

## **Malas dietas: responsables de 11 millones de muertes prematuras en el mundo por año.**

Idioma Español



**Las dietas poco saludables son responsables de 11 millones de muertes prevenibles en todo el mundo por año, según un importante estudio realizado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME). Pero el mayor problema no es la comida chatarra que comemos, sino los alimentos nutritivos que no comemos, dicen los investigadores, que piden por un cambio de políticas para promover [dietas saludables](#) [1] a nivel mundial.**

El informe es el análisis más completo sobre los efectos en la salud de la dieta jamás realizado, dice el IHME. Dr. Christopher Murray, director del IHME y uno de los autores, sostuvieron: "Este estudio afirma lo que muchos hemos pensado durante muchos años: que una dieta deficiente es responsable de más muertes que cualquier otro factor de riesgo en el mundo".

"Esta investigación revela el alcance del impacto de las dietas poco saludables en nuestra salud y es un llamado a la acción para que los gobiernos de todo el mundo prioricen las soluciones para hacer frente a esta causa principal de muerte y discapacidad", dijo Katie Dain, Directora Ejecutiva de la Alianza de ENT.

"Atender el alto consumo de sal, el bajo consumo de granos integrales y el bajo consumo de frutas tiene el potencial de salvar millones de vidas cada año. Los datos revelan que las consecuencias de una mala alimentación afectan a las personas independientemente de su edad, sexo y factores sociodemográficos o su lugar de residencia: todas las personas están en riesgo y ningún país puede darse el lujo de descuidar esta amenaza para la salud y el desarrollo".

El estudio encontró que **comer y beber mejor podría prevenir una de cada cinco muertes en todo el mundo.** Si bien las dietas varían de un país a otro, comer muy pocas frutas y verduras y consumir demasiado sodio (sal) representó la mitad de todas las muertes y dos tercios de los años de discapacidad atribuibles a la dieta.

Las poblaciones de todo el mundo están cada vez más expuestas a alimentos y dietas que aumentan los riesgos de

## Malas dietas: responsables de 11 millones de muertes prematuras en el mundo por año.

Published on NCD Alliance (<https://old.ncdalliance.org>)

---

ENT. Mejorar las dietas requiere enfoques basados en la población, multisectoriales y culturalmente relevantes.

[Lee el estudio completo aquí](#) [2].

**Post Date:** Monday, 8 abril, 2019

**Tags:** [nutrition](#) [3]

**Category - News:** Announcements

**Search Keywords:** Nutrition, healthy diet, unhealthy diet, risk factors, research, study, Lancet, prevention

**Related Link:** [Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017](#) [4]

**Related Content:** [Compromisos SMART para abordar las ENT, el sobrepeso y la obesidad -ACTUALIZACIÓN](#) [5]

**Tag feed:** [nutrición](#) [3]

---

**Source URL:** <https://old.ncdalliance.org/es/news-events/news/malas-dietas-responsables-de-11-millones-de-muertes-prematuras-en-el-mundo-por-a%C3%B1o>

### Enlaces

[1] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/dietas-saludables>

[2] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

[3] <https://old.ncdalliance.org/es/category/tags/nutrition>

[4] <http://hubs.ly/H0hhvcS0>

[5] <https://old.ncdalliance.org/es/news-events/news/compromisos-smart-para-abordar-las-ent-el-sobrepeso-y-la-obesidad-actualizaci%C3%B3n>