

## Declaración de Olimpia sobre Nutrición y Aptitud Física

La Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición y Aptitud Física, tuvo lugar en el Centro Atlético Olímpico de Atenas del 23 al 25 de mayo de 1992, patrocinada por la Organización Mundial de la Salud, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Academia Olímpica Internacional/Secretaría General de Atletismo de Grecia. La Conferencia fue organizada por el Centro de Genética, Nutrición y Salud (Estados Unidos), el Instituto de Investigación sobre Deportes Helénicos (Grecia) y el Centro Atlético Olímpico de Atenas Spyros Louis; además fue auspiciada por el Consejo Presidencia sobre Aptitud Física y Deportes (Estados Unidos), la Organización Panamericana de la Salud, el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NIH), la Asociación Farmacéutica Helénica, la Unión Internacional de Ciencias de la Nutrición, la Asociación Estadounidense para la Salud Mundial, la Amway Corporation, Kellogg Company y «Slim Fast» Nutritional Foods International, Inc. La Conferencia contó también con el apoyo del Instituto Nacional sobre Alcoholismo y Abuso del Alcohol (NIH), Mead and Johnson Nutritional Group/Bristol Myers, The Nutrasweet Company, Eastman Chemical Products Inc., Henkel Corporation, McNeil Specialty Products Company y Campbell Soup Company.

El presidente honorario de la Conferencia fue el Dr. Kyriakos Virvidakis, Secretario General de Atletismo de Grecia; y los copresidentes fueron la Dra. Artemis P. Simopoulos (Estados Unidos) y el Dr. Konstantinos N. Pavlou (Grecia). Se presentaron 32 trabajos científicos ante 780 participantes y se expusieron 42 carteles que presentaban los resultados de diversas investigaciones recientes. Un grupo de participantes se reunió los días 26 y 27 de mayo de 1992 en la Academia Olímpica Internacional, Antigua Olimpia, para preparar una declaración de propósitos y objetivos emanados de la Conferencia.

### Asistentes

Alexander Leaf (Copresidente), Estados Unidos; Per-Olof Astrand (Copresidente), Suecia; Derek Prinsley (Secretario), Australia; Nicholas T. Christakos, Estados Uni-

dos; Carlos Hernán Daza, OPS/OMS; Uri Goldbourt, Israel; Demetri Labadarios, Sudafrica; Eleazar Lara Pantin, Venezuela; Meke Mukeshi, Kenya; J.E. Dutra de Oliveira, Brasil; York Onnen, Estados Unidos; Konstantin N. Pavlou, Grecia; Eric Ravussin, Estados Unidos (NIH); Víctor Rogozkin, Rusia; Artemis P. Simopoulos, Estados Unidos; Stewart Truswell, Australia y Clyde Williams, Reino Unido.

### Antecedentes

Durante el presente siglo han ocurrido cambios nunca vistos en los estilos de vida y en las características de salud de la humanidad. El aumento en la variedad de alimentos y la disminución del esfuerzo físico requerido para llevar a cabo las actividades diarias son características sobresalientes de las sociedades industrializadas y de los grupos adinerados de los países en desarrollo. No obstante, la humanidad evolucionó mientras llevaba una vida más activa, menos apoltronada y en un medio donde solía ser difícil procurarse los alimentos. Las condiciones actuales de muchas sociedades prósperas en las cuales la diversidad de alimentos es muy grande y donde la actividad física es mínima, pueden conducir a la mala nutrición debido a una elección inadecuada o errónea de los alimentos. La mala condición física es consecuencia de la menor necesidad de permanecer físicamente activos. La interrelación entre nutrición y buena aptitud física es evidente. Los propósitos y objetivos de esta Conferencia Internacional son los de promover las ventajas que aportan a la salud y a la aptitud física la buena nutrición y la actividad física regular en todas las etapas de la vida humana.

