

---

Una de cinco muertes en el mundo se relacionan con una dieta poco sana

04/04/2019



La investigación, publicada en la revista médica The Lancet, encontró que entre los 195 países estudiados la proporción de muertes vinculadas a la dieta más alta fue en Uzbekistán, mientras que la más baja en Israel. Estados Unidos quedó en el lugar 43, Reino Unido en el puesto 23, China en el 140 e India en el 118.

El consumo de alimentos más saludables, como frutos secos y semillas, leche y granos enteros fue en promedio demasiado bajo, con demasiada ingesta de bebidas azucaradas, carne procesada y sal, factores que llevaron a que una de cinco muertes en 2017 estuvieran vinculadas a una mala dieta.

El estudio Carga Global de Enfermedad rastreó tendencias desde 1990 hasta 2017 sobre consumo de 15 factores dietarios. Chris Murray, director del Instituto de Evaluación y Métricas de Salud (IHME) de la Universidad de Washington, que dirigió el trabajo, señaló que los hallazgos corroboraban lo que muchos habían supuesto por años.

"La mala alimentación es responsable de más muertes que cualquier otro factor de riesgo en el mundo", afirmó Murray. "Nuestra evaluación sugiere que los factores de riesgo dietario principales son un alto consumo de sodio, o una baja ingesta de alimentos saludables como granos enteros, frutos secos y semillas y vegetales".

---

El estudio encontró que las personas comían apenas un 12 por ciento de la cantidad recomendada de frutos secos

y semillas -un consumo promedio de 3 gramos al día en comparación con los 21 gramos recomendados- y que bebían 10 veces más la cantidad recomendada de bebidas azucaradas.

Las dietas altas en azúcar, sal y grasas malas son reconocidos factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, los derrames, la diabetes y muchos tipos de cáncer.

En un desglose de las muertes vinculadas a la dieta, el estudio encontró que de los 11 millones de 2017, casi 10 millones fueron por enfermedades cardiovasculares, unas 913.000 por cáncer, y casi 339.000 por diabetes tipo 2.