

DESNUTRICIÓN

Desnutrición o malnutrición

Definición

Se llama desnutrición o mal nutrición, a una ingesta de alimentos que produce efectos biológicos, corporales, o psicológicos dañinos.

Son efectos dañinos, aquellos que en términos biológicos, aumenta la probabilidad de morir, aumenta la incidencia, o presentación de enfermedades en los seres vivos, o altera el crecimiento somático, del cuerpo humano, con relación a medidas, o parámetros, que se entienden como normales.

En términos psicológicos se consideran dañinos, aquellos efectos que alteran el desarrollo psíquico o motor del ser viviente, retrasándolo con respecto a medidas o parámetros normales, generando por ejemplo retrasos mentales, apatía, abulia, o escasa respuesta psíquica o motora a estímulos externos.

Causas

En términos generales es lo mismo hablar de desnutrición o malnutrición.

La malnutrición puede deberse a una ingesta deficiente de alimentos, cuantitativa (por cantidades) o cualitativa (calidad de los alimentos).

Cuando existe déficit de incorporación de alimentos, se come menos de lo necesario, o faltan algunos elementos alimentarios que son imprescindibles, como proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales; suele llamarse a esta situación desnutrición.

Pero también puede haber una ingesta o alimentación, excesiva o mal balanceada en los diversos componentes de la dieta necesaria. Entonces habrá hipernutrición, o para nutrición.

La suma de ambas, o la presencia de desnutrición en unos seres humanos y la existencia de hipernutrición, o para nutrición en otros, se los denomina, como fenómeno global malnutrición.

Las dos situaciones, desnutrición o hipernutrición-paranutrición, son dañinas, pero nos importa especialmente la desnutrición porque ella compone más del 90% de la malnutrición del mundo.

Esa desnutrición es la causa de la enorme mayoría de los cientos de millones de años de vida que la población humana no vive, especialmente en los hombres y mujeres de los países subdesarrollados, de los llamados países del Tercer Mundo.

Alrededor de un tercio de la población del mundo padece de malnutrición, en su gran mayoría de desnutrición.

Daños por desnutrición

Los efectos dañinos de la desnutrición en las poblaciones que la padecen pueden dividirse en:

1. Aumento de la mortalidad

La desnutrición produce déficit en las defensas del organismo, especialmente en los mecanismos de inmunidad y entonces toda agresión por infecciones o por parásitos produce una mayor cifra de muertos, sobretodo de niños y ancianos desnutridos.

2. Aumento de la morbilidad

Todos los desnutridos son fácilmente atacados por enfermedades (morbilidad) infecciosas o parasitosis, que suman episodios constantes de esas enfermedades, que nunca curan bien y definitivamente.

Así es muy frecuente que los desnutridos tengan “pulmonías”; tuberculosis; parasitosis; sarampiones; diarreas y como ellos tienen bajas defensas de inmunidad, estas enfermedades se presentan más graves y llevan más fácilmente a la muertes.

3. Alteraciones en el crecimiento corporal

El déficit del consumo de alimentos produce un retardo en el crecimiento y desarrollo somático, es decir en el cuerpo humano.

Este déficit se evidencia en los niños con desnutrición y según sea el grado de desnutrición, será mayor o menor su falta de crecimiento y desarrollo físico.

4. Alteraciones en el desarrollo psicomotor

La desnutrición provoca retrasos en la formación y cambios en la estructura del sistema nervioso de los niños que padecen algún grado de hambre.

Este déficit psicomotor por desnutrición se transforma en definitivo y por eso la desnutrición de los lactantes y de los niños de pocos años de edad es tan grave.

Ellos sufren apatía, abulia, es decir indiferencia ante el mundo exterior, incompreensión y déficit del nivel intelectual que ante la persistencia de la desnutrición, del hambre de los niños, se transforma en irreparable.

Clasificación de la desnutrición

Puede clasificarse la desnutrición clínica, según su gravedad en:

Desnutridos leves, moderados y graves.

Los desnutridos graves pueden ser a su vez, también según su gravedad.

Marasmo nutricional y Kwashiorkor.

Los primeros, por falta de proteínas y por ingerir pocas calorías, menos de las necesarias, son niños flacos, demacrados, con “cara de viejos”, abdomen abultado, cabello ralo, bajos y llegan a pesar la mitad de los chicos de su edad.

El Kwashiorkor (se pronuncia cuashiorkor) es la forma más grave de desnutrición infantil.

Son niños con edemas, es decir están hinchados, en antebrazos, manos, piernas; lloran con frecuencia, están indiferentes, no se mueven, no se interesan ya ni por la comida.

Según el déficit de alimentos que presente el desnutrido, su estado clínico puede clasificarse:

1) Desnutrición general

Esta enfermedad está causada por la falta de alimentación completa y se la llama Desnutrición proteico-energética porque expresa el déficit en proteínas y en el total de las calorías que necesita el organismo humano, especialmente el niño.

Las proteínas son componentes de la alimentación, junto con los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua.

Todos ellos son fundamentales para una dieta suficiente y necesaria y sus déficit provoca formas especiales de desnutrición que se llama desnutrición específica.

Las proteínas son esenciales para la alimentación del niño porque ellas contribuyen esencialmente a la formación y desarrollo de todos los tejidos del ser humano.

La energía del organismo se nutre con las calorías que tienen los alimentos.

Cuando hay déficit de proteínas y de calorías se produce la Desnutrición Proteico- energética.

Desnutriciones específicas

Se llaman así las desnutriciones que se producen por déficit de alimentación en determinados componentes de los alimentos, como pueden ser Vitaminas, minerales.

Así se pueden ver desnutrición por falta de vitamina A, que produce trastornos en la visión, luego diarreas y aumento de las enfermedades infecciosas.

