



**DAME
VENENO**



1. Comer nos enferma



Comer nos enferma

-Comer nos enferma, Si. Pero podemos decir más cosas: comer es lo que más nos enferma (magnitud). Comer nos enferma cada vez más (evolución).

-Una dieta inadecuada es lo que más nos mata. Por cada día de buena salud que nos quita el tabaco o el alcohol, la alimentación insana nos quita tres.



Comer nos enferma

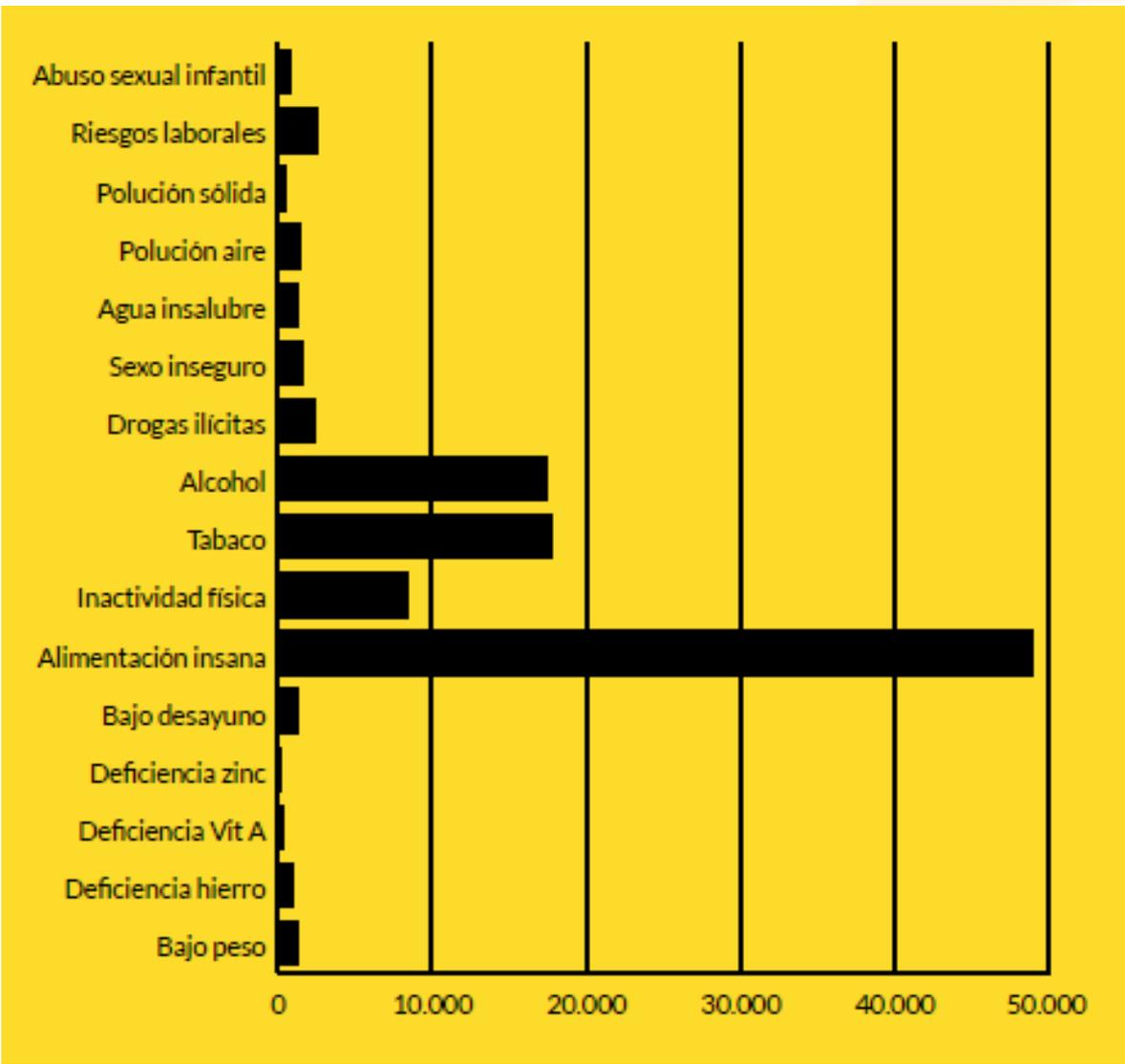


Gráfico 1: Riesgos y su impacto en la salud (AVAD 000s)



