

CON EL DOCTOR NOËL BARENGO, ESPECIALISTA EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

En pos de hábitos más saludables

La visita del científico finlandés tuvo, como principal objetivo, continuar con una investigación iniciada en la localidad de Cabildo sobre los factores de riesgo que puedan provocar patologías cardiovasculares.

En el marco del proyecto llevado a cabo por la Cooperativa Obrera Limitada, desde 1999, que promueve una sana alimentación y planes de promoción de la salud, visitó esta ciudad el doctor Noël Barengo, científico finlandés dedicado al estudio de las enfermedades cardiovasculares.

El experto, quien, junto al platense Marcelo Tavella, ejerce la función de asesor de la Cooperativa, desarrolló en la localidad de Cabildo un diagnóstico de la población en cuanto a los hábitos de vida y los factores de riesgo que puedan ocasionar enfermedades derivadas del corazón.

Para concretar este proyecto se contó con la colaboración de la Universidad Nacional del Sur (UNS), la Fundación Cecilia Grierson, el Centro de Analistas Clínicos y la municipalidad de Bahía Blanca.

Asimismo, debió contar con la aprobación de un comité ético.

Este fue el diálogo desarrollado con el profesional:

--*Doctor Barengo, ¿qué conclusiones pudieron obtenerse hasta el momento?*

--Estamos en plena recolección de los datos, que podremos analizar recién en la primavera. De todos modos, observamos hábitos saludables en la ciudad y la región, como la ley antitabaco implementada, tiempo atrás, y que ha dado buenos resultados.

--*¿Qué franja social fue seleccionada para el estudio?*

--Fueron, en total, 300 personas, pero no se trató de voluntarios, porque en ese caso siempre el perfil es más saludable.

--*¿Qué factores de riesgo ha observado?*

--En general, aquí sucede lo que en casi todo el mundo: mucho consumo de cigarrillo, sobrepeso y escasa actividad física. Por otro lado, se usan demasiadas grasas en las comidas, hecho que aumenta la presión arterial.

--*¿Puede considerarse que Finlandia es ejemplo, en ese sentido?*

--Sí, porque durante 30 años el país mejoró el perfil cardiovascular; es decir, bajaron el colesterol y la presión arterial. Se fuma menos y se come de manera más saludable.

--*¿Cree que es posible lograr esto aquí?*

--Sí, con determinadas medidas que cuenten con el apoyo del poder político. Insisto: la restricción a fumar en los lugares públicos es todo un ejemplo.

"En cuanto a la alimentación, también es posible, al menos, estar bien informados y ser conscientes de lo que compramos o consumimos.

"Debemos elegir alimentos más saludables, con menos grasas saturadas, leche descremadas, salchichas y helados desgrasados, etcétera. Asimismo, debemos aprender a cocinar con menos sal.

"Esto, sin dudas, ayudará a evitar la mortalidad por enfermedades cardiovasculares".

Mucha grasa y mucha sal.

--*¿Qué aspectos observó en forma recurrente en este país?*

--Muchos jóvenes fumadores y problemas de sobrepeso, aunque este último aspecto no es tan grave como en los Estados Unidos.

"Además, se consume mucha grasa y sal en los asados. El choripán, por ejemplo, es 50 por ciento grasa".

"Por otro lado, no es lo mismo consumir asado tres veces por semana que una. Y se puede alternar con pollo, que tiene menos grasa".

--*¿Qué aspectos positivos destaca?*

--Por ejemplo, que el consumo de alcohol aquí no es tan grave como en Finlandia.

"Asimismo, la estructura familiar es mejor; las familias son más unidas y eso desestresa, ayuda al corazón, a la salud mental. Los latinos saben vivir el momento mucho más que en otros países europeos.

"En la Argentina hay dedicación para trabajar con la comunidad. Veo buena predisposición para cambiar hábitos, pero esto es una cuestión conjunta, no sólo médica. Debe actuar el periodismo, los profesionales, organizaciones no gubernamentales, docentes y políticos".

--¿Advierte un avance en el consumo de las comidas rápidas, también llamadas "chatarra"?

--En muchos países se advierte ese avance, incluso hay restaurantes que lo promueven. Es preocupante porque capta a los niños que, de por sí, cada vez se mueven menos y esto genera sobrepeso.

"Debería existir una legislación dentro de las escuelas; por ejemplo, en Chaco, aumentaron a tres horas la actividad física y limitaron la venta de gaseosas y grasas.

--¿Qué productos son los que debemos observar en las góndolas, con menos grasas?

-- Pan, pastas, aceites, jugos. En general, se busca ampliar la gama productos para generar conciencia entre la gente, promoviendo una dieta diaria más saludable y que puede renovarse.

--¿Cómo está organizado Finlandia?

--Se trata de una cultura diferente; es el país con menor índice de corrupción. El sistema de educación pública es excelente y, como contrapartida, se pagan muchos impuestos, casi del 30 al 40 por ciento de un salario.

