

Un nuevo reto para el periodismo: La salud en manos de la nutrición Campaña Juntos Contra la Malnutrición

El 3 de septiembre 2013, la Fundación Bengoa y Farmacia SAAS, convocaron a la jornada “Un nuevo reto para el periodismo: la salud en manos de la nutrición” de sensibilización con periodistas especializados sobre el tema del impacto de la nutrición en la calidad de la salud de la población, como actividad previa a la develación de la 10° campaña “Juntos contra la malnutrición” en la que trabajamos de la mano ambas organizaciones desde el año 2005. Agradecemos la participación de los ponentes internacionales y nacionales. A continuación se presenta un resumen de las conferencias que se presentaron en esta jornada.

Ponencia 1: Situación nutricional en América Latina, Soledad Pérez, Organización Panamericana de la Salud -OPS

Introduce con la presentación de las cifras demográficas de Latinoamérica y el Caribe (LAC): viven 600 millones de personas, 90% de los países presentan renta media, 75% están urbanizados, 20% de los habitantes presentan problemas de acceso a agua potable y 30% vive en zonas vulnerables.

Luego presenta indicadores en materia nutricional a nivel mundial:

- 13 millones de niños presentan restricción de crecimiento intrauterino y/o son prematuros, la prevalencia de bajo peso al nacer en LAC es de 10%, siendo mayor en Asia con 18% y menor en Europa con 6%;
- 171 millones de niños menores de 5 años en el mundo tienen retardo en el crecimiento, LAC presenta una situación mayoritaria de prevalencia de un 20%, aunque algunos países se encuentran en el rango entre 30-40%;
- 56 millones de embarazadas en el mundo son anémicas, en LAC la situación es moderada con un rango entre 20-40%, incluso severa en algunos países con rango mayor de 40%;
- La tasa de mortalidad materna en los países desarrollados es de 9 y en países en desarrollo de 450. LAC presenta una tasa 130.
- La tasa de obesidad en LAC es de 27,7, el mayor problema actual.

La ponente presenta la causalidad de la malnutrición. Desde aquellas más estructurales como la política económica y las políticas públicas de alimentación, hasta aquellas causas más inmediatas como la ingesta insuficiente de alimentos, la falta de cuidado maternal y los servicios de salud insuficientes. De allí sus recomendaciones en materia de intervenciones efectivas tales como: inicio inmediato de lactancia materna, lactancia exclusiva hasta los 6 meses, alimentación complementaria a partir de los 6 meses, suplementación de micronutrientes si es necesaria, alimentación adecuada en edad escolar, consejería dietética para adolescentes, consejería dietética para mujeres adolescentes y adultas en la etapa pre-embarazo y suministro de dietas y micronutrientes durante el embarazo.

Revisó los principales determinantes de la malnutrición en cada etapa del ciclo de vida:

- Gestante: baja talla, anemia, desnutrición, atención prenatal, tabaco, alcohol, drogas, violencia, infecciones y parasitismo.
- Parto: atención al parto y manejo del recién nacido.
- Lactante: lactancia materna exclusiva, cuidado y estimulación, vacunación y enfermedades infecciosas.
- Niños de 6-24 meses: interrupción de la lactancia, alimentación complementaria, vacunación, infecciones, atención a enfermedades, cuidado y estimulación.
- Niños de 2-5 años: vacunación, alimentación adecuada y suficiente, parasitismo, infecciones, accidentes, higiene y actividad física.
- Escolares: vacunación, alimentación, parasitismo, accidentes, higiene y actividades física.
- Adolescentes: embarazo, infecciones y VIH, conocimiento sexual y reproductivo, malnutrición, tabaco, alcohol, drogas y problemas sociales.
- Adultos: dieta, stress, alcohol, drogas y sedentarismo.
- Adulto mayor: dieta, sedentarismo, depresión, alcohol, tabaco y el acceso a los servicios de salud.

También revisó aquellos determinantes sociales como: la situación ambiental, las condiciones de vivienda y el habitat, la escolarización, el saneamiento y acceso a agua potable, el control de las enfermedades infecciosas,

la seguridad alimentaria, el acceso a los servicios de salud, la situación de empleo e inclusión económica, la discriminación y la situación de violencia.

