



Editorial

**POLÍTICAS DE SALUD PÚBLICA Y REDUCCIÓN DE OBESIDAD
Y OTRAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLE**

**Public Health Policies and Obesity Reduction and other non-communicable
diseases**

MSc. Merceditas Lizano Vega¹

- (1) Máster en Salud Pública con énfasis en Gestión de Política Públicas. Licenciatura en Planificación. Catedrática Universitaria, Universidad Hispanoamericana, Costa Rica. Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y Centros Infantiles de Nutrición y Atención Integral. Correos electrónicos: editor@acosap.cr.com , lizano1990@gmail.com

Es necesario reflexionar sobre las políticas públicas que desde la Salud Pública se deben genera, como respuesta a la pandemia que representa la obesidad, sus consecuencias en la salud mental, enfermedades crónicas, reducción de la productividad de las naciones, así como el impacto en el gasto de salud. A la realidad que los Servicios de Salud reportan cada vez personas con menor edad con diagnósticos de Dislipidemia, Diabetes Mellitus tipo dos, Hipertensión entre otras enfermedades prevenibles con hábitos adecuados de vida.

Esta realidad hace imperativo reforzar las acciones de atención primaria que viabilicen el autocuidado de la salud desde las primeras etapas de la vida. El concepto de autocuidado de la salud está asociado a adopción de buenos hábitos de vida por parte de la población, con la orientación y

atención de los profesionales de salud. Para ello son indispensables las acciones de promoción de la salud, específicamente la educación para la salud.

La Educación para la Salud desde los primeros años de vida facilitará la adopción de estilos de vida sanos y permanentes a lo largo de la vida de una persona. Japón, país que marcha el paso en el tema nos da una experiencia a estudiar para adaptar a nuestras realidades.

Que los niños desde la primera infancia, en el ambiente educativo, aprendan sobre los adecuados hábitos de higiene corporal, higiene oral, alimentación, movimiento humano, descanso y ocio entre otros temas, sin duda generará cohortes más sanas a corto plazo.

El respeto a sí mismo, a los semejantes y al ambiente son conocimientos que se deben adquirir mediante programas permanentes en



POLÍTICAS DE SALUD PÚBLICA Y REDUCCIÓN DE OBESIDAD Y OTRAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLE

escuelas y colegios.

Además es importante programas de promoción de estos valores, por medios de comunicación masivos, redes sociales orientada a las personas fuera de escuelas y colegios.

La accesibilidad a los servicios profesionales en nutrición desde el primer nivel de atención, es otra medida de Salud Pública que sin duda permitirá aumentar los conocimientos sobre alimentación y nutrición y de forma preventiva apoyar la adopción de adecuados hábitos de vida que reduzcan las enfermedades crónicas no transmisibles. Experiencias prácticas que permita a la población aprender formas adecuadas de conservación y preparación de alimentos, composición adecuado de los platos para los diferentes tiempos de comida, lectura de etiquetas, medición de porciones de alimentos, todas son sin duda experiencias en pro de la reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles, la obesidad y los estilos insanos que afectan el perfil epidemiológico actual.

Estos esfuerzos desde el primer nivel de atención deben ser complementados con políticas públicas que regulen el contenido de grasas de baja calidad, azúcares, sodio y otros componentes de los productos industrializados que afectan el logro de la reducción de la obesidad y otras morbilidades

prevenibles.

Dentro de los esfuerzos pendientes, al menos, en los países centroamericanos, se encuentra la mejora del etiquetado nutricional, en cuanto a su accesibilidad; no sólo por la posición actual en la mayoría de los empaques, el tamaño de la letra que se utiliza, sino también porque su adecuada comprensión requiere de cálculos algebraicos que no siempre son sencillos para la mayoría de la población.

El etiquetado frontal utilizando los colores del semáforo para indicar el contenido de algunos nutrientes en los alimentos industrializados, es una práctica cada vez más utilizada en los países industrializados y algunos en América del Sur, que sin duda ayudará a que los ciudadanos puedan seguir las recomendaciones que se dan en las estrategias de Promoción de la Salud y de Educación Alimentario Nutricional.

La regulación de los alimentos que deben contar con etiquetado nutricional, debe incluir el análisis aquellos que históricamente se han vendido empaquetados y ahora se ofrecen a granel.

La valoración del tipo de información necesaria para que la ciudadanía con intolerancias o alergias pueda comprar los alimentos adecuadamente informados, es parte de los cuidados que se deben considerar al ejecutar las políticas públicas de etiquetado.

La etiqueta nutricional debe apoyar a

las personas que han decidido adoptar estilos de vida saludables, a cumplir con las recomendaciones de los nutricionistas. Más que los gramos de cada nutriente, o el porcentaje respecto a la dieta patrón, debe indicar las porciones que contiene respecto a los grupos de alimentos.

Otra política pública que debe complementa la atención primaria de la obesidad y las morbilidades asociadas, es la adecuada hidratación de las personas en las diferentes etapas de la vida. La comprensión de la hidratación, sus formas, importancia para el cuerpo humano, son conceptos que deben tener claros la población en general. De ese conocimiento surgirán las buenas prácticas de consumo de agua y alimentos hidratantes.

Finalmente es importante continuar con los esfuerzos por la dotación de espacios seguros para hacer actividad física y recreación. Facilitar la formación de instructores y regular el ejercicio profesional del mismo.

Reducir los niveles de obesidad y con ellos de otras enfermedades crónicas no transmisibles debe ser un esfuerzo conjunto de Estado, industria y ciudadanía.