"De todos modos, el Estado lo devuelve con servicios, porque el sistema está bien organizado. El que trabaja y gana mucho paga más impuestos. No hay tanta diferencia entre ricos y pobres.

"El clima es diferente, a tal punto que la diferencia entre invierno y verano es de casi 70 grados. De 30 grados bajo cero, en invierno, se pasa a 30 grados de calor, en verano.

--¿Y en los aspectos social y económico?

-- El promedio de hijos es de 1,6 puntos por familia. El índice de inflación es muy bajo: 2 por ciento anual. En los años '90 hubo problemas económicos y desempleo, pero luego el país se estabilizó. La exportación de tecnología es lo que más ingresos genera.

"En cuanto a la salud, el sistema es muy bueno y está financiado por los impuestos. De todos modos, faltan médicos. Existe escasez de psiquiátricos del orden del 20 por ciento".

En Bogotá.

"Estuve hace poco en la ciudad colombiana de Bogotá y quedé asombrado por un proyecto que promueve impulsar la actividad física a través del uso de la bicicleta. Existe un determinado día en el que todo el mundo se mueve a pedal. Funciona perfecto. Habría que imitarlo", dijo Noël Barengo.

CECILIA CORRADETTI

Antecedentes de un saludable programa

Hace nueve años, la Cooperativa Obrera Limitada comenzó a concretar actividades que vinculaban a la alimentación y la promoción de la salud dentro del marco del "Programa de Alimentación y Salud" implementado, en forma conjunta, con la Fundación Cecilia Grierson.

Este Programa se vio reforzado, luego, por el convenio acordado entre Cooperativa Obrera y el PROPIA (Programa de Prevención del Infarto en la Argentina), de la Universidad Nacional de La Plata.

Como resultado de este trabajo en conjunto entre una empresa netamente social, como la cooperativa, entidades científicas y profesionales de la salud, surge el primero de una serie de alimentos funcionales desarrollado por la cadena, el pan Ecoop con omega 3, 6 y 9.

Además, y desde el punto de vista médico/científico, lo que se busca con los alimentos funcionales, en general, es mejorar la calidad de alimentación de los consumidores.

Se desarrollaron hasta la fecha, en establecimientos propios y en conjunto con empresas proveedoras, varias líneas de alimentos funcionales focalizados en:

- * Quitar aceites hidrogenados (grasas trans).
- * Agregar Omega 3, 6 y 9.
- * Fitoesteroles.
- * Agregar ácido fólico.

Los actuales hábitos alimenticios de la población argentina muestran un alto consumo de panificados/galletitas industriales con alto contenido de grasas hidrogenadas (llamadas trans).

Si, a su vez, se combinan estos hábitos con una mala calidad en la alimentación, por ejemplo, consumiendo

muy poca cantidad y variedad de frutas y hortalizas, pescados y otros alimentos naturalmente sanos; y una mala calidad de vida, poca actividad física, tabaquismo, etc., obtendremos como resultado un cocktail poco conveniente desde el punto de vista de la salud pública.

Es decir, altos índices de mortalidad y morbilidad relacionados con enfermedades cardiovasculares.

Una de las claves para comenzar a revertir esta situación en los consumidores de nuestro país es poner a su disposición alimentos que son parte de su dieta diaria, modificados para que no aporten elementos negativos (grasas saturadas y aceites hidrogenados) y brinden elementos positivos como los omega 3, 6 y 9 (grasas buenas), cuyo beneficio esté científicamente probado.

En el marco de este panorama, el pan elaborado por la cooperativa fue y es un elemento ideal, ya que se trata de un alimento fuertemente arraigado a nuestros hábitos alimenticios, que se consume hasta cuatro veces al día.

"En cuanto a la prevención de enfermedades cardiovasculares, la cooperativa, con sus alimentos funcionales, está vacunando a miles y miles de consumidores a diario", sostuvo el doctor Marcelo Tavella, asesor del proyecto.

Para concluir y a modo de indicador, en el IV Seminario Internacional sobre grasas y aceites en la nutrición humana, llevado a cabo en abril de 2004 en la Ciudad de Buenos Aires, el científico holandés del Centro de Wageningen y miembro consultor de la Organización Mundial de la Salud, el doctor Martijn Katan, expresó su asombro ante los avances científicos y producción de alimentos saludables en nuestro país.

Según Katan, la calidad de los alimentos es uno de los principales temas que preocupan a la OMS.

Está comprobado que una alimentación rica en "grasas malas" constituye un riesgo cardiovascular y las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial.

Katan hizo hincapié en algunas experiencias argentinas, dentro de las cuales distinguió a la Cooperativa Obrera como empresa de avanzada que vale la pena imitar, ya que, a través de sus acciones, promueve y ejerce actividades en beneficio de la salud de miles de consumidores en una amplia región.