Durante la mayor parte de nuestra existencia como seres humanos subsistimos como cazadores y recolectores de alimentos. A lo largo de esos 2 millones de años o más, nuestro código genético evolucionó para adaptarnos al estilo de vida propio de los cazadores-recolectores. Las adaptaciones para la supervivencia eran congruentes con la necesidad de actividad física. Estos cambios comenzaron unos 10.000 años atrás con el surgimiento de la agricultura y la domesticación de animales. Pero el aumento de las grasas saturadas aportadas por los productos cárnicos y

lácteos y de los ácidos grasos de la serie trans presentes en las margarinas hasta llegar a los elevados niveles actuales, aunado a la inactividad física son fenómenos mucho más recientes, que datan de principios de este siglo. Incluso un lapso de 10.000 años es demasiado breve para que en nuestro código genético ocurran adaptaciones significativas como consecuencia de esos cambios.

Los seres humanos evolucionaron sometidos a un régimen alimentario que no sólo era bajo en grasas saturadas, sino también proporcionado en cuanto a las cantidades de ácidos grasos omega 6 y omega 3 de los cereales, las hortalizas de hoja verde, el pescado y la carne de aves y otros animales salvajes. La carne de los mamíferos, las aves y otros animales salvajes era magra, a diferencia de la carne de ganado, ovejas y aves domesticados y engordados que los seres humanos comen hoy en día. En consecuencia, la alimentación era rica en vitaminas, minerales, proteína y fibra, pero baja en grasa. La ingesta de vitamina C de las verduras de hoja verde y las frutas silvestres era mucho más elevada que las cantidades fijadas en las recomendaciones dietéticas internacionales. Esto también ocurría con el calcio y el potasio, mientras que la cantidad de sodio ingerido era menor que el promedio que se consume actualmente.

Las sociedades industrializadas se caracterizan por una oferta abundante y apetitosa de alimentos y por una vida sedentaria en el hogar, en el trabajo y en los medios de transporte para casi todos los individuos. Actualmente, menos del 1% de la energía usada en el trabajo industrial y en la agricultura proviene de la fuerza muscular, mientras que a comienzos de siglo aproximadamente el 30% de la energía utilizada en esas ocupaciones la suministraba la fuerza muscular del hombre.

Los niños son por naturaleza muy activos. Les gusta correr y jugar, pero hoy permanecen sentados en las escuelas (sea guardería o jardín de niños, la primaria o secundaria) la mayor parte del tiempo. Pocas escuelas ofrecen programas adecuados con clases obligatorias de ejercicio físico y de participación individual en los deportes. Por el contrario, los niños se han convertido en espectadores de los deportes y no en actores de la gimnasia, la danza y los juegos informales. Actualmente, el peso de un niño puede predecirse por el número de horas que pasa frente a la televisión. En los adolescentes y los adultos jóvenes ocurren aumentos de peso considerables con consecuencias potencialmente nocivas para la salud. La obesidad es alarmante en las sociedades desarrolladas del mundo occidental y también se observa entre los ricos de los países en desarrollo. La obesidad es un grave problema de salud en las sociedades occidentales. El cambio brusco del estilo de vida de un cazador-recolector al de un habitante de la ciudad moderna

entraña claramente un riesgo para la salud. El estudio de nuestra herencia biológica puede ayudarnos a modificar nuestro actual estilo de vida en forma positiva.

En la mayoría de los países en desarrollo los problemas nutricionales son muy diferentes. La cantidad de grasa ingerida con los alimentos ya es baja y el consumo de carbohidratos no refinados es alto, pero el ingreso de calorías, proteínas y micronutrientes suele ser insuficiente. Es necesario asegurar para todos un suministro más abundante e higiénico de los alimentos que son tradicionales en esas culturas. Obviamente, debe evitarse la imitación de excesos alimentarios de las sociedades occidentales ricas.

Condenamos la existencia de gran número de niños y adultos hambrientos en medio de la abundancia de alimentos en muchos de los países industrializados. Hacemos un llamamiento a sus gobiernos para que corrijan los problemas de distribución que ocasionan esas injusticias tan flagrantes y para que fomenten la selección de alimentos que aseguren una óptima nutrición.

