

La importancia de una buena e informada nutrición

En octubre de 2020, el Senado nacional trató la ley de Etiquetado Frontal de Alimentos, que obtuvo media sanción por amplia mayoría. La semana pasada, en tanto, obtuvo dictamen favorable en Diputados y ahora espera ser tratada en el recinto a comienzos de agosto. Su objetivo principal es la colocación de una serie de sellos en los envases para alertar cuando se trata de un alimento con alto contenido de sodio, azúcar, grasas saturadas y calorías.

Los tiempos modernos han mostrado claramente la importancia de la nutrición en la calidad de vida de los seres humanos. De hecho, la prestigiosa revista médica británica The Lancet publicó recientemente una investigación realizada en 195 países sobre los riesgos alimentarios y los efectos de estos sobre la salud, que llegó a la conclusión de que la mala alimentación provoca más muertes que el tabaquismo en el mundo.

Uno de los problemas, según los especialistas, es que en las sociedades actuales casi el 90 por ciento de los alimentos que están en las góndolas son productos procesados o ultraprocesados que no necesariamente aseguran una buena nutrición. Y prevenir la malnutrición de la población es, justamente, uno de los principales objetivos del proyecto de ley sobre Etiquetado Frontal.

En nuestro país, por supuesto, el problema de una alimentación poco saludable también está presente. Según la última Encuesta de Factores de Riesgo realizada en 2018 por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC), el 61,6 por ciento de los argentinos tienen exceso de peso (36,2 por ciento tienen sobrepeso y 25,4 por ciento obesidad), una de las tasas más altas de la región y en aumento.

La aprobación de la ley permitirá proteger el derecho de la ciudadanía a la información y, además, servirá para preservar la salud de niños, niñas y adolescentes. Es de esperar, entonces, que este año se pueda contar con una ley nacional que promueva una alimentación saludable que, sin duda, redundará en un beneficio para toda la sociedad.