

Fuente: La estrella

Fecha: 22 de marzo de 2010

Título: El consumo saludable

Link: <http://www.laestrella.com.pa/mensual/2010/03/22/contenido/216385.asp>

El consumo saludable

Más del 50% de la población panameña, sufre de sobrepeso, según encuesta del Ministerio de Salud

PEDRO MEILÁN

pedromeilan@acodeco.gob.pa



En el marco de la celebración del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, Acodeco se sumó al lema de “5 al Día”, campaña que promueve el consumo de cinco porciones de vegetales y frutas al día. Las razones por la que nos sumamos a esta campaña radican en la problemática de salud pública por la que atraviesa la población panameña, y que no es más que el reflejo de una situación internacional, que aqueja a las sociedades modernas.

Más del 50% de la población panameña, sufre de sobrepeso, según encuesta del Ministerio de Salud, y la tendencia apunta hacia un aumento en la cantidad de personas afectadas por esta condición. Por otro lado, según la Encuesta de Niveles de Vida de 2008, del Ministerio de Economía y Finanzas, el 19.1% de niños(as) menores de 5 años, presentan retraso de crecimiento por desnutrición crónica, indicadores estos que nos llevan a tener que enfrentar un problema que se agudiza, pero que puede verse beneficiado con la educación del consumidor.

Los micronutrientes son esenciales para el correcto crecimiento y desarrollo del organismo humano, para el funcionamiento adecuado de las defensas frente a enfermedades infecciosas, así como de muchas otras funciones metabólicas y fisiológicas. Entre los micronutrientes más importantes están el yodo, el hierro y la vitamina A, que son esenciales para el crecimiento físico, el desarrollo de las funciones cognitivas y fisiológicas y la resistencia a las infecciones.

El hierro y la vitamina A se encuentran naturalmente en los alimentos y el yodo debe ser adicionado a alimentos de consumo básico como la sal, sin embargo Panamá se considera como país libre de afecciones derivadas de la insuficiencia de yodo, esto gracias al plan de fortificación de la sal con yodo.

Las consecuencias de la falta de nutrientes, como por ejemplo el hierro, provoca la anemia, y es ésta una de las más comunes deficiencias de la población panameña, que es considerado un problema de salud pública por el gran porcentaje que registra.

Según datos del Ministerio de Salud en el año 1999, la anemia en menores de cinco años y embarazadas afectaba al 36% de dicha población; y al 40% de las mujeres fértiles. La anemia es una de las mayores causas de muerte materna; reduce el desarrollo infantil, y se encuentra relacionada con la incapacidad física y mental, por lo que incide en el aprendizaje y la productividad.

El alimento más importante para prevenir la anemia durante los primeros seis meses de vida es la leche materna, sin embargo cada vez más aumenta el consumo de fórmulas o sucedáneos, con graves incidencias en la salud, además del alto costo que este tipo de alimentación implica.

El Ministerio de Salud estima que el costo que generan las enfermedades, como la hipertensión arterial, diabetes y otras enfermedades crónicas, en la mayoría de los casos asociados con hábitos alimenticios poco saludables, nos cuestan a todos los contribuyentes 100 millones de balboas por año.

La educación es un derecho de los consumidores, de allí nuestro compromiso como Acodeco con los consumidores para enfrentar tan delicada situación a través de estrategias permanentes de promoción de alimentos saludables.