



Editorial

Las enfermedades crónicas no transmisibles son las principales causas de morbilidad y mortalidad en México. Hacia 1980, menos del 5% de la población era obesa, sin embargo, la cifra aumentó a cerca del 30%, según estadísticas actuales que también registran a un 70% de mexicanos adultos con sobrepeso u obesidad. Tal desbalance metabólico (desajuste entre la cantidad de calorías ingeridas y la demanda energética del cuerpo) tiene implicaciones en la mayoría de los casos de diabetes mellitus tipo 2 (DMT2). Esta enfermedad es la segunda causa de muerte en México luego de las afecciones cardiacas, que también se asocian a los excesos de macronutrientes en la dieta (carbohidratos y lípidos). La tercera causa de muerte es el cáncer: otro desequilibrio metabólico a nivel celular, que desemboca en el crecimiento descontrolado de células de algún tejido.

Los padecimientos antes mencionados son multifactoriales, es decir, tanto las configuraciones biológicas individuales —el genoma exclusivo de cada persona— como los elementos compartidos en el ambiente —aire, alimentación, agua, radiaciones, fármacos— integran una mezcla de posibilidades acumulables para el desarrollo de sobrepeso, obesidad, patologías cardiovas-

culares, DMT2 y cáncer. Todos estos trastornos han aumentado su prevalencia en las últimas cuatro décadas, en coincidencia con una acelerada transición alimentaria en México.

Prevenir es la mejor estrategia en salud pública. Dado que la alimentación es el común denominador en la ecuación de "malnutrición por exceso + sobrepeso/obesidad + desbalance metabólico", entonces los productos comestibles deben contener cantidades de micronutrientes (elementos requeridos en menor proporción, como vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales) y macronutrientes (proteínas, lípidos y carbohidratos) adecuados al sexo, edad, necesidad metabólica y estilo de vida. Ejemplos de comida sana y nutritiva son las leguminosas y los quelites, de los cuales se abordan temas en este número de Ecofronteras. Adicionalmente, conviene ingerir variedades de vegetales de la región en que se habita, fuentes proteicas de animales domesticados o fuentes alternas, como insectos u hongos. Estos insumos cubren las necesidades reales de nutrición, sin favorecer la malnutrición por exceso y los estados negativos de salud asociados a ella.

En los repertorios culinarios tradicionales en el sur-sureste de México podemos

encontrar productos que además de aportar nutrientes en medidas justas, contienen elementos bioactivos, potencialmente funcionales para promover la salud o para compensar estados de enfermedad. Tales beneficios son estudiados por la nutrigenómica, una ciencia interdisciplinaria emergente que describe el efecto de los alimentos y de sus constituyentes en la expresión genética (formación de proteínas y regulación maestra del ambiente celular), además de cómo las variaciones genéticas de los individuos afectan el ambiente nutricional. De este modo, abordamos los aspectos funcionales comprobados para algunos componentes de la dieta, haciendo énfasis en recursos de la región de la frontera sur de nuestro país.

Para aportar contenidos útiles al público de Ecofronteras, en el presente número ejemplificamos la manera en que algo tan cotidiano como la comida repercute fuertemente en el bienestar del organismo, y mostramos que si bien la alimentación es un factor clave en el desarrollo de enfermedades, también es un importante modulador de la salud.

Xariss M. Sánchez Chino y Orquidia G. Méndez Flores,
Departamento de Salud.