por retirar los saleros de las mesas junto con el hábito de salar antes de probar y elegir limón, especias o hierbas resulta también mucho más recomendable a la hora de sazonar, en lugar de salsas como la de soja, el ketchup, la mostaza o la mayonesa, que solo deben consumirse en pequeñas proporciones.

Una dieta baja en sal evitaría hasta uno de cada cuatro accidentes cerebrovasculares o ataques al corazón y una de cada siete muertes en Chile. Resulta evidente que a la hora de comer, la prevención sigue siendo la mejor receta para combatir una enfermedad que suele no presentar síntomas hasta que ya es demasiado tarde.