

OBESIDAD Y NUTRICIÓN

FACTORES CLAVES EN LA LUCHA CONTRA EL COVID-19 Y SUS COMPLICACIONES



EDICIONES
ESPECIALES

Obesidad y Coronavirus

Las dos pandemias

La relación obesidad-Coronavirus se conoce desde el inicio de la pandemia. Sin embargo, a medida que avanza, cada vez se ve con más claridad el altísimo riesgo que significa la obesidad para enfermar, agravarse y morir de COVID-19.

Por: Dr. Fernando Vio del Río, presidente de la Corporación 5 al Día Chile.

→ En Estados Unidos llamó la atención la mayor mortalidad por esta enfermedad en Nueva Orleans, que con Nueva York y Seattle tienen las más altas mortalidades por Coronavirus en el país. Sin embargo, en Nueva Orleans la mortalidad es tres veces más alta que en Nueva York y cuatro veces mayor que en Seattle. Esto se atribuyó a que los residentes del estado de Luisiana, donde está Nueva Orleans, tienen las más altas prevalencias de obesidad, hipertensión y diabetes a nivel nacional, lo que aumenta su vulnerabilidad al COVID-19. Esto ha sido confirmado con estudios posteriores que demuestran que la obesidad mórbida está aso-

ciada con mayor riesgo de hospitalización, admisión de casos críticos y mortalidad. Por ejemplo, un estudio señaló que las personas obesas que contrajeron el COVID-19 tenían un 113% más de probabilidades de terminar hospitalizados, un 74% más de ser ingresadas en la UCI y un 48% más de morir, comparado con pacientes sin obesidad.

Un factor determinante en las muertes

Otro estudio a nivel global indica que la obesidad es un factor determinante en las muertes por COVID-19. La mortalidad por Coronavirus es 10 veces mayor en países donde al menos el 50% de los adultos tienen sobrepeso y obesidad (hay que recordar que en Chile el sobrepeso y obesidad es del 74,4%). De los 2,5 millones de muertos por la pandemia, 2,2 millones ocurren en países con altos niveles de obesidad. El estudio compara los fallecidos en países como Japón y Corea del Sur, con bajos niveles de sobrepeso y obesidad, con Estados Unidos y Gran Bretaña que tienen las más altas mortalidades por COVID-19 y son a la vez los países con mayor obesidad. De acuerdo a este estudio, los expertos señalan que la obesidad debería ser reconocido como un factor de riesgo clave para el coronavirus, y por lo tanto debe ser prioridad para las campañas de vacunación.



Dr. **Fernando Vio del Río**, presidente de la Corporación 5 al Día Chile.



Jóvenes en la UCI

En la Universidad Johns Hopkins de Estados Unidos observaron que en las UCI cada vez se admitían más jóvenes, la mayoría de los cuales eran obesos. Para estudiar el tema se unieron a otros hospitales y analizaron 265 pacientes UCI, mostrando que los jóvenes que ingresaban en su mayoría presentaban exceso de peso. Esto mismo se ha observado en Chile por el incremento de jóvenes en las UCI, la mayor parte de ellos con obesidad.

En Chile la obesidad ha seguido aumentando, especialmente en niños y jóvenes, como lo demuestra el Mapa Nutricional de JUNAEB 2020, en especial la obesidad severa o mórbida, que llega a un 12% en pre kínder, un 11% en kínder y un 10% en primero básico, lo que fue considerado por las autoridades "un aumento sin precedentes de la obesidad, especialmente la obesidad severa". Esto significa que un porcentaje muy elevado de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, están más expuestos que el resto de la población, no solo a enfermedades crónicas, sino también a infecciones virales como el coronavirus, con sus consecuencias de poder enfermar gravemente y morir.

La OMS ha declarado que la pandemia de Coronavirus es una emergencia pública internacional que puede causar síntomas más severos y mayores complicaciones en personas con obesidad y enfermedades relacionadas con ella.

Año internacional de las frutas y verduras 2021

Un llamado a la acción

Se invita a todas las personas e instituciones públicas y privadas a unirse a este gran desafío de trabajo conjunto de los distintos sectores del país, de manera de contribuir a que la población tome conciencia de los beneficios del consumo de frutas y verduras para su salud y el cuidado del planeta.

Por: Isabel Zacarías, directora ejecutiva de la Corporación 5 al Día Chile.



El 2021 ha sido declarado por la Asamblea General de Naciones Unidas como el Año Internacional de las Frutas y Verduras, que tiene como principal objetivo fomentar los estilos de vida saludables a través de sistemas alimentarios sostenibles, en el marco de la Década de Acción de las Naciones Unidas sobre la Nutrición (2016-2025). También busca fortalecer el papel de los pequeños agricultores en las prácticas agrícolas y de producción sostenibles, responsables de los medios de vida de millones de familias rurales en el marco de la Década de la Agricultura Familiar de las Naciones Unidas (2019-2028), y crear conciencia sobre los beneficios para la salud del consumo de frutas y verduras, así como los altos nive-

les de pérdida y desperdicio de alimentos.

