Cómo la inseguridad alimentaria afecta la salud y cómo la atención médica puede ayudar

A nivel mundial, hay 2,400 millones de personas que no pueden acceder o comprar los alimentos suficientes para cubrir sus necesidades nutricionales[1]. Incluso en EE. UU., uno de los países más ricos del mundo, el 13,5 % de los grupos familiares —o 44 millones de personas— se ve afectados por la inseguridad alimentaria[2]. En la **Facultad de Medicina de Universidad de Wake Forest** en Carolina del Norte, EE. UU., el **Dr. Deepak Palakshappa** estudia cómo la inseguridad alimentaria afecta la salud de las personas y cómo los sistemas de atención médica pueden ayudar a abordar estos problemas.

Dr. Deepak Palakshappa

Profesor titular, Departamento de Medicina Interna, Facultad de Medicina de Universidad de Wake Forest, EE. UU.

PERFIL

Campo de investigación
Salud pública, inseguridad alimentaria, determinantes sociales de la salud

Proyecto de investigación
Investiga cómo la inseguridad alimentaria se relaciona con las cuestiones de salud y cómo los sistemas de atención médica pueden apoyar los esfuerzos socioeconómicos para enfrentar estos problemas

Financiadores
Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. (NIH, por sus siglas en inglés)

Hable como ...

investigan sobre salud pública

Censo — un proceso de recopilación de información demográfica sobre una población entera.

Crónico — duradero o recurrente de forma constante.

Demografía — las características estadísticas de las poblaciones humanas (p. ej., raza, edad, ingresos, etc.).

Inseguridad alimentaria — acceso limitado o incierto a los alimentos suficientes a nivel del grupo familiar, debido a condiciones económicas o sociales.

Holístico — una forma de pensar que considera el sistema en su totalidad en lugar de concentrarse en sus partes individuales.

Salud pública — el estudio y la práctica de promover y mejorar la salud de las personas, los grupos familiares y las comunidades.

Determinantes sociales de la salud — factores no médicos que influyen en la salud, como la estabilidad financiera y el acceso a la educación.

La falta de acceso a alimentos nutritivos puede afectar la vida de las personas de distintas maneras, tener un impacto en su salud física y mental, sus relaciones y su capacidad para acceder a los servicios necesarios. Si bien los programas sociales pueden ayudar a abordar algunas de las causas y los efectos de la inseguridad alimentaria, no ayudan a todo el mundo. En la Facultad de Medicina de Universidad de Wake Forest, el Dr. Deepak Palakshappa estudia los determinantes sociales de la salud e investiga cómo los sistemas de atención médica pueden reducir la inseguridad alimentaria y generar resultados de salud positivos para los grupos familiares en EE. UU.

El Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés) establece que un grupo familiar sufre inseguridad alimentaria cuando no puede adquirir los alimentos adecuados por falta de dinero u otros recursos. Sin embargo, la inseguridad alimentaria no siempre significa pasar hambre; también puede suponer solo tener acceso a alimentos con un valor nutricional bajo, como comida rápida barata. “Si bien la inseguridad alimentaria puede afectar a cualquiera, hay cierta demografía de poblaciones y grupos familiares con un mayor riesgo”, dice Deepak. “Por ejemplo, los grupos familiares con menores ingresos, los grupos familiares con niños o las personas con discapacidades crónicas pueden tener un mayor riesgo de sufrir inseguridad alimentaria”.

Inseguridad alimentaria y salud

Aunque es bien conocido que una mala alimentación no hace bien a la salud, hasta hace poco no se habían investigado las conexiones entre la inseguridad alimentaria y la salud. “Las investigaciones de los últimos 15 años han determinado que la inseguridad alimentaria puede afectar a las personas durante toda su vida, desde el nacimiento hasta la vejez”, dice Deepak.

