

# Preocupa a los expertos “una pandemia de muerte lenta como es la ”

22/11/2020

Por definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una enfermedad se cataloga pandemia cuando afecta a regiones geográficas extensas, por ejemplo, varios continentes. Tal es el caso del VIH, que a pesar de haber conseguido grandes avances en materia de prevención, test y tratamiento, aún la pandemia del VIH no fue resuelta.

En ese sentido, la obesidad califica como pandemia. Y según la médica especialista en Nutrición Mónica Katz es “preocupante una pandemia de muerte lenta” como esa “y las acciones pequeñas que se están desarrollando hasta el momento”.

La presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) analizó para Infobae de qué manera el aislamiento influyó en los hábitos alimentarios de los argentinos. “Los datos que tenemos en la SAN son preocupantes. En el momento más duro, los primeros 50 días, la mayoría de las personas subió de peso. Además, un 20% de aumento en el consumo de alcohol - señaló Katz-. Se cocinó mucho más, pero no vegetales y pescado, se cocinó más harina. Los hábitos alimentarios de los argentinos se deterioraron, sin tener en cuenta lo económico”. Lo único bueno que para ella se puede rescatar es la mesa familiar. “Muchas familias recuperaron ese momento y por otro lado mejoraron las habilidades culinarias”, destacó.

La especialista brindará vía streaming el 25 de noviembre la charla “La comida funciona, las dietas no”.

– ¿Por qué la “comida funciona, las dietas no”?

– La comida funciona porque los humanos nos alimentamos para obtener nutrientes, calorías cada día, placer, para socializar, armar identidad, regular emociones, sin comida no podemos ser saludables. De hecho necesitamos 60 nutrientes

cada día y una dosis de placer que te la puede dar la comida como otras cosas, por supuesto.

En cambio las dietas, que prohíben comida, que prohíben calidad, que prohíben nutrientes -a veces grupos enteros de comida-, sacan los hidratos por ejemplo, prohíben placer, lo que generan desde el punto de vista neurológico es una restricción calórica pero también hedónica, de placer y esto pone en marcha una respuesta psico-neuro-inmune que involucra las emociones, las hormonas, el cerebro que se opone a la restricción y nos predispone a dos cosas: a que el cuerpo funcione en modo ahorro bajando el gasto metabólico de reposo y por otro lado el cerebro está todo el tiempo pensando en cómo obtener comida. Con lo cual es muy probable el descontrol, el picoteo, o directamente el atracón. Las deudas de hambre se pagan con comida.