### El concepto de salud positiva

En 480 A.C., Hipócrates reconoció la importancia que tiene para la salud el equilibrio entre la ingestión de alimentos que sirven de combustible al cuerpo (aporte de energía) y la actividad física (gasto de energía). Enunció el concepto de «salud positiva».

*“La salud positiva exige el conocimiento de la constitución primaria del hombre (que hoy en día llamamos genética) y de los poderes de varios alimentos, tanto los naturales como los que resultan de la habilidad humana (los alimentos procesados de hoy). Pero comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambas cosas constituye un régimen, cuando se presta la debida atención a la estación del año, a los cambios de los vientos, a la edad de la persona y a la situación de su casa. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o el ejercicio, el cuerpo enfermará”*.

Hipócrates también señaló que «la muerte ocurre prematuramente en el obeso». Además, el ideal olímpico hacía énfasis en la necesidad de ser responsable del propio cuerpo y en la creencia de que una mente sana reside en un cuerpo

sano. Los griegos estaban orgullosos de sus atletas, y la gimnasia formaba parte de las actividades diarias de todos, no de unos cuantos. Entre los griegos el concepto de salud positiva era importante y ocupaba gran parte de su pensamiento. Los que tenían los medios y el tiempo se dedicaban al mantenimiento de la salud positiva, concebida estéticamente como un fin por sí misma.

### El ideal olímpico

Desde tiempos antiguos, el deporte en su forma más competitiva, los juegos olímpicos, se ha considerado y practicado como un tipo de arte y ha influido en el arte de manera especial. El deporte como noble emulación, que estimula el mejoramiento continuo del individuo y se afana por alcanzar la mejor actuación de los atletas que compiten, tenía inevitablemente un aspecto estético e inspiró las artes plásticas: la pintura, la cerámica, la escultura y la arquitectura, así como la poesía, la música y la literatura. El espíritu olímpico no se refiere solamente a la perfección del movimiento corporal, sino a la totalidad del ser humano como unidad psicosomática. El principio fundamental del ideal olímpico fue la excelencia, es decir, el atleta tenía que destacarse sobre los demás y con respecto a su propia actuación. La educación física con sus formas de juego y la agonística griega (arte de los atletas) formaban parte de la cultura de la época.

El ambiente de nuestra conferencia y sus actividades complementarias en Antigua Olimpia favoreció la remembranza del ideal olímpico de la antigua Grecia y del concepto hipocrático de salud positiva. Idealmente, este concepto debe guardar relación con las características genéticas y ambientales de cada individuo, y también con la alimentación adecuada y el ejercicio. Este principio debe aplicarse a toda la gente, y no limitarlo solamente a los atletas y a los pocos adinerados. Un programa de nutrición y de aptitud física debe estar dirigido a un público amplio, prestando atención particular a los niños. Para que el programa dé buenos resultados, habrá que capacitar más a los profesionales de salud en nutrición, fisiología del ejercicio y genética.

Para promover un estilo de vida óptimo y un envejecimiento satisfactorio, es preciso acometer una empresa importante y urgente como es la de enseñar y fomentar la buena nutrición y la actividad física regular desde la infancia hasta la vejez, incluyendo orientación sobre el tabaquismo, el abuso del alcohol y otros riesgos reconocidos para la salud. El mensaje debe ser claro y luego pasa a ser cuestión de decisión personal el optar por una mejor calidad de vida, que puede ser alcanzada mediante el ejercicio regular y mejores hábitos de alimentación.

### Niños y adolescentes

Los niños son nuestro futuro y su papel y eficiencia en la sociedad estarán directamente relacionados con su salud mental y física, tanto individual como colectiva. Todos los niños deben tener la oportunidad de empezar la vida con la capacidad potencial de mantenerse en buena condición física con base y en una salud óptima. Para alcanzar esta meta se requiere lo siguiente:

- Todas las mujeres embarazadas deben recibir atención prenatal adecuada y asesoramiento sobre la importancia de dejar de fumar y de evitar el alcohol y las drogas que producen hábito, para así optimar las perspectivas de salud para sus hijos.