La inseguridad alimentaria está relacionada con una mayor incidencia de varias enfermedades crónicas, peores resultados de salud en general y un mayor uso de los servicios de atención médica". Estos efectos en la salud se pueden manifestar de muchas formas diferentes; por ejemplo, depender de la comida barata y de mala calidad puede aumentar el riesgo de presentar obesidad, diabetes y presión arterial alta. "También hay impactos en la salud mental", dice Deepak. "Estar preocupado de forma continua por tener comida suficiente en el hogar puede generar estrés crónico, ansiedad y depresión".

La inseguridad alimentaria en general es un problema del grupo familiar, pero puede afectar a algunos miembros de la familia más que a otros. Algunos estudios han determinado que las madres, en particular, presentan mayores tasas de ansiedad y depresión cuando se enfrentan a la inseguridad alimentaria. "Los padres, las madres y los tutores legales puede que vivan preocupados constantemente por poder alimentar a sus hijos", dice Deepak. "Pueden reducir su propia ingesta de alimentos como forma de compensar, y omiten comidas para asegurarse de que sus hijos tengan suficiente para comer". De todos modos, los niños también se ven afectados. "Por ejemplo, organizamos grupos de debate con estudiantes escolares y descubrimos que los niños pueden notar si sus cuidadores están estresados por la inseguridad alimentaria, lo que afecta su desarrollo y las relaciones familiares", explica Deepak. "Además, los estudiantes con frecuencia pueden darse cuenta de cuáles de sus compañeros provienen de grupos familiares con inseguridad alimentaria, lo que también afecta las relaciones entre compañeros".

Abordar la inseguridad alimentaria en EE. UU.

A pesar de que EE. UU. es un país desarrollado, más de uno de cada ocho grupos familiares vive con inseguridad alimentaria. Se han desarrollado algunas intervenciones a nivel nacional para abordar esta situación. "A través del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), el gobierno brinda beneficios a personas elegibles para que puedan comprar alimentos", dice Deepak. "Se ha demostrado que el SNAP es eficaz a la hora de reducir la inseguridad alimentaria, disminuir la pobreza y mejorar algunos resultados de salud". Otra intervención, el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), tiene un abordaje similar y se centra en estas personas vulnerables específicas.

Entonces, ¿por qué persiste la inseguridad alimentaria en EE. UU.? "Para empezar, hay ciertos criterios que se deben cumplir para ser elegible para estos programas", explica Deepak. "Además, participar de forma plena en estos programas suele implicar tiempo y energía que la gente tal vez simplemente no tenga". Las prioridades en juego, como el trabajo y el cuidado infantil, pueden hacer que resulte difícil para los grupos familiares acceder y aprovechar al máximo estos programas, lo que señala la necesidad de un nuevo abordaje para superar estas barreras.

De la recopilación de datos a una intervención positiva

Deepak y su equipo usan dos métodos para investigar las conexiones entre la inseguridad alimentaria y la salud. "Un método que usamos es la investigación secundaria, que supone tomar datos recopilados para otros fines y mirar lo que nos dicen sobre la salud", cuenta Deepak. "Los conjuntos de datos nacionales, como los censos, incluyen marcadores de inseguridad alimentaria y de salud del grupo familiar, lo que nos permite descubrir estas conexiones". El equipo también realiza investigaciones primarias, que incluyen recopilar datos a través de sus propios estudios y experimentos. "Muchas de nuestras investigaciones primarias se centran en desarrollar intervenciones o programas diseñados para reducir los efectos de la inseguridad alimentaria sobre la salud", dice Deepak. "Por ejemplo, tenemos un programa que entrega comidas a grupos familiares con inseguridad alimentaria y luego examina si esto ayuda a reducir la presión arterial alta en los adultos de estos grupos familiares".

