

<https://www.ciad.mx/dieta-inseguridad-alimentaria-y-estado-de-nutricion-en-la-poblacion-indigena-de-sonora/>

Colaboración de Julián Esparza Romero, investigador de la Unidad de Investigación en Diabetes de la Coordinación de Nutrición del CIAD. Boletín Digital CIAD, número 252.

25 de noviembre de 2022

Dieta, inseguridad alimentaria y estado de nutrición en la población indígena de Sonora

La población indígena es considerada dentro de los grupos más vulnerables, debido a que tienen un menor nivel socioeconómico y educativo, así como por tener un menor acceso a los servicios de salud. Adicionalmente, la mayoría de las poblaciones indígenas en México y en el mundo están enfrentando una franca transición en sus estilos de vida, pasando de uno tradicional, más saludable, a uno más moderno y menos saludable. Lo anterior explica en gran medida las altas prevalencias de algunas enfermedades crónicas y alteraciones del estado de nutrición en algunos grupos indígenas.

A pesar de que los grupos indígenas son muy diversos y culturalmente importantes, las encuestas nacionales de salud y nutrición (Ensanut) brindan muy poca información sobre su dieta y sobre su estado nutricional y de salud.

Al respecto, el grupo de trabajo en la Unidad de Investigación en Diabetes del CIAD, en colaboración con otros colegas investigadores(as) de instituciones nacionales e internacionales, inició un primer estudio en grupos indígenas en 1995 con el objetivo de comparar la problemática de diabetes tipo 2 y la obesidad, así como los factores asociados, incluyendo la dieta y la actividad física entre dos grupos de pimas viviendo en ambientes contrastantes de estilos de vida (pimas mexicanos y pimas de Arizona). En ese sentido, en 2010 se realizó un segundo estudio en el mismo grupo étnico en México, con el objetivo de evaluar los cambios en la prevalencia de diabetes tipo 2, obesidad y factores asociados (dieta y actividad física) después de 15 años (1995 y 2010).

Considerando la diversidad étnica en Sonora y los diferentes estilos de vida, en 2014 se inició un nuevo estudio con otro grupo indígena, los seris (comcáac), con un enfoque orientado a conocer la misma problemática de diabetes tipo 2 y obesidad y factores asociados. Es importante mencionar que los comcáac son un grupo indígena muy particular, ya que, a diferencia de los otros grupos indígenas de Sonora, su principal actividad económica ha sido tradicionalmente la pesca, en los hombres, y la creación y venta de artesanía en las mujeres.

De la misma manera, en 2017 este grupo de investigación inició un nuevo estudio, pero ahora en la población yaqui, con el objetivo de conocer la problemática de obesidad y factores asociados como la dieta, actividad física y otros posibles determinantes. A continuación, se presentan algunos de los principales resultados relacionados con la dieta, inseguridad alimentaria y estado de nutrición en adultos indígenas de Sonora.

En relación con la dieta, se encontró que el consumo de energía proveniente de las grasas, expresada en porcentaje del consumo de energía total, fue de 30.0 ± 9.4 , 32.9 ± 5.1 y 30.4 ± 5.8 en pimas, seris y yaquis, respectivamente. Resultando muy similar en los tres grupos indígenas. Con respecto al consumo de fibra dietaria, este fue de 32.6 ± 15.2 , 33.5 ± 12.1 y 47.6 ± 22.3 g/d en

pimas, seris y yaquis, respectivamente. La fibra dietaria contribuye a la buena salud en general, y es posible decir que estos grupos étnicos todavía mantienen un consumo dietario de este componente en cantidades recomendables. A pesar de que algunos alimentos de su dieta han venido cambiando con el tiempo, afortunadamente han mantenido alimentos tradicionales como el frijol y las tortillas de harina de trigo y de maíz que son aportadores importantes de este componente dietario y de otros nutrimentos en estas comunidades, aunque el consumo de fibra dietaria, en definitiva, fue mayor en los yaquis comparado con los otros dos grupos étnicos.

Estos estudios también han encontrado que los cinco principales alimentos aportadores de calorías en la dieta de las poblaciones seri y yaquis fueron los siguientes: para los seris casi el 50% de este nutrimento proviene del consumo de bebidas azucaradas (incluyendo bebidas carbonatadas o refrescos), carnes (de todo tipo), tortilla de harina, frijol y pescados y mariscos. En el caso de los yaquis, casi el 60 % de este nutrimento proviene del consumo de tortilla de harina de trigo y de maíz, frijol, papas y bebidas azucaradas (incluyendo bebidas carbonatadas o refrescos). En ambos grupos, más del 75% de las calorías totales proviene de solo 10 alimentos principales (incluidos los antes mencionados).

