

## Medición de la promoción de la salud: trasladar la ciencia a la política

### Measuring Health Promotion: Translating Science into Policy

Eur J Nutr 59(Suppl 2):11-23. doi: 10.1007/s00394-020-02359-1

J.C. Griffiths<sup>1</sup>, J. De Vries<sup>2</sup>, M.I. McBurney<sup>3</sup>, S. Wopereis<sup>4</sup>, S. Serttas<sup>5</sup>, D.S. Marsman<sup>6</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

1. Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA
2. Nutrition in Transition Foundation, Gorssel. The Netherlands
3. Department of Human Health & Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, Canada N1G 2W1
4. Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.
5. Herbalife Nutrition, Ankara, Turkey
6. Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA

**Resumen:** Comúnmente, es en los últimos años, cuando nuestra salud se deteriora, que muchos harán cambios drásticos en su estilo de vida para mejorar su calidad. Sin embargo, cada vez se reconoce más que la puesta en práctica de buenos comportamientos de promoción de la salud lo más temprano posible tiene el impacto más significativo a lo largo de la duración máxima de la salud. La OMS ha aportado claridad a la promoción de la salud en los últimos quince años, centrándose siempre en un lenguaje relacionado con un proceso que permite que las personas aumenten el control sobre su salud física, mental y social, y la mejoren. Una buena duración de la salud no es sólo la ausencia de morbilidad y mortalidad, sino la *alegría de vivir* que debería acompañar cada día de nuestra vida. Por lo tanto, la promoción de la salud no sólo incluye al sector de la salud, sino que necesita el compromiso individual para lograr ese objetivo de una duración de la salud alineada con la vida. Este artículo explora la promoción de la salud y la alfabetización sanitaria, y cómo diseñar estudios nutricionales apropiados para caracterizar los factores que contribuyen a un resultado de salud positivo, el papel que desempeña el microbioma humano en la promoción de la salud y en el tratamiento y alivio de la morbilidad y las enfermedades y, por último, cómo caracterizar la flexibilidad fenotípica y la resiliencia fisiológica que debemos mantener mientras nuestros sistemas estructurales y funcionales son bombardeados con los insultos y las perturbaciones de la vida.

### INTRODUCCIÓN

En los últimos cuatro años, el Consejo para la Nutrición Responsable-Internacional (CRN-I) se ha esforzado por contribuir de forma significativa al cuerpo científico a través de su enfoque en la orquestación y moderación de una serie de presentaciones de expertos, con publicaciones concomitantes, celebradas en el Comité del Codex Alimentarius (Codex) anual sobre Nutrición y Alimentos para Regímenes Especiales (CCNFSDU). Los temas más recientes están interrelacionados y han abarcado la nutrición óptima, el envejecimiento saludable y, en esta última iteración, los conceptos en torno a la promoción de la salud. Estas publicaciones anteriores incluían perspectivas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el simposio que dio lugar a este informe de la conferencia también se presentó con un telón de fondo de las actividades de la OMS desde el Departamento de Promoción de la Salud, resumidas aquí a partir de materiales de la OMS disponibles públicamente.

### **CONCLUSIÓN**

La prevención primaria es el medio más eficaz y asequible de evitar las enfermedades crónicas. Hacer hincapié en la calidad y la cantidad de la dieta puede ser la mejor medida preventiva para lograr objetivos personales y sociales a largo plazo en cada etapa de la vida. Se ha demostrado que una nutrición óptima, combinada con actividad física adecuada, desempeña un papel fundamental en la disminución de las características observables de la corpulencia y la obesidad. Como ya se ha dicho, la pérdida de duración de la salud es evidente por la infinidad de enfermedades no transmisibles que son insidiosas y se manifiestan por eventos cardiovasculares repentinos, insuficiencia hepática, enfermedades pulmonares, diabetes y cánceres de todo tipo. E incluso si se evitan estas morbilidades graves, la pérdida de la cognición, la movilidad y las conexiones sociales suelen ser el mayor temor.