Uno de los fundamentos importantes de esta declaración es el beneficio para la salud de las personas del consumo de una alimentación saludable que incluya al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Existe suficiente evidencia científica que demuestra el efecto del consumo de frutas y verduras para prevenir las enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, cardiovascular y cáncer. Adicionalmente, su consumo suficiente fortalece el sistema inmunitario, aspecto relevante dada la actual pandemia sanitaria que se vive en el mundo entero.

Un estudio reciente publicado en 2021 concluye la disminución de muertes en personas que consumían cinco o más porciones

de frutas y verduras al día, resultados que apoyan la actual recomendación de la OMS de consumir al menos cinco porciones.

Los objetivos

1. Sensibilizar y dirigir la atención política a los beneficios nutricionales y para la salud del consumo de frutas y verduras.
2. Promover dietas y estilos de vida diversificados, equilibrados y saludables a través de su consumo.
3. Reducir las pérdidas y el desperdicio en los sistemas alimentarios de frutas y verduras.
4. Compartir las mejores prácticas sobre producción y consumo sustentable.

Es por ello que se hace necesario la realización de un trabajo coordinado a nivel nacional e internacional para la promoción



Isabel Zacarías, directora ejecutiva de la Corporación 5 al Día Chile.

de una alimentación saludable con énfasis en el consumo de frutas y verduras. Esto contribuye a que la población reconozca la importancia que tienen para la salud y que los gobiernos puedan orientar las políticas a la solución de los problemas de producción y reducción de las PDA.

Todos los países miembros de las Naciones Unidas se han com-

prometidos a realizar esta celebración. Se espera que los resultados de todas las acciones que se pueden concretar durante este año tengan efectos positivos y que continúen en el tiempo.

La Corporación 5 al Día Chile tiene como objetivo principal la promoción del desarrollo de buenos hábitos alimenticios en la población, a través de la implementación en Chile del Programa "5 al día", en el contexto de una vida saludable de manera de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, mediante diversas actividades, tanto públicas como privadas. Entre las distintas actividades que realiza están proponer, diseñar e implementar campañas y otras acciones educativas, en torno a estimular el consumo de frutas y verduras en la población. Es por ello que 5 al Día Chile ha participado desde el inicio en conjunto con el Ministro de Agricultura en las gestiones necesarias ante FAO, para que esta a su vez solicite a las Naciones Unidas el nombramiento del año internacional de frutas y verduras.

> nombre cliente

> www.xxxxxxxx.cl

Quisque ut arcu augue, vitae ali

Vivamus varius imperdiet magna. Quisque mollis sodales

Nulla commodo dignissim libero eu vestibulum. Quisque ultricies, augue nec lobortis convallis, lacus metus mattis diam, nec posuere lectus

Nunc mi dui, eleifend vitae ullamcorper sed, laoreet at felis. In magna ante, imperdiet sed venenatis tempus, commodo sed urna. Aliquam sit amet consectetur sem. Aliquam euismod urna vitae diam feugiat porta non vel mauris. Vestibulum non lectus libero, a pharetra risus. Proin eget urna nibh, fringilla molestie risus. Etiam congue, dui vel consequat facilisis, nisl turpis sagittis massa, sed vehicula urna nibh at justo. Donec leo nisi, euismod et faucibus vitae, egestas nec risus. Suspendisse et consectetur purus. Sed quis iaculis ligula. Proin nec massa magna. Nulla et orci metus. Fusce vulputate lectus suscipit est convallis sit amet tincidunt leo viverra. Praesent scelerisque tortor et justo tincidunt auctor. Maecenas fer-

mentum, sapien eu egestas placerat, nisi erat dictum enim, nec porta dui sapien imperdiet felis. Cras vehicula orci a lectus commodo sed viverra sem consectetur.

Curabitur in nibh a risus tincidunt condimentum.

Nulla facilisi. Quisque erat ipsum, lobortis ac eleifend sed, semper a nisl. Sed at quam eget elit varius commodo. Sed sit amet risus turpis. Fusce at nulla nec libero pellentesque tempus. Praesent sed augue viverra ipsum vehicula venenatis. In hac habitasse platea dictumst. Aenean euismod orci sed dolor malesuada cursus. Nam adipiscing faucibus tristique. Suspendisse at pellentesque dui.