2. Las mujeres viven más que los hombres y lo hacen con mejor salud





Las mujeres viven más que los hombres y lo hacen con mejor salud

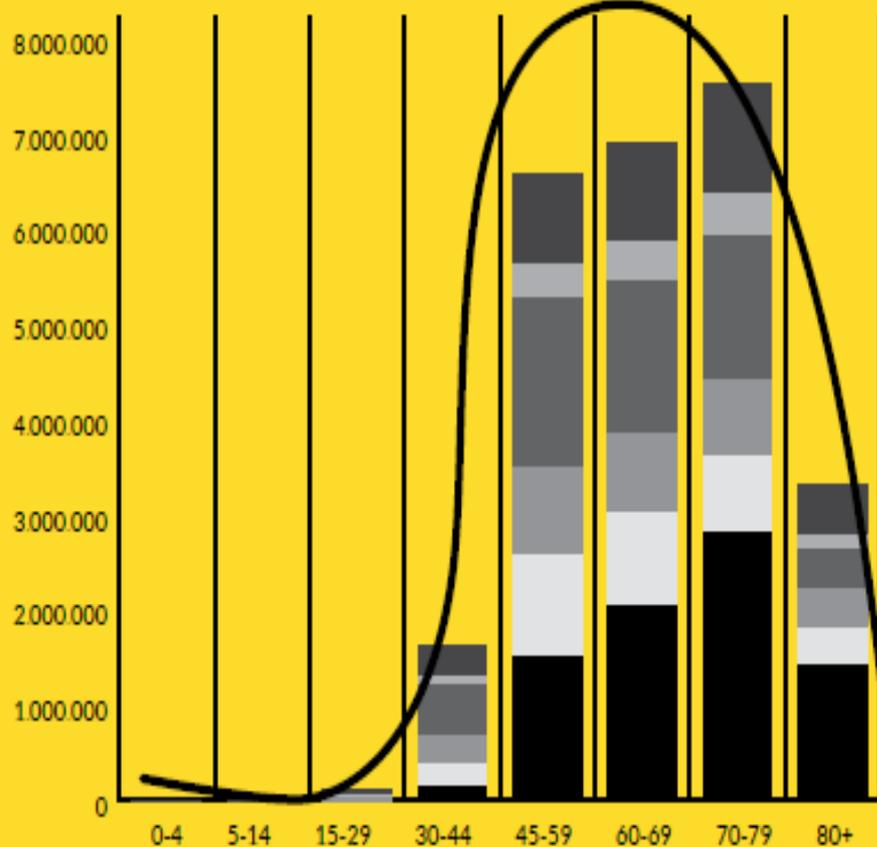
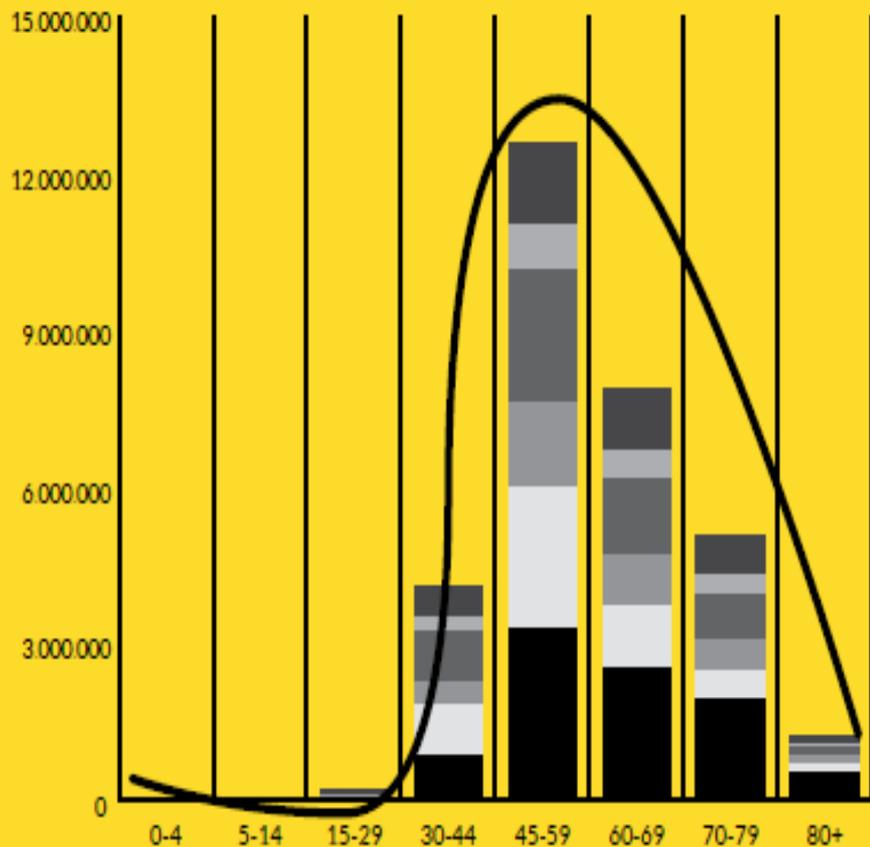
-Las mujeres viven más que los hombres, cierto, pero lo hacen con peor salud.