- Todos los niños deben recibir una alimentación sana y nutritiva sin exceso ni deficiencia de calorías o nutrientes esenciales. La educación en cuanto a nutrición y alimentos debe empezar en la niñez.

- Todos los niños deben tener la oportunidad de participar en una variedad de deportes y de programas de cultura física que hagan hincapié en la capacidad aerobia, la fortaleza de los músculos, la flexibilidad y el bienestar general, así como de recibir instrucción en la escuela acerca de los beneficios para la salud de este tipo de ejercicio. Debe fomentarse la adopción de formas agradables de actividad que puedan disfrutarse durante toda la vida de manera regular y frecuente.

- Todos los niños y los adolescentes deben recibir ayuda para evitar el tabaquismo y el abuso del alcohol y de las drogas y para que se abstengan de prácticas sexuales prematuras y malsanas.

- Debe fomentarse en todos los niños la formación de una imagen positiva de sí mismos mediante el acceso de todos a la educación y mediante oportunidades para realizar su potencial en la sociedad.

- Debe brindarse acceso a todos los niños a la asistencia sanitaria, en especial a la atención primaria y la promoción de la salud para evitar las enfermedades y alcanzar una salud óptima.

La promoción de una buena nutrición y de actividad física aerobia regular a lo largo de toda la vida, debe ser un aspecto primordial de todo sistema que promueva el bienestar del individuo y de la sociedad.

### La actividad física mejora la nutrición

El sobrepeso causado por exceso de grasa en el cuerpo es un trastorno de salud común en los países prósperos y ocurre, cada vez con mayor frecuencia, en algunos países en desarrollo. El sobrepeso aumenta la posibilidad de sufrir enfermedades crónicas, especialmente diabetes, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, coronariopatías, artritis y, posiblemente, algunas formas de cáncer. El aspecto antiestético y la dificultad para moverse causados por la obesidad afectan el bienestar emocional del individuo. Como la obesidad suele ser un trastorno familiar y tiene un fuerte componente genético, la identificación temprana de quienes se encuentran en riesgo y el asesoramiento adecuado ayudarán a prevenirla.

Las dos medidas más eficaces para combatir el sobrepeso son la actividad física regular y una alimentación baja en grasas. Si la gente gasta más energía gracias al ejercicio regular, puede ingerir una amplia variedad de alimentos que contengan poca grasa y así asegurar que su alimentación satisfaga las necesidades de todos los nutrientes esenciales.

Cabe hacer notar que las actividades físicas sencillas que no exigen demasiado esfuerzo, como caminar, montar en bicicleta, nadar y cuidar el jardín, son eficaces pero deben practicarse con regularidad, a ser posible todos los días. Cuando se envejece en un entorno donde se fomenta y se disfruta la actividad física es posible llevarla a cabo durante toda la vida. En consecuencia, hay que instar a las comunidades a brindar oportunidades y a proveer los medios necesarios, particularmente en las ciudades, donde los espacios abiertos y los sitios de trabajo atractivos favorezcan la práctica de actividades físicas por todos los grupos de edad.

### Rendimiento físico

La buena nutrición y el ejercicio físico regular promueven la sensación de bienestar y mejoran el desempeño en todas las actividades diarias. Para los deportistas que compiten el consumo energético debe ser suficiente y congruente con el grado de actividad física. Se requieren instrucciones específicas para orientar la ingestión óptima de proteínas, carbohidratos, grasas no saturadas, minerales, vitaminas y líquidos. Se necesitan más investigaciones sobre las necesidades nutricionales que permitan mejorar de manera más eficaz la capacidad para hacer ejercicio y el rendimiento físico.

### Educación, capacitación y perfeccionamiento

En vista de que existe un gran vacío en la capacitación de los profesionales de salud sobre nutrición y educación física, y de que estos descuidan su responsabilidad de fomentar este aspecto fundamental de la buena salud, la gente se ve bombardeada por novedades e ideas falsas y contradictorias, concebidas por personas supuestamente calificadas. La manera de informar y de instruir al público en estos temas no es confiable. La oportunidad de mejorar el bienestar físico mediante el régimen alimentario y la actividad se pierde debido a que el mensaje no se comunica de manera eficaz.