Proin augue dui, auctor ac accumsan et,

idempendix.com

accumsan et eros. Morbi luctus, justo ut porta varius, ipsum dolor tempor mauris, id suscipit dui massa ut lectus. Aliquam scelerisque tellus eu orci tempus a faucibus tortor dictum. Class aptenSed sit amet consectetur lacus. Donec nec magna nec est commodo volutpat. Nunc condimentum dolor ac velit suscipit vulputate. Donec vitae ligula purus, Maecenas luctus eleifend molestie. Aenean vel risus non sapien dictum scelerisque non vel risus. Suspendisse et bibendum lacus. Suspendisse sit amet est risus. Mauris nec nisl et justo bibendum eleifend a eget ipsum. Aenean tincidunt risus in ante gravida et congue felis auctor. Pellentesque urna metus, dapibus nec luctus vitae, lacinia eu nulla. Maecenas egestas sodales tellus, porta molestie lectus eleifend sit amet. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque faucibus ultrices nibh nec dignissim. Vestibulum portitor vestibulum turpis in semper. Phasellus commodo luctus lacus posuere auctor. In ac quam felis, in bibendum magna. Nam feugiat mollis rhoncus. Fusce ac ante massa, in pretium est. Vivamus interdum, lectus cursus lobortis cursus, diam felis elementum diam, sed sodales odio eros vitae arcu. In euismod imperdiet iaculis.

Vestibulum scelerisque, felis id commodo lobortis, tortor felis cursus magna, ac aliquet sem urna et tellus. Nulla facilisi. In hac habitasse platea dictumst.

PELLENESQUE CURSUS

Pellentesque faucibus ultrices nibh nec dignissim. Vestibulum portitor vestibulum turpis in semper. Phasellus commodo luctus lacus posuere auctor. In ac quam felis, in bibendum magna. Nam feugiat mollis rhoncus. Fusce ac ante massa, in pretium est. Vivamus interdum, lectus cursus lobortis cursus, diam felis elementum diam, sed sodales odio eros vitae arcu. In euismod imperdiet iaculis.

5 al día: 3 verduras y 2 frutas al día

En esta crisis sanitaria dale color a tu salud



Cada fruta y verdura aporta distintos nutrientes y el consumo de una variedad de ellas diariamente ayuda a mantener nuestra salud. Cada color aporta un componente saludable específico, tales como: minerales, fibra, vitaminas, fitoquímicos y antioxidantes.

Por: Alejandra Domper, secretaria ejecutiva Corporación 5 al Día.



Sabías que, en el mundo, anualmente se podrían salvar entre 5,6 y 7,8 millones de vidas con un suficiente consumo de verduras y frutas. Existe una relación entre alimentación saludable con un consumo adecuado de frutas y verduras y el fortalecimiento del sistema inmune y la menor susceptibilidad de contraer enfermedades virales, como el COVID-19.

El bajo consumo de frutas y verduras se encuentra en la tercera posición de los 10 principales factores de riesgo de enfermedades crónicas tales como obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Radiografía de nuestro país

En Chile consumimos 178 grs/día de frutas y verduras, es decir, menos de la mitad de las recomendaciones mundia-

les para prevenir enfermedades; y solo el 15% de la población consume estas recomendaciones de acuerdo a lo informado por el Ministerio de Salud.

La obesidad en escolares de 1° básico ha aumentado considerablemente en los últimos 30 años. En 1987 la prevalencia de obesidad era de 7,5%, pero durante el 2020 aumentó a 27,9%. Si consideramos la mal nutrición por exceso, es decir, sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida, se alcanzan niveles del 54%, de acuerdo a lo que informa la Junaeb.

¿Cuánto es el consumo recomendable?

Los organismos internacionales recomiendan 400 g de frutas y verduras al día, si se considera que una porción es de 80 g, la recomendación es de 5 porciones al día.

¿Por qué es importante consumir las 5 porciones de verduras y frutas al día?

Cada fruta y verdura aporta distintos nutrientes y el consumo de una variedad de ellas diariamente ayuda a mantener nuestra salud. Cada color aporta un componente saludable específico, tales como: minerales, fibra, vitaminas, fitoquímicos y antioxidantes.

5 porciones, 5 colores: rojo, amarillo/naranja, blanco, verde y morado/azul

Mezcla los colores y disfruta sus sabores

Las frutas y verduras son alimentos bajos en nutrientes críticos como azúcar, sodio y calorías. Nos ayudan a sentirnos bien, a tener más energía y fortalecen nuestro sistema inmune previniendo enfermedades como el COVID-19.

