

Tome leche y agua, camine como Kung-fu y coma harto poroto

# Estudio dice que diabetes e hipertensión se disparan en 2050: tres consejos lo podrían evitar



TERESA VERA/MELISSA FORNO

**O**besidad mórbida, diabetes mellitus e hipertensión arterial son el trío de males no transmisibles en los que puso ojo la Universidad del Desarrollo (UDD) para recordarnos que, si no cambiamos el estilo de vida de aquí al año 2050, haremos desembolsar una porrada de dinero al Estado por el aumento de estas patologías en 95,8%; 89,9% y 73,5%, respectivamente. Gastaría 6 mil millones de dólares en tratamientos por estas enfermedades. Así lo proyectaron los economistas de la salud Javier Labbé y la epidemióloga social Báltica Cabieses

¿Pero, más allá de las platas, qué podíamos hacer para que eso no suceda?

**1. Imite a Kung-fu y ahorre:** estas enfermedades nacen de malos hábitos y del envejecimiento de la población y podrían evitarse con caminar, comer sano, reducir el estrés y dejar de fumar. De estas simples medidas, reflexiona Javier. "Por ejemplo, la reducción de tan solo 5% en la prevalencia de hipertensión arterial, diabetes y obesidad, se podría traducir en que en el 2050 el país se ahorre anualmente, en términos de bienes relevantes, el equivalente a 3 hospitales como el de Alto Hospicio o 50 mil viviendas sociales".

Un dato: Si tan solo una persona recorre un kilómetro versus en automóvil aho-

**Investigadores de la Universidad del Desarrollo vaticinan que males crónicos no transmisibles consumirán 6 mil millones de dólares en 35 años más.**

rra \$58.9 y gasta 58 calorías adicionales. Si lo hace todos los días durante un año, ahorra \$21.204 anuales y se aleja de estas enfermedades.

**2. Coma porotos:** Báltica Cabieses, doctorada en epidemiología en la Universidad de York, en Inglaterra, dice que "en Chile, comer sano puede encarecer el bolsillo, sin embargo las legumbres —lentejas, porotos, garbanzos— son una opción asequible y recomendable para incluirla constantemente en la dieta.

"Hay aspectos culturales arraigados que no promueven una vida sana y se prefiere los alimentos ricos en grasas", acota. Agrega que el estudio recalca que estas enfermedades son prevenibles y son menos costosas que curar. "Nuestro país enfrenta el desafío de atender con más fuerza que nunca dicho grupo de enfermedades, siendo el exceso de peso uno

de los problemas más prevalentes, que afecta a nuestra población desde edades muy tempranas y a lo largo del curso de la vida". Como ejemplo: el kilo de poroto hallado, según la Odepa, está a \$1.896 en promedio y una hamburguesa en un local de comida rápida puede costar entre \$3.400 y \$4.000.

**3. Tome leche y agua en vez de gaseosas:** Pedro Barreda, pediatra y asesor de Herbalife (empresa que también participó del estudio) dice que otra forma de ahorrar en salud para el futuro es cambiando la ingesta de gaseosas por leche, especialmente en el caso de los niños. Esta última es más nutritiva y cuesta menos". Dice que "a los 6 años, uno de cada cuatro niños es obeso, uno de cada tres chilenos tiene síndrome metabólico, mientras que la diabetes y obesidad siguen en aumento. No habrá presupuesto para tanta enfermedad. De hecho, esta es la primera vez en la historia que una generación vivirá menos que la anterior". Argumenta que su sentencia no es exagerada y recuerda que nuestro país es el tercero en el mundo con mayor consumo de bebidas gaseosas, después de EE.UU. y

Argentina.

**¿Cómo invertir esa plata?:** los autores del estudio calcularon que ese dinero destinado a tratamientos equivale a la construcción de 69 hospitales como el de Alto Hospicio (86 millones de dólares).

**Estadios:** si esa suma no se destinara a ENT (Enfermedades No Transmisibles) alcanzaría remodelar y reacondicionar otras 35 veces los 8 estadios de la Copa América 2015. Labbé, docente de la Facultad de Economía de la UDD, recuerda que se invirtió en total \$115 mil millones de pesos (167 millones de dólares).

**Bonus track:** la investigación "Enfermedades No Transmisibles en Chile: Proyección de prevalencia y costos potenciales en salud de la Obesidad Mórbida, Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial entre 2015 y 2050", también concluyó que dentro de 35 años el costo de tratamiento para la diabetes presentaría la mayor tasa de crecimiento (287%), mientras que los relacionados con la hipertensión se incrementarían en 187% y un 126% real para los de la obesidad.

• Lea más sobre enfermedades crónicas no transmisibles [http://www.alimentatesano.cl/que\\_son\\_las\\_enf\\_cronicas.php](http://www.alimentatesano.cl/que_son_las_enf_cronicas.php)