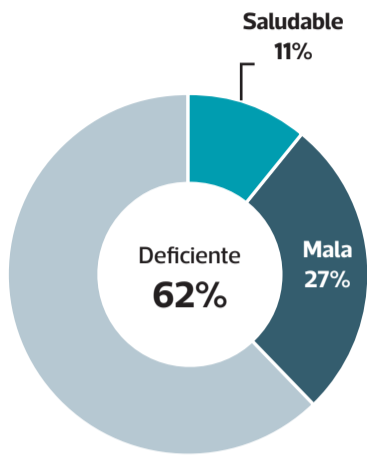


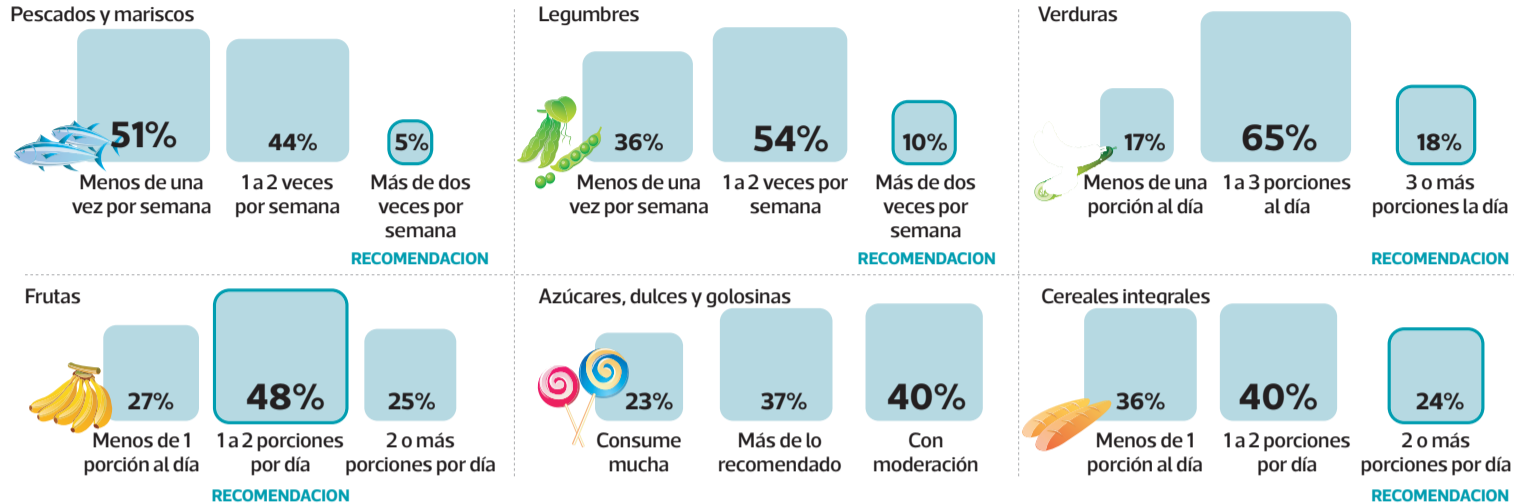
# Tendencias

## CALIDAD GLOBAL DE LA ALIMENTACION

### Tipo de alimentación



### Por tipo de alimento



FUENTE: Segundo reporte de resultados Aliméntate Sano 2011.

LA TERCERA

## Uno de cada seis jóvenes en Chile tiene riesgo de diabetes e hipertensión

► Estudio UC revela malos índices en chilenos de entre 20 y 30 años.

► Comen poco pescado, legumbres y cereales, y el 60% azúcar en exceso.

Cecilia Yáñez

No pasamos la prueba. Los chilenos seguimos alimentándonos mal y haciendo caso omiso de todas las recomendaciones que nos invitan a comer más de dos veces pescado a la semana, cinco porciones de verduras y frutas al día, a optar por los lácteos descremados y los cereales integrales y a disminuir el consumo de azúcares y golosinas.

Así lo demostró el Segundo Reporte del Índice Ali-

mentate Sano, elaborado por el Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la UC con el apoyo de la Fundación Banmédica: sólo el 11% de los chilenos se alimenta en forma saludable.

De acuerdo con los datos aportados por las 30 mil personas registradas en Fitbook -una herramienta gratuita de autoevaluación disponible en el sitio [www.alimentatesano.cl](http://www.alimentatesano.cl)-, sólo un 5% de los encuestados come la dosis recomendada de pes-

cados y mariscos, apenas un 9% lo hace con las porciones de verduras y frutas y un 60% come más azúcar de la aconsejable.

Las cifras revelan que lo más dramático está por venir: el 33% de la población chilena entre los 20 y 30 años tiene la presión arterial elevada, los triglicéridos altos (grasas circulando en la sangre) y el perímetro de la circunferencia también aumentado. Por si fuera poco, en este mismo segmento, el 25% tiene además los indi-

ces de glicemia altos (cantidad de azúcar en sangre).