¿Qué es una porción? Una porción equivale a una unidad de fruta mediana, una taza de verduras o simplemente la cantidad que cabe en una mano.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DARLE COLOR A TU SALUD EN PANDEMIA:

- Comienza cada día con una fruta natural
- Aumenta al doble la porción de ensaladas
- Cuando tengas hambre, come una fruta
- Prefiere frutas y verduras de estación, ya que por precio y calidad son más convenientes
- Elige de colación una fruta o verdura
- Come en familia y evita distracciones como las pantallas
- Prueba una fruta o verdura distinta cada vez que puedas

Como Corporación 5 al Día y miembros del "Comité Directivo Internacional", liderado por FAO en torno a la celebración del Año Internacional de las Frutas y Verduras, estamos trabajando fuertemente en aumentar el consumo de estos productos en la población por los efectos positivos en la salud, en fomentar las cadenas de valor sostenibles e inclusivas contribuyendo a acrecentar la producción, la disponibilidad y el acceso equitativo a ellas y en disminuir las pérdidas y desperdicios.

> nombre cliente

> www.xxxxxxxx.cl

Quisque ut arcu augue, vitae ali

Vivamus varius imperdiet magna. Quisque mollis sodales

Nulla commodo dignissim libero eu vestibulum. Quisque ultricies, augue nec lobortis convallis, lacus metus mattis diam, nec posuere lectus

Nunc mi dui, eleifend vitae ullamcorper sed, laoreet at felis. In magna ante, imperdiet sed venenatis tempus, commodo sed urna. Aliquam sit amet consectetur sem. Aliquam euismod urna vitae diam feugiat porta non vel mauris. Vestibulum non lectus libero, a pharetra risus. Proin eget urna nibh, fringilla molestie risus. Etiam congue, dui vel consequat facilisis, nisl turpis sagittis massa, sed vehicula urna nibh at justo. Donec leo nisi, euismod et faucibus vitae, egestas nec risus. Suspendisse et consectetur purus. Sed quis iaculis ligula. Proin nec massa magna. Nulla et orci metus. Fusce vulputate lectus suscipit est convallis sit amet tincidunt leo viverra. Praesent scelerisque tortor et justo tincidunt auctor. Maecenas fer-

mentum, sapien eu egestas placerat, nisi erat dictum enim, nec porta dui sapien imperdiet felis. Cras vehicula orci a lectus commodo sed viverra sem consectetur.

PELLENESQUE CURSUS

Pellentesque faucibus ultrices nibh nec dignissim. Vestibulum porttitor vestibulum turpis in semper. Phasellus commodo luctus lacus posuere auctor. In ac quam felis, in bibendum magna. Nam feugiat mollis rhoncus. Fusce ac ante massa, in pretium est. Vivamus interdum, lectus cursus lobortis cursus, diam felis elementum diam, sed sodales odio eros vitae arcu. In euismod imperdiet iaculis.

accumsan et eros. Morbi luctus, justo ut porta varius, ipsum dolor tempor mauris, id suscipit dui massa ut lectus. Aliquam scelerisque tellus eu orci tempus a faucibus tortor dictum. Class aptenSed sit amet consectetur lacus. Donec nec magna nec est commodo volutpat. Nunc condimentum dolor ac velit suscipit vulputate. Donec vitae ligula purus, Maecenas luctus eleifend molestie. Aenean vel risus non sapien dictum scelerisque non vel risus. Suspendisse et bibendum lacus. Suspendisse sit amet est risus. Mauris nec nisl et justo bibendum eleifend a eget ipsum. Aenean tincidunt risus in ante gravida et congue felis auctor. Pellentesque urna metus, dapibus nec luctus vitae, lacinia eu nulla. Maecenas egestas sodales tellus, porta molestie lectus eleifend sit amet. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque faucibus ultrices nibh nec dignissim. Vestibulum porttitor vestibulum turpis in semper. Phasellus commodo luctus lacus posuere auctor. In ac quam felis, in bibendum magna. Nam feugiat mollis rhoncus. Fusce ac ante massa, in pretium est. Vivamus interdum, lectus cursus lobortis cursus, diam felis elementum diam, sed sodales odio eros vitae arcu. In euismod imperdiet iaculis.

Foto: Xpxpplpplppl

Curabitur in nibh a risus tincidunt condimentum.

Nulla facilisi. Quisque erat ipsum, lobortis ac eleifend sed, semper a nisl. Sed at quam eget elit varius commodo. Sed sit amet risus turpis. Fusce ac ante massa, in pretium est. Vivamus interdum, lectus cursus lobortis cursus, diam felis elementum diam, sed sodales odio eros vitae arcu. In euismod imperdiet iaculis.

Proin augue dui, auctor ac accumsan et,

Vestibulum scelerisque, felis id commodo lobortis, tortor felis cursus magna, ac aliquet sem urna et tellus. Nulla facilisi. In hac habitasse platea dictumst.