

EL ESPACIO DEL USUARIO

Consumo y salud

Moya García I M^a*Miembro del Dpto. Jurídico y vocal de la Junta Directiva de FACUA Andalucía*

Salud y consumo son dos conceptos que se encuentran íntimamente relacionados cuando hablamos de hábitos de consumo referidos a la alimentación, ya que gran parte de nuestra salud depende de nuestros hábitos alimenticios. Por tanto, en la elección de los alimentos que consumimos podemos actuar para conservar nuestra salud, dado que nuestros hábitos pueden ser beneficiosos para ella, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo.

Existen numerosos estudios que ponen de manifiesto la relación entre la alimentación y la prevención de enfermedades. Estamos en una sociedad sobrealimentada y, sin embargo, malnutrida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como *“la doble carga de la malnutrición”*: tan perjudicial es el exceso de calorías y ciertos nutrientes como el defecto, siendo la alimentación el origen de enfermedades que son muy comunes en nuestra sociedad como la obesidad, la diabetes o la hipertensión, entre otras.

El estilo de vida actual deja en un segundo plano el cuidado de nuestra alimentación abocándonos a unos hábitos no saludables. Asimismo, en la elección de nuestra alimentación también influyen otros factores como son nuestros ingresos, los precios de los alimentos -que afectan a la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables-, las preferencias individuales, las tradiciones culturales y los factores geográficos y ambientales, así como la publicidad.

En el entorno que nos rodea nos encontramos con una oferta enorme de alternativas más o menos asequibles en términos económicos que condi-

cionan nuestra elección, y no todas iguales de saludables. La publicidad nos crea necesidades y, cada vez más, se beneficia de la credibilidad de lo que se publica en internet. Sobre todo si ello va unido a la salud, no siendo siempre real la relación entre el consumo de dicho alimento y el beneficio que para la salud nos reporta. Por ejemplo, el incremento en el consumo de los denominados nuevos alimentos por las propiedades que se le atribuyen como son los insectos o las algas marinas, o los complementos alimenticios para suplir carencias que creemos que tenemos en nuestro organismo sin consultar con un especialista la conveniencia o no de su consumo, y que de forma no poco frecuente, contienen medicamentos.

De esta forma, a través de la influencia ejercida por la publicidad, vamos introduciendo cambios en nuestra alimentación y, por tanto, en nuestros hábitos de consumo, que no siempre son acertados en términos de salud. Muchas de esas campañas publicitarias están estudiadas para que se produzcan estos cambios, con una finalidad económica y sin reparar en las repercusiones que pueden causar en la salud de las personas.

Así, nos encontramos que adquirimos alimentos influenciados por razones no siempre guiadas por motivos de salud, pero con la falsa creencia de que sí lo son por desinformación al aparentar ser una forma de alimentación más saludable. De esta forma incluimos productos que no son necesarios en nuestra dieta o dejamos de introducir en la misma otros que sí son necesarios para nuestro organismo. Es el caso de los alimentos sin gluten, -si no se tiene problema alguno con él-, el consumo de proteínas vegetales en vez de

animales -a pesar de que muchos fabricantes enriquecen sus productos con un exceso de azúcar, grasa y sodio-, los productos ricos en proteínas o los productos bajos en calorías o *lights*.

La situación que estamos viendo hoy día es un caldo de cultivo para favorecer la modificación de hábitos de consumo en cuanto a alimentación se refiere, tanto para bien como para mal.

El confinamiento y el miedo a la enfermedad han convertido la salud y el bienestar físico y psicológico en una prioridad. En estos meses se han llevado a cabo estudios que ponen de manifiesto que, en este contexto, cobra gran importancia el cuidado del sistema inmunológico, aumentando el número de personas que buscan mejorar su salud a través de una alimentación

saludable y el aumento del consumo de alimentos frescos.

Pero por otro lado, la crisis económica que se ha generado va a modificar los hábitos de consumo de gran parte de la población ya que la disminución de los ingresos convierte la relación entre calidad y precio en el principal factor de compra, y ello puede llevar a satisfacer nuestra necesidad de alimentarnos con alternativas asequibles pero no siempre saludables.

Ante esta situación cobra si cabe mayor importancia el control del etiquetado y la publicidad de los alimentos por parte de las autoridades competentes para ello, así como las políticas sanitarias dirigidas a la promoción de la salud en cuanto a hábitos saludables se refiere.