### Azúcar e hipertensión

Para el doctor Felipe Leighton, director del Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la Pontificia UC, lo más preocupante -pensando en los próximos 20 años- es el actual índice de glicemia y presión arterial en la población. "A nivel general, el 40% de los chilenos tiene niveles de azúcar en la sangre por sobre los 100 mg/dl en ayunas. Si este índice fuera de 126, estaríamos hablando de diabetes. Estamos en un terreno de valores de riesgo. Hoy, el 10% de la población tiene diabetes. Con la actual situación, en un tiempo más puede haber un tremendo aumento de la cantidad de diabéticos y también de casos nuevos", dijo este especialista a **La Tercera**.

Respecto de la presión arterial elevada, Leighton dijo que un 54% de los hombres registra una presión de 130/85 mm/Hg, esto significa que están a un paso de la hipertensión que se declara cuando la cifra es 140/90. "Si esto sigue vamos a llegar a un problema de presión arterial importante en el país", dijo.

### OTROS DATOS DE FITBOOK

#### 1 Actividad física

Casi la mitad de los chilenos no realiza actividad física o tiene una actividad física baja. Apenas un 20% se ejercita más de tres días a la semana. Los hombres son los que más dijeron ejercitarse.

#### 2 Tabaquismo

De acuerdo con este estudio, el 37% de los chilenos fuma. El segmento joven es nuevamente el que más hábito tabaquico tiene. El 50% fuma y de ellos, el 18% fuma más de cinco cigarrillos al día.

#### 3 Adultos preocupados

Según se avanza en edad, la alimentación se vuelve más saludable. Por sobre los 61 años de edad, el 20% de la población come sano y entre los 51 y 60 años, el 14% de la población también lo hace.

#### 4 Fitbook adolescente

Durante el próximo año, "Aliméntate Sano" lanzará un sitio pensado en los adolescentes, con un lenguaje y una temática específica para ellos, donde tocarán temas como la anorexia, bulimia, alcohol y tabaco.

Si sólo se considera a la población de entre 20 y 30 años, uno de cada tres tiene la presión elevada y uno de cada cuatro, problemas con la glicemia.

### Síndrome metabólico

A nivel general, la mala alimentación repercute en la aparición del Síndrome Metabólico (SM). Esto es una condición de riesgo que está asociada a un mayor riesgo de muerte cardiovascular (tres a cinco veces) y de muerte por otra cualquier causa (dos a tres veces). Para diagnosticar esta condición se requiere tener al menos tres de estas cinco características: presión arterial elevada, circunferencia de cintura aumentada, altos niveles de triglicéridos en sangre, glicemia elevada y colesterol bueno bajo.

De acuerdo con los datos de la encuesta, el 25% de los chilenos presenta esta condición, una antesala a las enfermedades crónicas no transmisibles. En el segmento joven, uno de cada seis tiene síndrome metabólico. "No es normal que los jóvenes de 25 años tengan glicemia elevada o que posean tres componentes de riesgo fuera de lo normal", dice el experto. ●

## Descubren entierro estilo olmeca de 3.500 años en ciudad mexicana

Arqueólogos mexicanos descubrieron un entierro prehispánico de 3.500 años de antigüedad, hecho al estilo de la cultura olmeca en el centro histórico de la ciudad central de Puebla, según informó el Instituto Nacional de Antropología e Historia de México (Inah).

Para los especialistas, este hallazgo abre la posibili-

dad de investigar si en esta zona existió algún asentamiento vinculado con los olmecas, considerados la "cultura madre" de las civilizaciones mesoamericanas (ubicadas entre el centro de México hasta Costa Rica) y que se desarrollaron entre el 1.500 a.C. al 100 a.C.

El Inah indicó que los materiales encontrados datan

del denominado período Preclásico Temprano al Medio (1.500-1.200 a.C.) y fueron encontrados durante trabajos arquitectónicos que se hacían en un edificio colonial utilizado como casa administrativa de los jesuitas. "Es la primera vez que se descubren restos de arquitectura, material arqueológico y evidencia hu-

mana prehispánica en un mismo contexto en el centro de Puebla", indicó el arqueólogo Arnulfo Allende, encargado de los trabajos.

El experto explicó que primero se encontraron en el patio 49 piezas de cerámica semicompletas y una gran cantidad de restos óseos del siglo XVI al XVIII, así como restos de pisos de

los siglos XVII y XVIII.

Al profundizar en la excavación se hallaron los vestigios prehispánicos, que se piensa pertenecen a la cultura olmeca, consistentes en fragmentos de cerámica, un muro de contención -que tal vez delimitaba alguna vivienda- y un piso de piedras calizas unidas con lodo. También se

hallaron 26 piezas de cerámica de colores negro y blanco, así como dos esqueletos humanos, de los cuales el más completo corresponde a una mujer de unos 55 años, mientras que del segundo sólo se encontraron fragmentos de cráneo, clavícula y ambos huesos de un individuo de sexo masculino. ●

►► Demostraría que esa cultura ocupó un territorio más extenso del que se cree.