Planteó que para la OMS el propósito fundamental es detener las enfermedades crónicas, como el caso de las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, la diabetes y el cáncer. Y para lograr un objetivo de ese tipo se debe realizar un análisis adecuado de los problemas de salud, advirtiendo que bajo el enfoque poblacional la actuación debe hacerse sobre los determinantes sociales y estilos de vida para lo cual la política pública debe ser de promoción de la salud, mientras que desde el enfoque individual, el análisis se circunscribe a la presencia de los factores de riesgo y los síntomas, y desde esta perspectiva la política se concentra en el tratamiento de los efectos y en el manejo paliativo. Es de la posición que la actuación debe ser de promoción de la salud.

Luego revisó dos aspectos vinculados con la nutrición: consumo de alimentos y gasto calórico, planteando las recomendaciones de política que son más oportunas.

- En materia de consumo de alimentos. Desde la vía de la oferta: diseñar políticas de incentivos y subsidios a la producción nacional de frutas, vegetales y cereales; regulación de productos procesados para disminuir los contenidos de sal, azúcar y grasas; regulación nutricional de lo que se vende en las redes de comercialización públicas (Mercal); regulación nutricional a lo que se consume en las entidades públicas (casas de la alimentación); actualización de normas (Programa Alimentación Escolar y cantinas escolares); regulación de contenidos nutricionales en los comedores de empresas. Y desde la vía de la demanda: promover la educación nutricional según los ciclos de vida, incorporar contenidos nutricionales en el diseño curricular educativo, trabajar con los consejos comunales, elaborar y distribuir guías de nutrición y recetarios, realizar vigilancia nutricional de la rotulación y publicidad de los alimentos, revisar la publicidad dirigida a los NNA, desarrollar campañas permanentes y promover la lactancia materna.
- Y en materia de gasto calórico: planificación y promoción para la actividad física, políticas de transporte público, seguridad ciudadana, promoción de acciones de recreación y deportes, elaborar directrices en lugares de trabajo para aumentar la actividad física, incorporar contenidos curriculares de educación física y desarrollar campañas

permanentes.

- La ponente finalizó puntualizando los distintos mandatos internacionales de OMS, OPS y FAO sobre alimentación, nutrición de la madre y lactantes, régimen alimentario y actividad física, prevención de enfermedades, reducción de la desnutrición crónica y en materia de seguridad alimentaria. También presentó los Objetivos Globales propuestos para el año 2022 en materia nutricional como principales referencias:
 - 40% de reducción de retardo en el crecimiento
 - 50% de reducción de anemia en mujeres en edad reproductiva
 - 50% reducción de bajo peso al nacer
 - 0% de incremento de sobrepeso en niños
 - 50% de incremento de lactancia materna exclusiva en menores de seis meses

Ponencia 2: Situación nutricional en Venezuela, Maritza Landaeta, Fundación Bengoa

Las características demográficas muestran la presencia de una transición demográfica en el país, durante el periodo 1990-2011, que se sustenta en las siguientes cifras:

- la reducción de la cantidad de niños de 37,3% a 27,6%
- el aumento de adultos de tercera edad de 4% a 5,8%
- el aumento de la esperanza de vida al nacer que ha pasado de 70,92 a 74,12 en hombres y de 73,91 a 77,18 en las mujeres
- la disminución de la cantidad de personas pobres según nivel de ingreso de 32,6% en 2008 a un 25,4% en 2012.
- y el aumento de las mujeres como jefes de hogar que han pasado de 24% en 1990 a 39% en 2011.

Luego planteó algunos de los principales Indicadores de salud y fundamentalmente los vinculados con la nutrición.

- La mortalidad infantil de menores de 1 año de 26,38% en 1990 a 13,95% en 2010.
- La mortalidad de menores de 5 años de 31,32% en 1990 a 15,98 en 2010.
- La mortalidad materna de 58,9% en 1990 a 69,3 en 2010 (Chile con 26).
- Con bajo peso al nacer en 2008 con 8,21%, hemos pasado en 2011 a 8,56%.

- El porcentaje de embarazo adolescente de 23% se ha mantenido.
- Las primeras cinco causas de muerte en 2010 son: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades cerebrovasculares, homicidios y diabetes.
- Entre las 10 principales causas de muerte, aparece como séptima las deficiencias de nutrición.

Posteriormente pasó al segmento Acceso, Disponibilidad y Consumo de alimentos, presentando también los principales indicadores nacionales.

