

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la situación de salud en las Américas ha mostrado un progreso apreciable debido no solo al mejoramiento de las condiciones de vida y al mayor acceso a los servicios de salud, sino también a la puesta en marcha de programas y políticas de nutrición de amplio alcance. Sin embargo, los trastornos por deficiencias nutricionales persisten, y ahora, además, van acompañados de sobrepeso y obesidad, problemas que son producto de prácticas inadecuadas de alimentación y de modos de vida poco saludables. Esta coexistencia de trastornos de deficiencia nutricional y problemas de consumo calórico excesivo se observa en casi todos los países. Mientras que la malnutrición continúa afectando a los niños menores de 3 años y se manifiesta en forma de retraso de la talla y anemia, el sobrepeso y la obesidad constituyen trastornos en aumento no solo entre la población adulta sino también en la infantil.

El retraso de la talla oscila entre 10,5% en el Brasil y 46,4% en Guatemala, y las prevalencias más altas se registran en Bolivia, Ecuador, El Salvador, Haití, Nicaragua y Perú. El bajo peso para la edad presenta prevalencias más elevadas en Ecuador, Guatemala, Haití y Nicaragua, con niveles comprendidos entre 11% y 24%. Tanto las deficiencias de micronutrientes como los problemas de sobrepeso y obesidad son el resultado de una alimentación inadecuada y afectan sobre todo a los niños de corta edad y a las mujeres durante el embarazo. La anemia en niños menores de 5 años, medida por valores bajos de hemoglobina, está presente en todos los países con niveles de alrededor de 20%. En las mujeres embarazadas las prevalencias están por encima de 30%, mientras que en las mujeres en edad fértil son de alrededor de 25%. Al mismo tiempo, las prevalencias de sobrepeso y obesidad en mujeres en edad fértil sobrepasan el 30% y afectan a la mayoría de los países, con la excepción de Haití; además, también afectan a niños en edad escolar.

Sin embargo, en las últimas décadas se ha logrado controlar varios de los trastornos nutricionales, hasta el punto de que han dejado de constituir problemas de salud pública. Los logros obtenidos son el resultado de la aplicación de estrategias eficaces que han demostrado que es factible luchar contra estos problemas y disminuir sus devastadoras consecuencias.

Este libro recoge políticas y programas ejecutados en la Región que han contribuido al mejoramiento global de la salud de la población, al reducir las altas prevalencias de los trastornos nutricionales y promover modos de vida saludable. Es de esperar que estas propuestas sirvan de ejemplo para que experiencias semejantes puedan reproducirse en otras comunidades y países, tanto dentro como fuera de la Región de las Américas.

No todas las experiencias aquí presentadas han sido objeto de evaluaciones rigurosas de efectividad. No obstante, luego de efectuar un análisis cuidadoso de los programas considerados exitosos hemos decidido incluirlos por las siguientes razones: ofrecen lecciones de programación por haber sido concebidas con visiones muy innovadoras; se han ejecutado mediante procesos viables, por lo general suscitaron una

amplia participación multisectorial, y han conseguido que las poblaciones beneficiadas se sensibilicen sobre su derecho a la buena salud y nutrición. Los lectores sabrán apreciar estos elementos y encontrarán en los programas una fuente de información, consulta y reflexión.

Los capítulos del libro se organizaron en cuatro secciones: el primero consiste en una revisión de las pruebas científicas y el segundo se enfoca en las intervenciones exitosas en materia de micronutrientes. Las últimas dos secciones presentan estrategias, tanto locales como nacionales, sobre factores relacionados con la nutrición y la adopción de modos de vida más activos y saludables. Después de estas cuatro secciones, hay un capítulo que resume los mensajes del libro más sobresalientes y ofrece conclusiones basadas en ellos.

