



HACIA NUEVA NORMALIDAD ES NECESARIO MODIFICAR HÁBITOS ALIMENTICIOS: INVESTIGADORA IPN

- ***Urge revertir la tendencia hacia la obesidad, ya que es un factor que agrava la situación de pacientes que padecen COVID-19***
- ***El Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha destacado la importancia de que las IES vinculen la investigación y el desarrollo para ayudar a resolver los problemas que plantea la pandemia provocada por el COVID-19***
- ***El Director General del Instituto Politécnico Nacional, Mario Alberto Rodríguez Casas, ha señalado que esta institución trabaja para mitigar los efectos de la pandemia con soluciones que atiendan las necesidades del país***

Los productos comestibles ultraprocesados, prácticamente al alcance de todos, se han constituido como un grave problema de salud pública en México, ya que su excesiva promoción y consumo ha derivado, entre otras cosas, en los altos índices de sobrepeso y obesidad que colocan al país como el segundo a nivel mundial, de acuerdo con la cifras de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), por ello, y ante la nueva normalidad que plantea el regreso escalonado a las actividades cotidianas, la investigadora del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Perla Xóchtil León Flores, urgió a la población a modificar sus hábitos alimenticios para comenzar a revertir esta tendencia.

Por su parte, el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha destacado la importancia de que las Instituciones de Educación Superior vinculen la investigación y el desarrollo a la realidad nacional, para resolver los problemas que plantea la pandemia provocada por el COVID-19.

En tanto, el Director General del IPN, Mario Alberto Rodríguez Casas, ha señalado que fiel a su vocación de aportar ciencia y tecnología para el desarrollo nacional, trabaja para mitigar los efectos de la pandemia con soluciones que atiendan las necesidades del país.

Por otro lado, la Profesora en Nutrición en la Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia (ESEO) del IPN, León Flores, lamentó que por décadas ha sido permitido el consumo excesivo de este tipo de alimentos con gran cantidad de azúcares, grasa, sodio y calorías, lo que ha provocado grandes cifras de obesidad, y como consecuencia de ello, diversas patologías relacionadas como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, que se encuentran entre las 10 primeras causas de mortalidad anual en el país, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

"Es una preocupación muy grande, en un país con 75.2 por ciento de población con exceso de peso, sobre todo en este tiempo de pandemia ya que los casos más graves y el impacto de letalidad por COVID-19 es muy alta en quienes tienen diversas comorbilidades relacionadas con la obesidad", indicó.

Señaló que el virus va a seguir presente por mucho tiempo, por lo que en este regreso escalonado a la vida activa es necesario procurar un sustento más sano, que fortalezca el sistema inmunológico y optar por grupos de alimentos, ricos en nutrimentos esenciales como es el caso de los cereales integrales y leguminosas o las frutas y verduras que generalmente se olvida incluir.



"Las leguminosas como frijol, lenteja, haba y soya aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y proteínas de origen vegetal, cruciales para una adecuada nutrición, además que también proporcionan una buena cantidad de fibra, que contribuye a la formación de una microbiota saludable con múltiples efectos positivos sobre el sistema inmunológico", detalló la Maestra en Ciencias de la Salud por la Escuela Superior de Medicina (ESM) del IPN.

Sostuvo que antes de la contingencia, con el ritmo de vida que se tenía, la población en general comía más que para nutrirse, para mantenerse activa, pero ante la presencia del virus SARS-CoV-2 es necesario adoptar una alimentación correcta, saludable y variada, con gran cantidad de frutas y verduras frescas de temporada, tanto para las comidas principales como para los entremeses, a fin de obtener los nutrimentos necesarios.

"La vitamina C, carotenoides y licopenos son antioxidantes fundamentales para disminuir la frecuencia, duración y severidad de infecciones de vías respiratorias. También es importante tomar en cuenta que para activar la vitamina D en nuestro organismo son necesarios los rayos solares, por lo que es recomendable exponerse a la luz del sol de 15 a 20 minutos diariamente antes del mediodía. Esta vitamina tiene un efecto regulador sobre varios componentes del sistema inmunológico, además que su deficiencia ha sido relacionada a un mayor riesgo de severidad por COVID-19", alertó.

Candidata a Doctora en Investigación en Medicina por parte de la ESM, del IPN, León Flores también recomendó poner especial cuidado en identificar cuando se tiene hambre y cuando se quiere comer algo por ansiedad, para lo cual tenemos que revisar cuánto tiempo ha pasado entre una comida y otra.

"Es recomendable tener tres comidas fuertes y dos colaciones, cada tiempo debe tener un lapso de tres a cuatro horas. Si ya pasaron cuatro o cinco horas, lo más seguro es que sea hambre real y se pueda optar por una comida saludable, pero si apenas han pasado dos horas, entonces es necesario distraerse y hacer otra actividad o bien tener a la mano alimentos saludables como frutas y verduras bajos en calorías y evitar alimentos ultraprocesados como frituras, pastelitos y galletas", precisó.

Para propiciar un cambio de hábitos alimenticios en tiempos de COVID-19, la maestra Perla Xóchitl León, quien también colabora en la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", hizo 10 recomendaciones básicas a la población:

Planificar los menús y comprar sólo lo necesario para evitar el desperdicio, realizar un correcto lavado de manos, de alimentos de origen vegetal y de enlatados, establecer horarios de comida para no confundir hambre con ansiedad, elegir cereales integrales o granos enteros (avena, maíz, amaranto, arroz, trigo) y leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, habas, chícharos), consumir por lo menos cinco raciones de frutas y verduras diariamente.

También se deben preferir alimentos de origen animal bajos en grasa como pavo, pollo o pescado, disminuir el consumo de alimentos procesados con poco valor nutricional, tener una hidratación adecuada con al menos ocho vasos de agua simple al día. Al cocinar, preferir asar, hornear, hervir o coser al vapor en vez de freír y evitar grasa sólida (manteca, mantequilla) y finalmente y muy importante: mantener la actividad física, al menos una hora, para activar el sistema inmunológico.

--o0o--