En relación con el consumo de grasa, se presentan los cinco principales alimentos aportadores de este nutrimento: para los seris, casi el 60 % de este nutrimento proviene del consumo de carnes (todo tipo de carnes), frijol (principalmente fritos), leche, quesos, mariscos y pescados (el pescado cocinado principalmente con aceite vegetal) y las papas (principalmente fritas). Para los yaquis, el 66.7 % de este nutrimento proviene de las papas (principalmente fritas), tortilla de harina, carnes (todo tipo de carnes), huevos y pan (todo tipo de pan). En ambos grupos, más del 80% de este nutrimento proviene de solo 10 alimentos principales (incluidos los antes mencionados).

Con respecto al consumo de fibra dietaria, en seris el 64.8% de este componente dietario proviene del consumo de frijol, tortilla de harina, lentejas, verduras, y tortilla de maíz. Para yaquis, el 68% de este componente proviene del consumo de frijol, tortilla de harina de maíz y de trigo y en menor grado por cereales para el desayuno y papas. En ambos grupos, casi el 85% de este nutrimento proviene de solo 10 alimentos principales (incluidos los 5 alimentos antes mencionados).

Con respecto a la inseguridad alimentaria, es importante señalar que no existe información en grupos indígenas de Sonora, por lo que la Unidad de Investigación en Diabetes del CIAD está iniciando con los primeros estudios al respecto. Datos preliminares encontrados en dos comunidades yaquis indican una prevalencia de inseguridad alimentaria total de 77.9%, mayor que lo reportado a nivel nacional para la población rural que fue de 71.0 %. La importancia de la inseguridad alimentaria es que se ha asociado con una menor calidad de la dieta y, como consecuencia, con un aumento del riesgo de mala nutrición.

Para una mejor comprensión de la problemática, se presentan de manera comparativa los resultados de las alteraciones del estado de nutrición, principalmente la prevalencia de obesidad en los tres grupos indígenas de Sonora antes mencionados, en comparación con lo reportado por la Ensanut-Sonora (rural) y Ensanut-Nacional en periodos muy similares. Se encontró que la prevalencia de obesidad fue mucho mayor en yaquis que en seris y pimas, estos dos últimos con prevalencias de obesidad muy similares. La prevalencia en yaquis fue 5 puntos porcentuales (PP)

mayor que lo reportado en la población rural de Sonora y 3 PP mayor que lo reportado para la población nacional.

Al considerar la situación nutricional expuesta anteriormente, desde 2015 en dicho grupo de trabajo del CIAD se inició con la implementación de programas de intervención para mejorar las condiciones nutricionales y la prevención de enfermedades crónicas en algunos grupos etarios. Estos programas de intervención han sido adaptados a su contexto cultural y tienen la finalidad de promover estilos de vida saludable en la población seri y yaqui. Los resultados hasta ahora son alentadores.

Finalmente, se puede concluir que la obesidad es una problemática muy importante en las poblaciones indígenas de Sonora, al igual que en la población general de México, y que sin duda se requiere de una urgente atención por parte de las autoridades de salud, por ser una de las poblaciones más vulnerables. Es muy conocido que la obesidad es la principal causa de enfermedades como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, que han sido las principales causas de muerte en nuestro país en las últimas décadas. La atención oportuna en estos grupos indígenas podría evitar un aumento mayor en estas enfermedades crónicas, mejorando las condiciones dietarias, de inseguridad alimentaria y nutricionales.

Referencias

Schulz LO, Bennett PH, Ravussin E, Kidd JR, Kidd KK, Esparza-Romero J y Valencia ME. Effects of traditional and western environments on prevalence of type 2 diabetes in Pima Indians in Mexico and U.S. *Diabetes Care*, 29 (8): 1865-1871, 2006.

Robles-Ordaz MD, Gallegos-Aguilar AC, Urquidez-Romero R, Diaz Zavala RG, Lavandera-Torres MG, Esparza-Romero J. Prevalence of prediabetes and modifiable factors in an ethnic group of Mexico: the Comcáac Project. *Public Health Nutrition*, 21(2): 333-338, 2018; doi:10.1017/S1368980017002658.

Esparza-Romero J, Valencia ME, Urquidez-Romero R, Chaudhari LS, Hanson RL, Knowler WC, Ravussin E, Bennett PH. y Schulz LO. Environmentally driven increases in type 2 diabetes and obesity in Pima Indians and Non-Pimas in Mexico over a 15-year period: The Maycoba Project. *Diabetes Care*, 38(11): 2075-2082, 2015, doi: 10.2337/dc15-0089.

Serna-Gutiérrez A, Castro-Juárez AA, Romero-Martínez M, Alemán-Mateo H, Díaz-Zavala RG, Quihui-Cota L, Álvarez-Hernández G, Gallegos Aguilar AC y Esparza-Romero J. Prevalence of overweight, obesity and central obesity and factors associated with BMI in indigenous yaqui people: a probabilistic cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 22(308) 2022, <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12702-2>

WHO, 2018, ENSANUT- Sonora 2012 y ENSANUT- Nacional 2012 y 2021.

Colaboración de Julián Esparza Romero, investigador de la Unidad de Investigación en Diabetes de la Coordinación de Nutrición del CIAD.

25 de noviembre de 2022