- La inflación general de Venezuela en 2010 es de 30,5% y la inflación alimentaria de 40,4%; nos sigue Argentina con 11 y 16% respectivamente, siendo la menor de LAC la de Colombia con 2,2 y 1,7% respectivamente.
- La canasta normativa de alimentos en junio 2013 es de Bs. 2.737, mientras el salario mínimo nacional es de Bs. 2.457.
- La disponibilidad de energía fue de 104% en 2000 y de 124% en 2010.
- La disponibilidad de calcio se mantiene en insuficiencia desde 47% en 2007 a 69% en 2010
- El índice de prevalencia de subnutrición ha pasado de 11% en 1990 a 6% en 2008.
- El consumo de grasas y azúcares se ha incrementado
- Las frutas y hortalizas apenas representa 4% del consumo total.
- El 68,53% de la población que adquiere alimentos en Mercal corresponden a los estratos IV y V.

También planteó la situación de salud y el estado nutricional a través de los siguientes aspectos.

- La lactancia materna exclusiva en niños menores de 6 meses es de 27,86%.
- El déficit nutricional de menores de 5 años pasó de 7,7% en 1990 a 3,7% en 2008.
- En menores de 5 años, la desnutrición crónica es de 15,6% y el sobrepeso de 6,1%.
- Entre 7 y 14 años, el déficit es de 17,4% y el sobrepeso de 18,6%.
- La situación difiere en ciertas localidades, Maracaibo presenta el mayor índice de sobrepeso, mientras el estado Apure el mayor déficit.
- Hambre oculta y anemia presentan una prevalencia entre 30-40% en lactantes y entre 20-30% en escolares y mujeres embarazadas.

- El sedentarismo es de 30% en adolescentes de 15-17 años, con diferencias regionales considerables, menos de 10% en Caracas y de 60% en el estado Sucre.

Finalmente la ponente presentó la “Encrucijada de la nutrición” con los siguientes elementos: la baja producción, las importaciones, la escasez, el desabastecimiento, la inflación y la violencia alimentaria y el incremento de enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la diabetes y las dislipidemias. Cierra su intervención recordando que la alimentación sana es un derecho.

Ponencia 3: Educación y comunicación para estilos de vida saludables, Verónica Molina, Consultora Internacional en Educación Nutricional

Frente a los factores de riesgo señalados por la OMS como responsables de la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (cardiovasculares, diabetes) son indispensables intervenciones a nivel del individuo, como la educación nutricional, intervenciones del ambiente que influyan las políticas gubernamentales, la industria de alimentos, y que cuenten con el apoyo de los medios de comunicación, para contribuir a detener la epidemia de obesidad y enfermedades crónicas a nivel mundial.

Cada país según su cultura posee diferentes hábitos y conductas alimentarias. No obstante, en todos los casos éstas se ven influenciadas por los factores: Disponibilidad, Variedad, Costo, Emociones, Vulnerabilidad, Apoyo Social, Entorno e Influencia de los medios de comunicación.

El papel de medios y comunicadores se dirige a dos ámbitos, individual y entorno. Su rol principal ha sido: Informar, crear demanda, reforzar mensajes, persuadir e influir en políticas públicas. Presentó estudios que afirman que existe mucha información contradictoria en los medios ante este tema. La gente no sabe en quién creer. En la gama de fuentes de información en el tema salud y nutrición, los médicos, medios de comunicación e internet aparecen como los más confiables. Folletos, publicidad y amigos aparecen con menor grado de confiabilidad. En materia de credibilidad médicos, farmacias y cocineros famosos aparecen con el mayor grado de aprobación. En América Latina y específicamente en Venezuela, el medio preferido es la televisión, seguido por Internet, revistas y diarios.

Enfatizó la profunda influencia de los medios en los

patrones y hábitos de alimentación, señalando además la alta inversión de dinero que se realiza en publicidad y mercadeo en medios por parte de la industria de alimentos (40 mil millones de dólares en el año 2011). Al respecto presentó la relación inversamente proporcional entre los alimentos más promocionados (azúcares, grasas, cereales) con los alimentos más saludables e indispensables para la salud (frutas, vegetales).

Sedentarismo, estilo de vida actual, comida rápida o chatarra y publicidad en medios son factores decisivos en este tema especialmente hacia niños y adolescentes. A lo cual se suma el incremento que ha promovido la industria de alimentos procesados en el tamaño de las raciones. Sus recomendaciones señalan que es indispensable comunicar a la población qué debe hacer, pero, sobre todo, cómo hacerlo. Se debe instruir con ejemplos cotidianos y sencillos asuntos como el tamaño de las porciones (una taza, una ración, 150 gramos). Los ejemplos de la vida diaria son indispensables: cucharadas, la palma de la mano, un dedo, una pizca, etc.