-Comer no nos enferma por igual a todo el mundo (hay un gradiente social y de género).

-En el caso de los hombres el pico de la mala salud alimentaria aparece entre los 45-60 años y luego desciende, en las mujeres en cambio sigue aumentando.



Las mujeres viven más que los hombres y lo hacen con mejor salud



Hipertensión
 Colesterol alto
 Alta glucosa en sangre
 Sobrepeso y obesidad
 Bajo consumo de fruta y hortalizas
 Baja actividad física

3. Un 60% de ciudadanos españoles tiene sobrepeso, de los cuales un 20% tiene obesidad





Un 60% de ciudadanos españoles tiene sobrepeso, de los cuales un 20% tiene obesidad

-Los últimos datos indican que el Estado español es uno de los líderes de esta afectación, con un 60% de ciudadanos con sobrepeso, de los que casi un 20% tiene obesidad.

-Si nos centramos en la población infantil, el 45,5% de niñas y niños entre 6 y 10 años tiene exceso de peso.



Un 60% de ciudadanos españoles tiene sobrepeso, de los cuales un 20% tiene obesidad

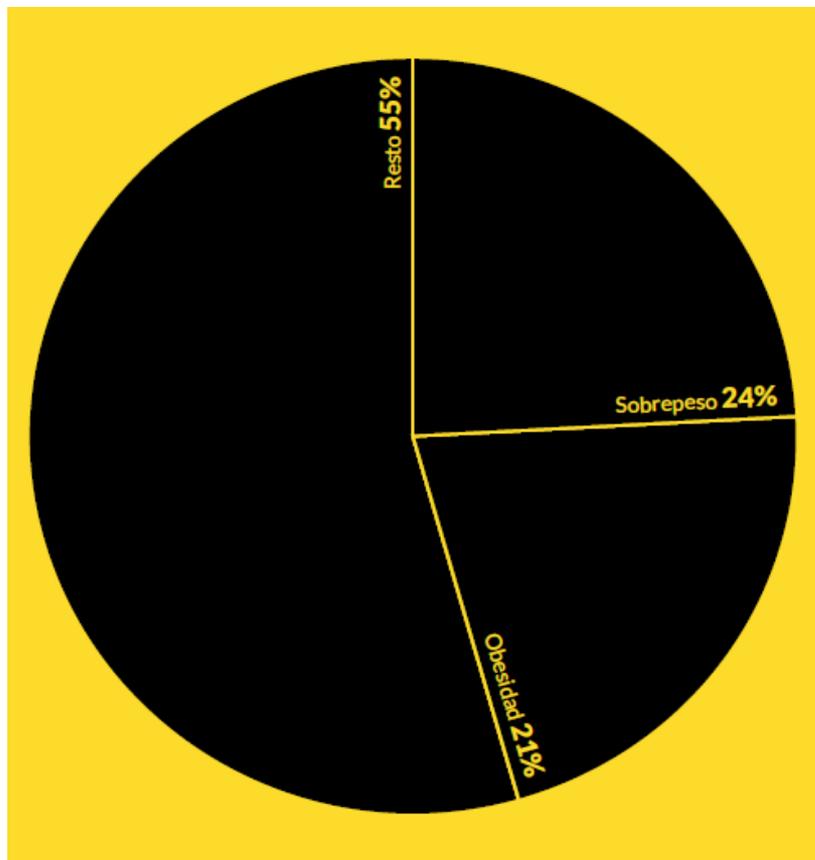


Gráfico 2: % Sobrepeso y obesidad, Estado español (Niños)

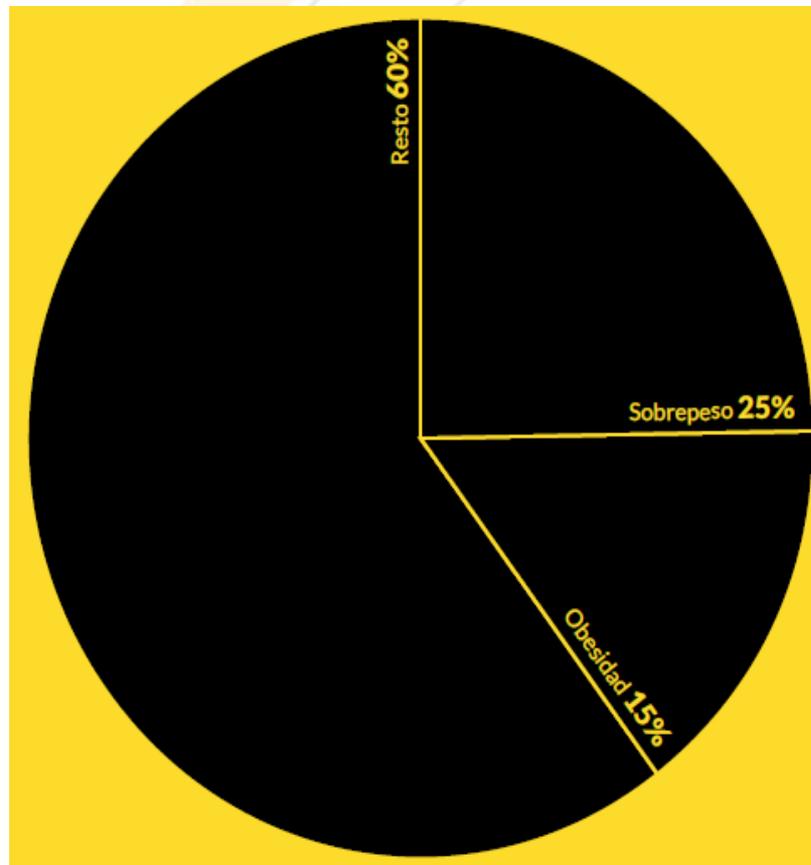


Gráfico 3: % Sobrepeso y obesidad, Estado español (Niñas)

4. Un 60% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada.





Un 60% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada.

Tan solo un 30% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada.

Las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa (principalmente de origen animal) y más azúcares añadidos en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra



Un 60% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada.