Deepak trabaja de forma estrecha con las clínicas de atención médica para examinar cómo pueden ayudar a abordar la inseguridad alimentaria. "Desarrollamos intervenciones con los profesionales médicos de las clínicas para brindar apoyo a los pacientes con inseguridad alimentaria", explica. Deepak quiere que los profesionales clínicos tengan las herramientas para identificar a los pacientes con inseguridad alimentaria —lo que con frecuencia es tan sencillo como preguntarles a los pacientes si tienen alimentos suficientes en casa— y luego orientarlos hacia las intervenciones útiles. "El mayor desafío de investigación para nosotros es identificar cuáles intervenciones son útiles y para cuáles personas", dice Deepak. "Ese es el enfoque de mi investigación en este momento". Es fundamental encontrar formas de ayudar a las personas que podrían quedar por fuera del alcance de los programas como el SNAP y el WIC, y que contribuirán a desarrollar un abordaje más integral de la inseguridad alimentaria y la atención médica en todo EE. UU.

[1] www.un.org/en/global-issues/food
[2] www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-u-s/key-statistics-graphics

Sobre la *investigación en salud pública*

La investigación de salud pública supone estudiar e implementar formas de hacer que las personas y las comunidades sean más saludables, desde prevenir la propagación de una enfermedad hasta hacerle frente a la contaminación y organizar campañas educativas sobre el estilo de vida saludable. Si se observa desde diferentes perspectivas, puede considerarse una etapa previa a la atención médica, porque busca prevenir o reducir los problemas de salud antes de que surjan. Combatir la inseguridad alimentaria es un aspecto clave de la salud pública, ya que ayuda a prevenir las afecciones de salud física y mental que surgen a partir de una nutrición insuficiente.

"La mayoría de los demás países desarrollados tiene una red de seguridad social más sólida que la de EE. UU., lo que significa que la inseguridad alimentaria es, en general, un problema menor", dice Deepak. "Esto presenta una oportunidad de investigación para nosotros: ¿cómo cambiamos las políticas públicas para que todas las personas puedan mantenerse lo más saludables posible?". Una red de seguridad social puede incluir un ingreso mínimo para las personas desempleadas o el acceso a bancos de alimentos con comida nutritiva gratuita para quienes la necesiten. Estos son elementos básicos de un sistema de salud pública eficaz.

Deepak está descubriendo que los profesionales de atención médica reconocen cada vez mas la importancia de su papel para abordar la inseguridad alimentaria. "He estado investigando estas conexiones durante más de una década", dice. "Cuando empecé, la mayoría de las personas consideraba que la inseguridad alimentaria no estaba dentro del alcance de la atención médica, sino que formaba parte del foco de las organizaciones de salud pública y las políticas públicas". Ha observado un cambio en los últimos años, ya que los profesionales de atención médica empezaron a reconocer cómo la inseguridad alimentaria afecta la salud y, por lo tanto, la necesidad de que la atención médica la aborde.

Además de la inseguridad alimentaria, la salud pública depende de muchos otros determinantes sociales. "Los factores como la pobreza, el racismo estructural y las desigualdades educativas afectan la salud", dice Deepak. "Estos factores que afectan a comunidades enteras impactan en las personas; por ejemplo, la falta de transporte, la inestabilidad con respecto a la vivienda y la violencia doméstica pueden ser el resultado de estos problemas estructurales".

La investigación de salud pública, por lo tanto, tiene la tarea fundamental de abordar las desigualdades estructurales con el fin de mejorar la salud de las comunidades y las personas, una tarea compleja y multifacética. "Una carrera de investigación en salud pública requiere pasión", dice Deepak. "Se trata de un recorrido largo con muchos baches y vueltas, pero es muy emocionante y significativo. Es lo que me motiva a levantarme cada mañana".

© CI Photos/Shutterstock.com

De la escuela a la *salud pública*

Deepak sugiere obtener, en la escuela o universidad, una buena base de matemáticas (en especial de estadística) y ciencias, así como psicología, ciencias sociales y economía, si es posible.

En la universidad, Deepak recomienda cursos o módulos de estadística, psicología, economía y ciencia para prepararte para una carrera de investigación en salud pública. También recomienda buscar experiencias prácticas, como voluntariados o pasantías en una organización de salud pública o un grupo de investigación de salud pública.