En materia de legislación, presentó diferentes normas y leyes en distintos países de Suramérica: normas sobre publicidad y etiquetado, comida en las escuelas, publicidad de alimentos. Al respecto enfatizó la importancia de etiquetados “amigables” y comprensibles de los alimentos y educar al consumidor para consultarlos y saberlos interpretar. Explicó que también existen autorregulaciones en otros países (por ejemplo España) que realizan las mismas empresas en acuerdo con los gobiernos para promover mejores patrones de alimentación saludable.

A los comunicadores sociales recomendó:

- Usar fuentes seguras, confiables y acreditadas
- Aplicar mínimas prácticas de verificación de información aparecida en Internet (agencias especializadas, fuentes gubernamentales, academia y gremios científicos).

Ofreció pautas para las guías de alimentación en Venezuela:

- Variedad, balance, frecuencia y justa medida
- Comer en grupo o familia
- Lactancia materna
- Limitar alimentos de origen animal
- Administrar el presupuesto familiar usando los recursos en alimentos saludables

- Comer fibra
- Evitar el exceso de sal
- Tomar agua
- No consumir bebidas alcohólicas

Asimismo ofreció pautas para la acción de los nutricionistas:

- Relacionarse con los medios y comunicadores sociales
- Contar con información sencilla y comprensible para ofrecer a los comunicadores
- Contar con relacionistas públicos profesionales
- Mantener vínculos permanentes con los periodistas y medios
- Establecer alianzas nutricionistas-periodista
- Mantener presencia activa de los gremios y asociaciones de nutricionistas.

Sus principales conclusiones: Son necesarias alianzas gobiernos-empresas-medios y profesionales de la salud. Los mensajes deben ofrecer pautas y prácticas útiles y sencillas para la población. Los medios tienen gran influencia en las políticas públicas y acciones gubernamentales. Los medios influyen de manera decisiva en la conducta y formación de patrones adecuados de alimentación para la salud.

Ponencia 4: Comunicación en salud y nutrición, Acianela Montes de Oca, UCAB

La salud y la nutrición son temas en expansión que han captado el interés de la sociedad. Esa es una gran oportunidad para los comunicadores sociales. Los comunicadores deben estar conscientes de que sus audiencias son amplias, diversas y complejas.

Periodismo de salud hoy:

- Informa acerca de dietas, medicamentos, técnicas, tecnología, cirugías, servicios, novedades, actualidad, conflictos y rarezas.
- Los médicos (con toda la autoridad que les asiste y que se les reconoce) actualmente constituyen la principal fuente de consulta, por encima de toda la gama de especialistas en el tema (sicólogos, sociólogos, nutricionistas, docentes, etc.). Una única perspectiva debilita y niega la complejidad del tema. Por eso hay que sumar voces e iniciativas distintas.
- El lenguaje técnico de los especialistas no es traducido a las masas. Los periodistas perciben que

reproducir el lenguaje de los especialistas les protege de cualquier confusión.

- Los periodistas en ocasiones desconocen los intereses que existen tras las pautas de información que se les asignan.
- La salud hoy se interpreta como belleza, no como bienestar; en “verse bien” no en “sentirse bien”. Por eso se tiende a complacer esta demanda comunicando “fórmulas” y no promoviendo aquellos contenidos que puedan empoderar a la población para hacerse responsables de su bienestar.
- No existe continuidad ni consistencia en las informaciones acerca de salud y nutrición. Son coyunturales porque la salud y la nutrición se han convertido en objeto o mercancía a la cual se tiene acceso a través de los médicos y mediante capacidad de compra.
- En otros casos, la salud es un asunto tangencial frente a acontecimientos y desastres (epidemias, contaminaciones, conflictos). Así, se ha desdibujado la posibilidad de relacionar la salud con patrones y hábitos de vida saludable para todos, según cada contexto y realidad económica y cultural.

Los desafíos que enfrenta:

- Ayudar a las diversas audiencias a entender qué es salud y cómo cuidarla.
- Salud no es temer a las enfermedades.
- Se debe empoderar a la gente para comprender y sostener estilos de vida saludables, viables, sostenibles.
- No se deben propiciar actitudes dependientes de modelos y patrones arraigados en la belleza, la delgadez y el “verse bien”.
- Comprender que no existen soluciones mágicas y ayudar a comprender la noción de la salud como un proceso para adquirir hábitos y patrones adecuados que garanticen bienestar.

