

Fecha 17.07.2026	Sección Sociedad	Página 31
----------------------------	----------------------------	---------------------

Mortalidad disminuye 20% con alimentación saludable

ANGELES CRUZ MARTINEZ

La adopción de una alimentación saludable con más granos enteros, frutas y verduras, y con menos productos de origen animal, disminuye 20 por ciento la mortalidad, de acuerdo con un estudio de la comisión de expertos de Eat-Lancet sobre 171 países en los que se han impulsado cambios en el consumo, afirmó Juan Rivera Dommarco, uno de los integrantes del grupo e investigador del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

También estimaron que extender esa práctica a escala global evitaría 15 millones de muertes prematuras, equivalentes a 27 por ciento de las que ocurren en la actualidad.

El especialista presentó los datos

durante el segundo día de trabajos del Congreso Internacional de Obesidad que se lleva a cabo en la Ciudad de México.

Consumo excesivo de botanas y ultraprocesados

Rivera Dommarco explicó que el estudio consistió en revisar los resultados de investigaciones que han dado seguimiento a largo plazo a los hábitos de alimentación de las personas. Se encontró que el 10 por ciento que se acercó más a la dieta saludable propuesta por Eat-Lancet en 2019, cinco años después registró una disminución de 20 por ciento en la mortalidad respecto de quienes se mantienen con la ingesta de alimentos asociados al incremento de peso corporal.

Los expertos coincidieron en la importancia de cambiar el tipo de alimentación y en el daño que causan a la salud los productos ultraprocesados. Barry Popkin, profesor de la Escuela de Salud Pública Global Gillings, advirtió que en la obesidad también influye que 40 a 60 por ciento de las personas consumen botanas tres veces al día, en tanto que en Estados Unidos lo hacen hasta seis veces.

Sobre la situación en México, Rivera Dommarco, reconocido en el mundo por su trabajo en nutrición poblacional y salud pública, destacó que en el país "ya teníamos una dieta saludable con protección del planeta por el consumo cotidiano de maíz, frijol y tortilla". Eso se perdió por el aumento de la comida rápida y de productos ultraprocesados.