La primera sección consta de dos capítulos. En el primero de ellos Martorell examina las consecuencias a largo plazo de la desnutrición temprana y la manera en que la investigación puede contribuir a mejorar las políticas y los programas en esta materia. El capítulo se basa en las lecciones extraídas de una serie de estudios longitudinales, varios iniciados en 1960 y aún en curso, realizados por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y por el mismo autor. Se trata de estudios únicos, porque comienzan con intervenciones a edades muy tempranas y sus efectos se siguen hasta la adultez y la siguiente generación. En el capítulo siguiente, preparado por Victoria, Albernaz y Lutter, también se revisan estudios realizados en América Latina en la segunda mitad del siglo XX y su contribución al diseño de políticas relacionadas con la alimentación infantil. Esta revisión se centra en el papel de los resultados de investigación al demostrar cómo repercute la lactancia materna en la salud y el crecimiento infantiles.

La segunda sección, referente a las estrategias eficaces de los programas de micronutrientes, incluye cuatro capítulos. El primero, de Freire, Vanormelingen y Vanderheyden, describe la experiencia exitosa del programa de control de los desórdenes derivados de la deficiencia de yodo en el Ecuador; este programa constituyó un verdadero hito, ya que promovió con gran éxito la yodación de la sal como la medida más efectiva y de más bajo costo para combatir los trastornos derivados de la deficiencia de yodo en las Américas. El segundo capítulo, de Dary, Martínez y Guamuch, trata del programa de fortificación del azúcar con vitamina A ejecutado en Guatemala, una iniciativa que no solo logró reducir los casos de ceguera por deficiencia de vitamina A, sino también la morbilidad y mortalidad infantiles, al mejorar la respuesta inmune; esta experiencia llevó a otros países a adoptar programas similares, como El Salvador, Honduras, Nicaragua y Nigeria y Zambia. El capítulo resume la evolución de la fortificación de azúcar en Guatemala de 1988 a 2005 y sus vicisitudes, y actualiza y complementa documentos previamente publicados sobre el tema. El tercer capítulo, de Mora, Navas, Bonilla y Sandino, describe la experiencia del programa de control de la deficiencia de vitamina A en Nicaragua y destaca las lecciones extraídas para que otros puedan aprovecharlas. Nicaragua, al igual que otros países, reconoció la importancia de la vitamina A en la salud y supervivencia de los niños y decidió adoptar un plan nacional de control para mejorar su consumo, mediante las estrategias de suplementación y fortificación, porque son las más efectivas y de menor costo que podían implementarse en el ámbito nacional. El cuarto capítulo, de Hertrampf, describe la exitosa experiencia chilena de fortificación de la harina de trigo para disminuir la incidencia de defectos del tubo neural, basada en el hecho de que la fortificación de alimentos ha demostrado ser efectiva en la prevención de estas malformaciones, estrategia que ha tenido repercusión

en países donde es posible identificar un alimento de consumo masivo susceptible de fortificación. Hertrampf parte de una revisión del papel de los folatos en el proceso metabólico, luego presenta algunas características epidemiológicas y clínicas de los defectos del tubo neural y las estrategias efectivas para prevenirlos, y concluye con una revisión de la experiencia chilena en la que demuestra los beneficios de la fortificación de la harina de trigo con ácido fólico.