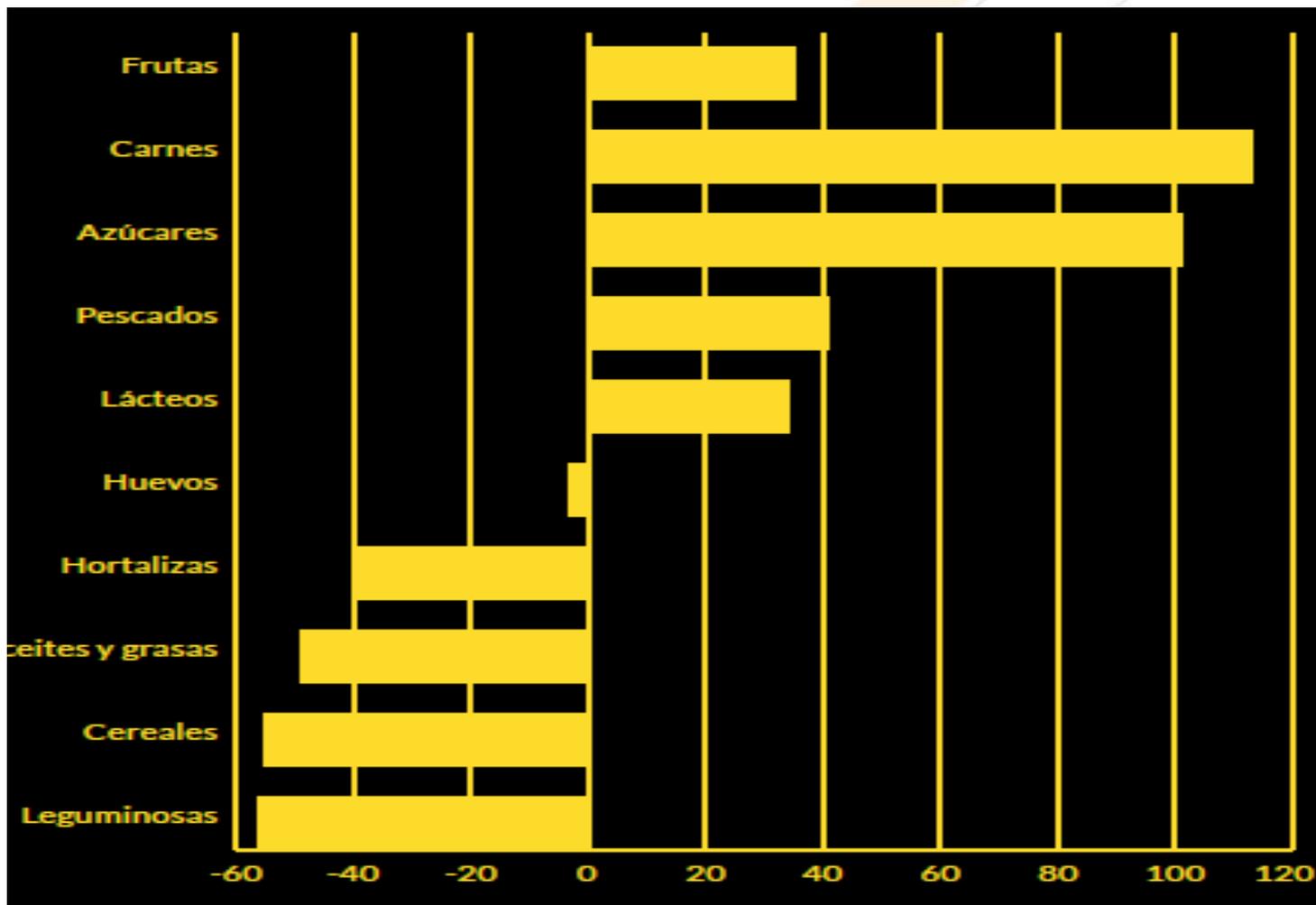


Gráfico 4: Evolución del consumo alimentario (1964-2012)

5. A más globalización, más alimentación insana





A más globalización, más alimentación insana

Se puede cuantificar el grado de globalización económica de un conjunto de países y compararlo con el grado de enfermedades asociadas a la mala alimentación, por ejemplo, índice de obesidad.



Esquema 1: Elementos de capitalismo implicados en la alimentación insana