

## Alimentación saludable: un derecho indiscutible en todas las edades - Sandra Vanessa Romero Dominguez

*Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM)*

En la Declaración de los Derechos Humanos (DUDH) se cita que: *“toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, y los servicios sociales necesarios.”*

La DUDH fue adoptada por las Naciones Unidas (ONU), que acababa de establecerse, el 10 de diciembre de 1948 como respuesta a los “actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad” cometidos durante la Segunda Guerra Mundial. Su adopción reconocía que los derechos humanos son la base de la libertad, la justicia y la paz.

Actualmente los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Globales, fueron adoptados por las Naciones Unidas en 2015 como un llamamiento universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad.

### **¿Qué es el derecho a estar alimentado?**

Se trata de que el *Estado es el garante*, no caridad, no dádiva, es un derecho a la oferta de alimentos saludables, inocuos y suficientes para cubrir las necesidades diarias.

En 1985: se alcanzó la suficiencia alimentaria, la humanidad producía alimentos que alcanzara para cada persona en el mundo. Pero, al instaurarse la visión de los alimentos como *mercancía* con “precios” se instaura lo que conocemos como La injusticia social. Los más afectados representan a la población vulnerable: pescadores, trabajadores rurales, campesinos sin tierra, indígenas, son los que producen el 70% de los alimentos.

La accesibilidad se ve cada vez más afectada por las dificultades en el acceso al agua, semillas, créditos, tecnología y se profundiza en la convivencia de los pueblos con conflictos armados.

Remitirse al 2001 donde en Argentina, *el granero del mundo* padece una profunda crisis social y económica, *la población sufre de hambre*. Pero evolucionamos y en los años 30 se reconoce el problema y se sanciona la “ley de maternidad e infancia”, donde se prioriza a las madres y niños ofreciendo no solamente alimentos si no que esta resulta una herramienta para captarlos y continuar con un plan de seguimiento que involucra todos los aspectos relacionados a la salud materno infantil. En 1984 se lanza un plan a gran escala: La *caja PAN*, ya que 15% de la población se encuentra por debajo de la línea de pobreza.

### **¿A que consideramos alimento?**

A los nutrientes que el ser humano necesita para poder llevar adelante todas sus funciones. Esto se lleva a cabo mediante procesos complejos del tubo digestivo que absorbe y distribuye estos nutrientes a todo el sistema.

Entonces: *¿Somos lo que comemos?*, ¡SÍ! Ya que adquirimos estos nutrientes para transformar nuevas moléculas las cuales cubren las necesidades vitales y metabólicas que necesitamos.

Hay nutrientes esenciales que el ser humano no puede fabricar y así como lo tomamos lo utilizamos. Un ejemplo muy importante es el agua, fabricamos en ínfimas cantidades, si no lo tomamos del exterior no podemos vivir.

Otro ejemplo: aminoácidos esenciales, y ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6, ambas categorías fundamentales para producción proteica, reparación de tejidos, regulación del perfil de lípidos, colesterol, triglicéridos, múltiples funciones metabólicas, inmunológicas y humorales.

Estos increíbles *esenciales* se encuentran en las carnes, leche, huevo, garbanzos, soja, trigo, pescados, frutos secos, aceites de origen vegetal: girasol, oliva, canola, entre otros.

Claro está que volvemos a la injusticia social, ya que los alimentos no dejan de ser mercancías con precios, lejos de un derecho para los que no pueden acceder a la compra.

Durante todas las edades, la alimentación suficiente y necesaria resulta indispensable para crecer, reparar heridas, funcionar metabólicamente y mantener un delicado equilibrio desde las primeras edades de la vida infancia hasta el adulto mayor.

Los niños y adolescentes requieren de la energía obtenida de los alimentos para crecer, también para realizar actividades físicas y juegos, actividades incluidas en salud y bienestar.

### ¿Tiene consecuencias la desnutrición?

Un importante ejemplo estudiado con respecto a las consecuencias de la desnutrición fue: *la hambruna de Holanda*. Hacia finales de la 2da. Guerra Mundial, el ejército alemán impuso un estricto racionamiento de los alimentos a toda la población que se agravó por un duro invierno.

Este racionamiento duró entre noviembre de 1944 y mayo de 1945 durante el cual la ración diaria fue disminuyendo hasta un mínimo de 500 kcal por persona.

Resultó que los hijos, en especial aquellos cuyas madres habían sido expuestas a la hambruna durante el primer trimestre de embarazo, habían tenido un menor peso al nacer y presentaban, ya en edad adulta, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, hipertensión, envejecimiento prematuro y una mayor tasa de mortalidad. Hoy llamamos a este evento *epigenética*, ya que representa una afectación de nuestros genes debido al ambiente en el que ser humano está expuesto, donde el hambre fue en este caso el protagonista del ambiente hostil.

### ¿Tiene consecuencia la malnutrición?

Desde el 2009 estamos atentos a la alarma por la creciente incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, entre los que se encuentra: accidentes cardiovasculares y diabetes.

La Dirección de Estadísticas e Información de la Salud (DEIS) publica en el boletín 9 del 2012 como principal causa de muerte con un N = 275.301 a las Enfermedades del Sistema Circulatorio. Estas resultan ser la consecuencia de múltiples factores: estrés, sedentarismo, malnutrición, tanto al exceso como a la carencia de adhesión al plato saludable que incorpora nutrientes en proporciones adecuadas para la salud.

En el mismo boletín se informa otras patologías como causa de mortalidad en América Latina: desnutrición oculta (déficit de hierro, cobre, zinc, por ejemplo), aumento del colesterol y del índice de masa corporal, hipertensión arterial.

**Podemos afirmar que el derecho a la salud incluye en efecto el derecho a una alimentación saludable.**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Programa Mundial de Alimentos (PMA) de las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentaron el informe "El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022 (SOFI 2022)" que actualiza la situación de la seguridad alimentaria y la nutrición en todo el mundo *La mitad de la Humanidad aún espera cumplimentar este derecho.*

### BIBLIOGRAFIA:

1. Manzanal, M., & González, F. (2010). Soberanía alimentaria y agricultura familiar. *Oportunidades y desafíos del caso argentino* en *Realidad Económica*, 255, 12-42.



2. Dufell, D. C., & García, A. G. III. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y derecho a la alimentación. ORGANISMOS INTERNACIONALES Y ACUERDOS BILATERALES: ¿EN BENEFICIO DEL INTERÉS GENERAL? *Perspectiva crítica y estudiantil desde la geopolítica*, 68.
3. OMS, P., & Unicef. (2020). Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020.
4. Jara Navarro, M. I. (2008). Hambre, desnutrición y anemia: una grave situación de salud pública. *Revista gerencia y políticas de salud*, 7(15), 7-10.
5. Friedrich, T. (2014). La seguridad alimentaria: retos actuales. *Revista Cubana de Ciencia Agrícola*, 48(4), 319-322.
6. Rosaneli, C. F., Ribeiro, A. L. C., Assis, L. D., Silva, T. M. D., & Siqueira, J. E. D. (2015). La fragilidad humana frente a la pobreza y el hambre. *Revista Bioética*, 23, 89-97.