Actualmente, se enseña muy poco de estas disciplinas a personas que tienen responsabilidades profesionales y educativas con respecto a la salud de la población. Por lo tanto, existe necesidad de preparar programas de estudio en las escuelas de nutrición, educación física y medicina que integren en la educación sanitaria los temas de nutrición, fisiología del ejercicio y genética.

Las actas de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición y Aptitud Física se publicarán en dos volúmenes en la serie World Review of Nutrition and Dietetics, con los títulos Nutrition and Fitness for Athletes (Nutrición y buena condición física para los atletas) y Nutrition and Fitness in Health and Disease in Growth and Development (Nutrición y buena condición física en personas sanas y en enfermos y durante el crecimiento y el desarrollo).

### Declaración

- En los países desarrollados, los adelantos tecnológicos han reducido al mínimo la actividad física, al mismo tiempo que una variedad y abundancia de alimentos hacen que la decisión en cuanto al régimen alimentario a seguir sea una decisión personal, pero no siempre acertada.
- En la mayoría de los países en desarrollo, los problemas de nutrición son muy diferentes. El consumo de grasa es bajo y el de carbohidratos no refinados es alto, pero la ingestión de energía, proteínas y micronutrientes suele ser insuficiente. Por lo tanto, se requiere un suministro más abundante e higiénico de todos los alimentos que son tradicionales en esas culturas. No cabe la menor duda de que es preciso evitar la imitación de los excesos de la alimentación característica de las sociedades occidentales prósperas.

- La existencia de un gran número de niños y adultos hambrientos en medio de la abundancia de alimentos en muchos de los países industrializados es destructiva para la persona y para la sociedad. Los gobiernos deben corregir los problemas de distribución que favorecen la persistencia de dichas inequidades y fomentar la selección de alimentos que aseguren la nutrición óptima de todos.
- Los efectos negativos sobre la salud que ejercen tanto la inactividad física como el consumo abundante de grasas han sido ampliamente demostrados en las sociedades prósperas por la elevada tasa de enfermedades crónicas relacionadas con esos factores.
- Se ha comprobado que los programas que favorecen la actividad física y la buena nutrición reducen la incidencia de enfermedades relacionadas con la inactividad y los regímenes alimentarios inadecuados, y pueden mejorar la calidad de la vida.
- El conocimiento de los beneficios que aportan a la salud la mayor actividad física y la buena nutrición debe difundirse ampliamente por medio de la información masiva.
- Es necesario capacitar a los profesionales de salud en los temas de nutrición y fisiología del ejercicio para que asuman el liderazgo en la educación de la población sobre los beneficios de salud que se derivan de la actividad física y la buena nutrición.
- La educación del público debe ser impulsada en las escuelas, a todos los niveles, en el lugar de trabajo y por conducto de los medios de comunicación social y de los profesionales de la salud.
- Las directrices que se den a la gente deben estar fundamentadas en resultados válidos de investigaciones sobre nutrición, genética y fisiología. La investigación en estas disciplinas biomédicas conexas merece un mayor apoyo tanto del sector público como del privado.
- Las comunidades deben ofrecer espacios limpios y abiertos para que los niños jueguen y los adultos puedan practicar deportes; además, habrá que destinar senderos especiales para peatones, ciclistas y otras personas que hacen ejercicio.
- Actualmente hay pruebas convincentes de que el bienestar general y la salud pueden mejorarse notablemente mediante ajustes posibles de los estilos de vida, de la nutrición y de la actividad física. Pedimos a todos que respondan.

Para mayor información, sírvase comunicarse con:

Dr. Artemis P. Simopoulos  
Presidente  
The Center for Genetics, Nutrition and Health  
2001 S Street, N.W. Suite 530  
Washington, D.C. 20009  
Teléfono: (202) 462.50.62  
Telefax: (202) 462.52.41