

# EL FUTURO DE LA SALUD MUNDIAL



El mundo atraviesa una crisis sanitaria. En el 2021, 536 millones de personas tenían diabetes y se prevé que esa cifra aumente hasta 783 millones en el 2045, lo que representa el 12,2% de la población mundial (1). Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte causando una de cada cinco muertes (2). Veinte millones de personas son diagnosticadas de cáncer cada año, y la mitad de ellas mueren (3). Se espera que mil millones de personas vivan con obesidad en 2030, tendencia que aumenta año tras año (4). En conjunto, las enfermedades crónicas matan a 41 millones de personas cada año, lo que supone el 74% de todas las muertes (5).

**"Las dietas poco saludables son la mayor carga mundial de morbilidad con un impacto en el desarrollo de enfermedad y muerte mayor que las relaciones sexuales de riesgo, las drogas y el consumo de tabaco juntos (6)."**



Si bien estas estadísticas son preocupantes, hay una solución a esta epidemia de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Esta solución empieza contigo como profesional sanitario. La mayoría de estas enfermedades pueden prevenirse, o incluso revertirse, con un cambio en el estilo de vida. El factor de riesgo más importante de estas enfermedades es la mala alimentación. Las dietas poco saludables son la mayor carga mundial de morbilidad con un impacto en el desarrollo de enfermedad y muerte mayor que las relaciones sexuales de riesgo, las drogas y el consumo de tabaco juntos (6).

Si la gente dejara de fumar, minimizara el consumo de alcohol, se moviera más y comiera de forma saludable, se podrían prevenir hasta el 80% de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes de tipo 2, y hasta el 40% de los casos de cáncer (7).

Una alimentación vegetal no sólo es buena para la salud de uno, sino también para el medio ambiente y los animales.



## La solución

Como profesional médico, tienes la oportunidad de revertir esta epidemia mundial. Con sencillas recomendaciones fáciles de llevar a cabo por tus pacientes, puedes contribuir a mejorar la salud mundial, paciente por paciente. Según el informe de 2019 "Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems", un cambio global hacia una alimentación basada en alimentos integrales y vegetales podría salvar más de 10 millones de vidas para el 2050 (8).

Los alimentos vegetales integrales, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, hierbas aromáticas y especias, frutos secos y semillas, proporcionan una nutrición óptima para el desarrollo humano. Un patrón alimentario basado en alimentos vegetales integrales reduce significativamente el riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes y las cardiopatías (9). Los productos de origen animal, como la carne y los lácteos, contienen grasas saturadas que contribuyen a las enfermedades cardiovasculares entre otras (10,11). La carne procesada, en particular, ha sido clasificada como carcinógeno de clase 1 por la Organización Mundial de la Salud (12).

## Referencias

1. IDF Diabetes Atlas 2021 | IDF Diabetes Atlas [Internet]. [cited 2023 Mar 6]. Available from: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
2. The top 10 causes of death [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin.* 2021 May;71(3):209–49.
4. World Obesity Atlas 2022 [Internet]. World Obesity Federation. [cited 2023 Mar 8]. Available from: <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2022>
5. Non communicable diseases [Internet]. [cited 2023 Apr 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century | IFPRI: International Food Policy Research Institute [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://www.ifpri.org/publication/food-systems-and-diets-facing-challenges-21st-century>
7. Ezzati M, Lopez AD, Rodgers AA, Murray CJL. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors [Internet]. World Health Organization; 2004 [cited 2023 May 5]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42770>
8. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):447–92.
9. World Health Organization. Regional Office for Europe. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases [Internet]. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2021 [cited 2023 Feb 20]. Report No.: WHO/EURO:2021-4007-43766-61591. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349086>
10. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, Addolorato G, Ammirati E, Baddour LM, et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. *J Am Coll Cardiol.* 2020 Dec 22;76(25):2982–3021.
11. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, Kirk C, Foster E, Abdelhamid AS. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020 May 19;5(5):CD011737.
12. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. [cited 2023 Mar 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>