

Especial
Sheldon

Proyecto contó con la ayuda de supermercados

En qué consistió el plan finlandés que redujo la ingesta de grasas

CAMILA FIGUEROA

Anna Christina Pinheiro, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo (UDD), cuenta que el tamaño de las porciones ha ido variando desde la década de los 60.

“Pero no de la comida en general, sino que de los alimentos industrializados, tanto envasados como no envasados. Hay estudios que indican lo siguiente. Por ejemplo, tenemos una dona, que equivale a una porción en cuanto a nutrientes, y otra dona, que equivale a dos porciones. La persona tiende a comer la que equivale a dos porciones y se la come toda”, describe.

Pinheiro agrega que no le sorprende que el consumo de pescado y de verduras haya bajado. “Los pescados están



menos disponibles porque la cadena para comprarlos ha crecido. Hay muchos intermediarios y eso aumenta los precios. Lo mismo ocurrió con las verduras”, detalla.

El ejemplo de Finlandia

Según la especialista en nutrición, para dejar la obesidad son importantes las políticas públicas. “No basta con

En Finlandia se hizo un proyecto para reducir las enfermedades cardíacas.

decirle a un paciente que deje de comer y se ponga a hacer ejercicio”, advierte.

Un buen ejemplo, dice, es el proyecto North Karelia (<https://bit.ly/2PHg8VQ>), realizado en esa provincia de Finlandia, entre 1972 y 1977. “Ha sido un ejemplo en todo el mundo. Esa zona era la que tenía la tasa de mortalidad más alta por enfermedades cardiovasculares”, detalla.

Según Pinheiro, el proyecto tuvo estrategias como apoyo publicitario a alimentos saludables para reducir el ingesta de grasas y una normativa muy estricta. Incluso se obtuvo la colaboración de los supermercados en cuanto a promoción de productos.

Rafael
Gumucio

Los juegos del hambre

Teníamos hambre y comimos. Y seguimos comiendo. Nuestros platos, calcados a los platos del interior de Estados Unidos, con toques de recetas chilenas, son el retrato de nuestra ansiedad. Ganas de comer y comerlos, para nunca satisfacer nuestra hambre. Porque todo es hambre y más hambre en esa capital de la

Tenemos que crecer y crecer, aunque nuestros estómagos no pueden hincharse más.

ansiedad que detiene la rutina de la búsqueda de pegos y pitutos. Y comemos con la misma hambre con la que comíamos años atrás, pero ahora es el doble, el triple. Perdimos en todos los sentidos el equilibrio, quizás, porque vivimos en la economía del crecimiento. Tenemos que crecer y crecer, aunque nuestros estómagos no puedan hincharse más. Pero debemos crecer, es nuestra religión: la única que nos queda cuando las demás fallaron. Es una religión que come carne; el cuerpo de los que murieron para llegar a ser lo que somos. Es el lujo de hace 50 años. Es la carne de lo que fuimos y quizás seremos.

Nos comemos, engullimos a los demás, para construirnos una existencia ebria en la que masticamos y dejamos de pensar. Comemos sobre nuestro trono de sangre y reinamos. Es la saciedad insaciable de nuestro eterno hambre.