Los profesionales de la salud pública están de acuerdo en que la inadecuación nutricional y/o el consumo excesivo están influidos por muchos factores diferentes y que la remodelación de las opciones dietéticas y de estilo de vida requerirá una colaboración más amplia de las partes interesadas, incluyendo, entre otros, a los investigadores académicos, los formuladores de productos nutricionales, los profesionales de la medicina, la dietética y la actividad física, los reguladores y los defensores de la política de salud pública. Pero el inversor más importante, y con el que finalmente se podría medir el éxito (o no), serían en última instancia los individuos que componen *en su totalidad* el público en general. Los

artífices de las políticas de salud pública y nutrición han formulado en el pasado numerosas recomendaciones en materia de salud pública, pero los resultados han fracasado en la mayoría de los casos debido a la falta de compromiso con todas las partes interesadas. La iniciativa de la OMS sobre la promoción de la salud requerirá un enfoque integrado del problema.

La falta de compromiso por parte de los responsables políticos y de la toma de decisiones para involucrar a todas las partes interesadas, la falta de comprensión y/o la incapacidad de abordar los problemas de alfabetización y los problemas culturales y de comunicación han sido los principales obstáculos. Estos factores deben considerarse y abordarse antes de iniciar cualquier programa de promoción de la salud. El éxito de los programas dependerá de la claridad de los objetivos, las expectativas y el establecimiento de hitos para medir o confirmar que la salud de la sociedad se encuentra en una trayectoria ascendente y beneficiosa, que se mantiene el statu quo o, peor aún, que disminuye la salud general. Esto último puede caracterizarse por el reciente descenso de la esperanza de vida en algunos países desarrollados, tal vez debido a la falta de compromiso de la población para comprender los objetivos y dejar para mañana cualquier cambio de comportamiento, como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la ingesta de azúcar/sal/grasa, la falta de ejercicio, las actividades de alto estrés/riesgo, etc. Hace doscientos años, Benjamín Franklin dijo: "Puedes retrasarte, pero el tiempo no lo hará", y nunca ha sido más cierto que en el ámbito de la promoción de la salud y el envejecimiento saludable.

La comunidad científica de la nutrición debe establecer recomendaciones creíbles y comunicarlas de manera que el público adopte una mentalidad de fomento de la salud, promoviendo hábitos alimentarios que maximicen una vida sana y agradable. Los mensajes sobre nutrición deben basarse en pruebas adecuadas y comunicarse de manera que animen a las personas a adoptar una dieta y un estilo de vida más saludables, por ejemplo, el aumento de la actividad física, el equilibrio energético, la densidad de nutrientes, el consumo moderado de alcohol, el no fumar y la reducción del estrés, beneficiarán al individuo, a la sociedad y al planeta.

Entender qué es un "intestino sano" y los cambios en la alimentación y el estilo de vida necesarios para ajustar el microbioma de una persona a un estado beneficioso tendría un impacto en una persona y, por lo tanto, en el camino general de la sociedad hacia una

duración de la salud que coincida con la duración de la vida. Se está avanzando en la "definición de un microbioma saludable", pero queda mucho por hacer. Será importante que los fabricantes de alimentos y suplementos y los expertos en salud pública eviten mezclas y apliquen los hallazgos como oportunidades claramente establecidas para la persona y la población.

Los conceptos de la nutrición personalizada sólo podrán dar sus frutos cuando existan las tecnologías y los análisis para medir la línea de base y las perturbaciones de la línea de base. La resiliencia y la flexibilidad deberán conocerse a nivel individual, de modo que puedan determinarse las adaptaciones posteriores a la injuria y realizarse las correcciones apropiadas del estilo de vida casi en tiempo real. Al adaptar las instrucciones individuales a cada persona, la población debería ver resultados beneficiosos de forma progresiva.

La promoción integrada de la salud deberá contar con el apoyo de la industria alimentaria y nutricional. Para superar este desafiante problema social, los responsables de políticas no deberían centrarse únicamente en soluciones como impuestos o incentivos adicionales, sino también en adoptar programas que abarquen muchos ámbitos diferentes, como la educación de los niños en edad escolar, la mejora de los conocimientos sobre nutrición y etiquetado, la promoción de un estilo de vida activo y atractivo, el diseño de comunidades y ciudades para fomentar el ejercicio y el acceso a opciones de alimentos frescos y saludables, y un centro de información de confianza para el asesoramiento y las opciones de nutrición. Sin embargo, lo más importante será fomentar el cambio de comportamiento individual y social. La alimentación es tanto una necesidad como un fenómeno social y cultural, y su adopción requerirá apoyo comunitario adicional por parte de las familias, los amigos, los proveedores de atención de la salud, los asesores de estilo de vida o las organizaciones sociales.