Prácticas y consejos a los periodistas de salud:

- Mantener atención en los verdaderos intereses detrás de cada informante o fuente.
- Cuidado con las fuentes que opinan fuera de sus áreas de especialización.
- Tener conciencia acerca de la influencia que ejerce el entorno, la cultura, los modos y relaciones de cada grupo social. Un solo modelo no vale para todos.

- Sostener el foco en las familias: diseñar y dirigir las acciones de información hacia la familia como centro decisivo en el tema nutricional.
- Considerar ante cada evento a comunicar los valores, creencias, cultura, estratos y particularidades de cada audiencia. Respetar la pluralidad y diversidad.
- Enfocar a la tercera edad como grupo vulnerable muy desasistido en estos temas.
- Cultivar un estilo periodístico sustentado en: credibilidad de las fuentes, diversidad de fuentes, consultar fuentes primarias (estudios e investigaciones), no usar resúmenes de los estudios e investigaciones, para lo cual es imprescindible formarse y actualizarse constantemente para tener capacidad de lectura e interpretación de datos.
- Mantenerse al tanto de tendencias y corrientes en el tema.
- Dejar constancia de las fuentes consultadas. Citar cada fuente. Ser transparentes. Utilizar incluso aquellas opiniones que representan una minoría en la tendencia de opinión.
- Diferenciar los “hechos” de los “comentarios”.
- Ser escépticos, curiosos y desconfiados.
- Ofrecer consejos útiles, prácticas, modos de hacer.
- No ser simples informantes o transmisores de noticias. Convertirse en intérpretes.
- Resignificar contenidos para las diversas audiencias. “No convertirnos en tontos útiles de intereses particulares”.
- Otorgar sentido social al trabajo periodístico con autonomía de criterio, honestidad, profesionalismo, compromiso y transparencia.

Ponencia 5: Mitos sobre el consumo de grasas, Virgilio Bosch, Fundación Bengoa

Realiza un llamado a los periodistas para sostener una gran conciencia sobre los temas de alimentación y nutrición, su complejidad, diversidad, sus constantes cambios y la importancia de interpretar la realidad y traducirla a las masas de manera confiable, transparente, oportuna, útil y pertinente.

Propone un ejemplo: la satanización que se hizo del consumo de grasas animales a mediados del siglo pasado como coadyuvantes de enfermedades cardiovasculares. Un asunto que surgió de importantes y serias investigaciones y estudios científicos.

La sociedad científica internacional y actores vinculados,

alarmados acerca de este descubrimiento, concentraron grandes esfuerzos en buscar alternativas a las grasas animales. Así se crearon las grasas hidrogenadas y su expresión más popular: la margarina. Pasaron los años y se descubrió que las grasas hidrogenadas tenían aún mayor y peor incidencia en las enfermedades cardiovasculares. A tal punto, que desde hace unos años, la gran cruzada ha sido eliminar de los alimentos procesados de consumo masivo las grasas hidrogenadas. Hasta en los estratos más humildes, la gente cree que consumir huevos o mantequilla es perjudicial, en detrimento de estos alimentos como fuentes valiosas de proteínas y calorías indispensables para la salud. Ahora toca re-educar a la población acerca del justo papel que juegan alimentos como el huevo, la mantequilla y la leche en la dieta diaria, y advertir sobre los efectos nocivos de aquellos alimentos que contienen grasas hidrogenadas o “grasas trans”, las cuales 20 años atrás eran la solución “mágica” para sustituir la grasa animal.

Con este ejemplo, invita a los comunicadores sociales a mantenerse actualizados de manera profesional, honesta, responsable y transparente frente a modas y tendencias que a veces tienden a satanizar algunos temas y a exaltar otros sin tomar en cuenta la profunda complejidad de los asuntos nutricionales y alimentarios en el mundo. Su exhortación es a no dejarse llevar por “cantos de sirena”, a verificar, ser curiosos, perspicaces, diversificar las fuentes, consultar y mostrar todas las opiniones y tendencias, citar las fuentes, ser detallistas y exhaustivos, a la vez de ofrecer a las masas datos útiles, sencillos y prácticos para estilos de vida saludables que sean posibles, reales y sostenibles.

Este encuentro despertó gran interés debido a la importancia de los temas tratados y la necesidad de disponer de fuentes científicamente confiables para el trabajo de difusión por medios masivos y redes sociales.