La tercera sección se centra en el análisis de las estrategias integradas al nivel local e incluye cuatro capítulos. El primero, de Rea y Araújo, describe la experiencia brasileña de promoción efectiva de la práctica de la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de edad y, después de la introducción de alimentos complementarios, continuar la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más; entre las diversas estrategias utilizadas en esta experiencia, se destacan las campañas de promoción y los bancos de leche humana. El segundo capítulo, preparado por Benavides, describe el programa denominado “La mejor compra”, que implementó el Instituto de Investigación Nutricional de Lima (Perú) en alianza con organizaciones de base (comedores populares), medios masivos de comunicación, el sector privado y la cooperación internacional. El programa efectuó un seguimiento periódico de los precios de los alimentos en Lima, la capital del país, con el propósito de identificar en los mercados locales los productos alimenticios que contengan las unidades energéticas y proteicas más económicas. Esta información sirvió para elaborar en los comedores populares recetas nutricionalmente adecuadas, a precios más accesibles para los grupos de población de bajo ingreso. La difusión de las recetas se acompañó de mensajes divulgados por los medios masivos de comunicación y en actividades educativas. La evaluación del programa demostró, después de un período de solo cinco meses, que es posible mejorar la accesibilidad a alimentos de alta calidad nutricional. El tercer capítulo, de Matsudo y Matsudo, se refiere a un modelo exitoso para la promoción de una vida activa, el Programa *Agita São Paulo*. Esta experiencia demuestra la efectividad de construir alianzas con organismos nacionales e internacionales y de contar con respaldo político y un fuerte sustento científico. El capítulo describe las características y evolución del programa, haciendo hincapié en el enfoque multisectorial. La sección concluye con el capítulo de Montezuma sobre la relación entre un entorno urbano y el aumento de la actividad física. El autor describe la transformación de Bogotá, Colombia, proceso que contribuyó a contrarrestar la tendencia de una creciente dependencia del transporte motorizado individual. Esa tendencia se relaciona con el incremento del sedentarismo, factor que contribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad en los habitantes urbanos. La experiencia de Bogotá demuestra que el diseño urbano de las ciudades influye en forma directa e indirecta sobre muchos comportamientos relacionados con la actividad física o el sedentarismo de las personas, y que los cambios positivos en el ambiente físico tienen mayor potencial de incrementar la actividad física que el que tienen las políticas dirigidas al comportamiento individual. Estos cambios incluyen mayor acceso a los medios del transporte masivo y la creación de espacios públicos para peatones (como plazas, aceras y calles peatonales), las ciclorrutas y los parques urbanos.

La cuarta sección se ocupa de las estrategias integradas adoptadas al nivel nacional e incluye tres capítulos. El primero, de Rivera, demuestra que la investigación con una misión en salud pública permite mejorar las condiciones de salud de la población mediante la aplicación del método científico al estudio de distintos objetos y niveles de análisis. El autor demuestra que esta propuesta metodológica permite analizar en profundidad las condiciones de salud de la población mediante un enfoque multidiscipli-

nario para generar información y puede mejorar la respuesta social organizada, lo que resulta en políticas y programas de nutrición mejor diseñados. Asimismo, presenta pruebas sobre el uso de resultados de investigaciones científicas que han generado acciones de gran impacto en la prevención y el control de la malnutrición en México. El segundo capítulo, de Vio y Uauy, describe la historia de los problemas nutricionales en Chile y los cambios logrados gracias a la adopción de políticas, la asignación de recursos y la ejecución de programas que han permitido controlar en forma efectiva diversos problemas nutricionales. Esta experiencia acumulada en un marco institucional nacional ha conducido a la búsqueda de otras intervenciones que tienen como propósito modificar el emergente problema del sobrepeso y la obesidad. Finalmente, y también sobre esta temática, se presenta un capítulo de Jacoby, Montezuma y Malo, en el que se analiza la situación común a las ciudades urbanas en las Américas: inseguridad, violencia, estrés, inactividad física y desintegración social, factores reconocidos como de alto riesgo para la salud de las personas y responsables de las epidemias de enfermedades cardiovasculares, salud mental y obesidad que causan cerca de 60% de las muertes en la Región. A diferencia del enfoque de los salubristas, Jacoby y sus colegas plantean que los urbanistas deben abordar los problemas con un enfoque colectivo más que individual, es decir, mejorando la calidad de vida urbana, preservando los ambientes saludables y proporcionando infraestructura pública eficiente, como sistemas eficaces de transporte y uso apropiado del suelo urbano.

Nos enorgullece presentar este libro a nuestros lectores, con la certidumbre de que encontrarán estrategias, herramientas y perspectivas útiles para enfrentar los retos de salud y nutrición en sus comunidades. Como se manifiesta a lo largo de sus páginas, no existen soluciones mágicas; no obstante, es posible lograr progresos significativos mediante la selección de diversas acciones, dependiendo de la naturaleza del problema y del entorno en que se ejecutan los programas. No hay una receta única, lo importante es basarse desde el principio en pruebas científicas, y revisar las experiencias que han resultado exitosas en otros contextos y que pueden proporcionar indicios confiables para la viabilidad de una intervención dada y su adaptación a las circunstancias locales de su propia comunidad o la región.

Wilma B. Freire