

Una Mala Nutrición

UNA MALA NUTRICIÓN.

Se llama así a un estado anormal capaz de producir enfermedad, en el cual se presenta deficiencia o exceso, absoluto o relativo, de uno o más nutrimentos en la célula.

La mala nutrición adopta dos formas generales: la desnutrición y la obesidad.

Sus causas pueden estar relacionadas con la mala nutrición y pueden estudiarse desde el punto de vista de la tríada ecológica: agente, huésped y ambiente.

***AGENTE**

El agente fundamental de la desnutrición es una deficiencia de alimentos, mientras que el exceso de nutrimentos energéticos ocasiona la obesidad. Por lo tanto, ciertos nutrimentos indispensables para el organismo están ausentes en la dieta.

Estas alteraciones alimentarias pueden relacionarse con dos factores: en primer lugar, la cantidad de alimentos ingeridos, la cual puede ser menor a la necesaria para todas las funciones orgánicas; o excesiva y acumularse en forma de tejido adiposo. Otro elemento es la baja calidad de los alimentos consumidos en la dieta, es decir, su pobre valor nutrimental o calórico.

Los trastornos pueden ser parciales o totales y, respecto a su duración, agudos o crónicos (estos últimos son los más frecuentes, tanto en México, como en muchos países).

En la obesidad, el agente principal es el excesivo consumo de ciertos nutrimentos que se almacenan en el organismo como grasa y alteran, en gran medida, la homeostasia. En primer lugar debido al mayor peso que debe desplazar el individuo obeso y, en segundo, la cantidad de alimento ingerida por persona.

Una Mala Nutrición

H ESPED

En el individuo que sufre mala nutrición pueden existir varios factores que influyen en la enfermedad; por ejemplo, la presencia de otros trastornos, infecciones, alergias o alteraciones endocrinas; defectos morfológicos como paladar hendido o malformaciones glandulares; incremento o disminución de los requerimientos nutrimentales.

Por ejemplo, los requerimientos nutrimentales varían durante el crecimiento, embarazo y lactancia; o por una menor o mayor actividad física. También por los factores socioculturales, tales como ignorancia de las necesidades nutrimentales, del valor calórico o nutricio de los alimentos. Asimismo por la negligencia o los malos hábitos alimentarios que influyen en la elección y la cantidad de los alimentos que se consumen (incremento en el tamaño de las raciones).

*** AMBIENTE**

La mayoría de los factores ambientales que influyen en la mala nutrición son difíciles de controlar porque dependen del régimen político de un país o de la economía nacional, por ejemplo:

- Los sanitarios: contaminación de los alimentos.
- Los culturales: malos hábitos de alimentación.
- Los socioeconómicos: mala distribución de la riqueza.
- Los psicológicos: falta de adaptación a un medio social.

Una Mala Nutrición

ETIOLOGIA DE LA MALA NUTRICIÓN