Explore carreras en *salud pública*

Universidad de Wake Forest cuenta con distintos programas previos a la universidad (**precollege.wfu.edu**) que les permiten a los estudiantes de secundaria participar en experiencias de aprendizaje dentro de varias disciplinas. Los programas actuales incluyen los programas de inmersión de verano basados en ámbitos académicos específicos, los programas de inmersión en línea disponibles todo el año y college LAUNCH, un programa gratuito que se centra en la justicia social y el desarrollo del liderazgo.

Muchas universidades e instituciones ofrecen programas similares y una variedad de recursos que pueden ayudarte a explorar temas relacionados con la salud pública.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (**cdc.gov**) y la Organización Mundial de la Salud (**who.int**) ofrecen perspectivas útiles con respecto a lo que implica la salud pública en acción a nivel nacional e internacional.

Un título de salud pública puede llevarte a muchas profesiones diferentes, lo que incluye hacer investigación en el mundo académico, brindar asesoramiento de atención médica o ayudar a tu comunidad al dedicarte a la enfermería en salud comunitaria.

Comparta su opinión sobre este recurso educativo y profesional. Para comentar, escanee el código QR o visite el siguiente enlace: **redcap.school.wakehealth.edu/surveys/?s=NPK347RYHCR3FNDC**

Conozca a *Deepak*

Mis padres son inmigrantes en EE. UU. y mi padre creció siendo pobre. La educación es lo que lo ayudó a obtener una mejor calidad de vida, lo que garantizó que yo no tuviera las mismas dificultades. Como fui tan afortunado, sentí el impulso de ayudar a quienes no tienen estas oportunidades.

Durante mis estudios universitarios, trabajé con un grupo de participación comunitaria. Esto incluyó pasar un semestre ayudando a construir una escuela en África y entregar comidas a adultos mayores que no podían salir de su hogar, lo que me permitió ver por mí mismo algunos de los problemas sociales de la gente. Todo esto me llevó a tomarme un año libre después de la universidad para trabajar para AmeriCorps, la versión de los Cuerpos de Paz (Peace Corps) que trabaja con EE. UU. Enseñé matemáticas en un vecindario de grupos minoritarios de bajos ingresos y poca representación. Estas experiencias me hicieron pensar en cómo abordar mejor las necesidades sociales no cubiertas de las personas.

En la facultad de medicina, me interesé en la salud pública. En particular, mi pasión se vio impulsada por el papel de la investigación en la mejora de la salud de las comunidades y poblaciones enteras. El nivel de desigualdad que existe tanto en EE. UU. como a nivel mundial sigue siendo una fuerza impulsora para mí; la necesidad de cambiar esta realidad me motiva todos los días.

De verdad disfruto del proceso de investigar. En la clínica, me encanta hablar con las personas, escuchar sus historias y encontrar formas de mejorar su salud. Pero también disfruto los días en los que solo hago estadísticas en la computadora. Es algo muy divertido y gratificante para mí.

Me resulta muy enriquecedor ofrecer tutorías para estudiantes. Emocionarme por los distintos temas, aprender de ellos y transformar las ideas en soluciones es sumamente gratificante. Por supuesto que las ideas no siempre funcionan, pero no pasa nada. Me resulta interesante tan solo descubrir si algo funciona o no.

Por fuera del trabajo, paso la mayor parte del tiempo con mis dos hijos. A ellos no les importa mi trabajo en particular, lo que hace que pasar tiempo con ellos sea la mejor manera de relajarme. Me gusta jugar con ellos y soy el entrenador de su equipo de soccer. También me gusta jugar al golf y al tenis.

Los mejores consejos de *Deepak*

Descubre tu pasión y ve por ella. La mejor forma de darte cuenta de si algo te interesa es probarlo lo antes posible. Participar en oportunidades de voluntariado y experiencias de trabajo, incluso en la escuela secundaria, te ayudará a descubrir qué quieres hacer a largo plazo.