También se ve desnutrición específica por falta de yodo, que conduce a un grave deterioro de la psiquis del niño, llevándolo a una enfermedad que se llama cretinismo.

Se puede mencionar también la desnutrición por falta de vitamina D y calcio que produce raquitismo, o la falta de hierro que genera una anemia (falta de glóbulos rojos) grave.

Causas de la desnutrición.

Como se ve la desnutrición se produce por falta de alimentos totales o de alguno en particular.

Esta enfermedad de "los pobres" en la mayor cantidad de las veces se relaciona con la situación económico-social de la población.

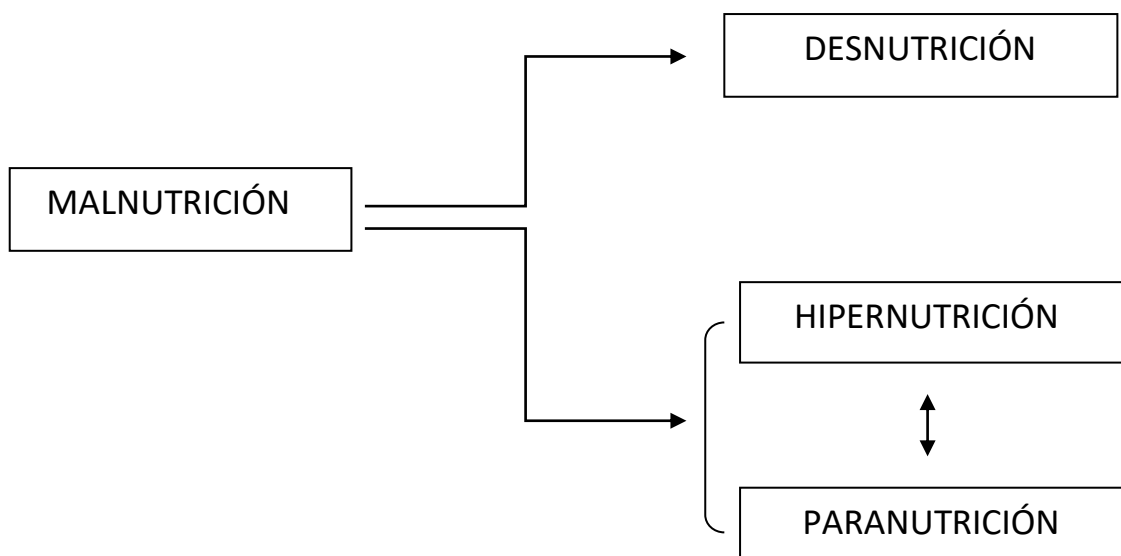
En su gran mayoría son niños, que no han tenido lactancia materna, o que se les ha interrumpido precozmente y no ha sido suplantada esta alimentación eficazmente.

El gran remedio de esta desnutrición infantil es la lactancia materna, por lo cual las madres deben ser cuidadosamente alimentadas.

La leche de madre es el gran remedio de la desnutrición del lactante.

Luego corresponde corregir las condiciones económicas y sociales para que los alimentos indispensables estén al alcance de la población.

Grafico Nº 1



DESNUTRICIÓN $\Rightarrow$ Déficit de incorporación de alimentos

HIPERNUTRICIÓN O PARANUTRICIÓN $\Rightarrow$ Exceso de incorporación de alimentos o Ingestión mal balanceada de alimentos.

Grafico Nº 2

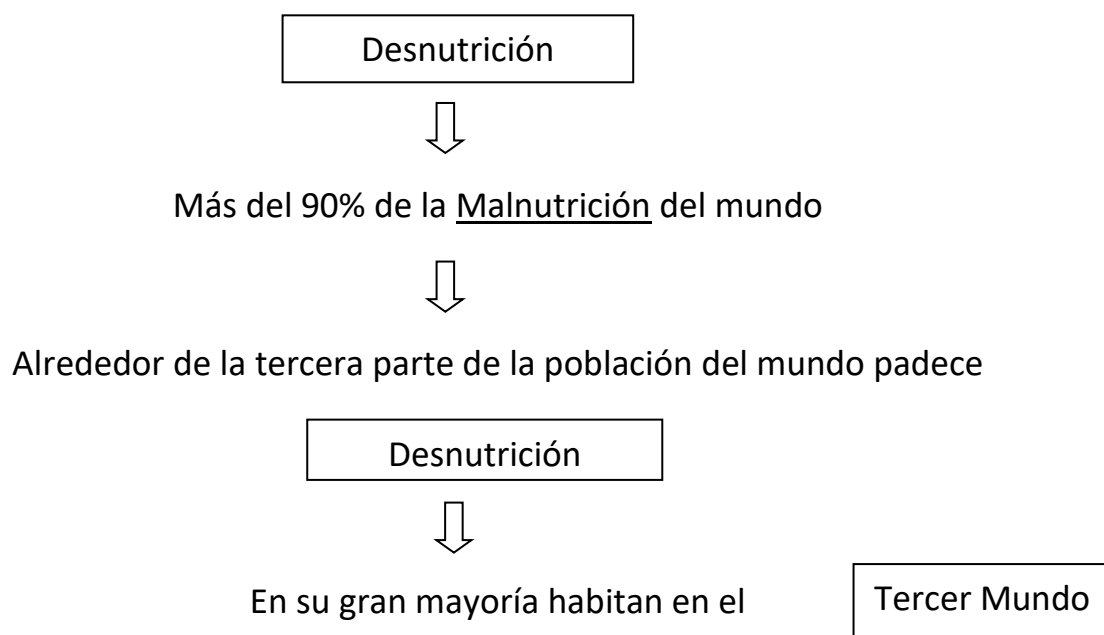


Gráfico Nº 3 Malnutrición

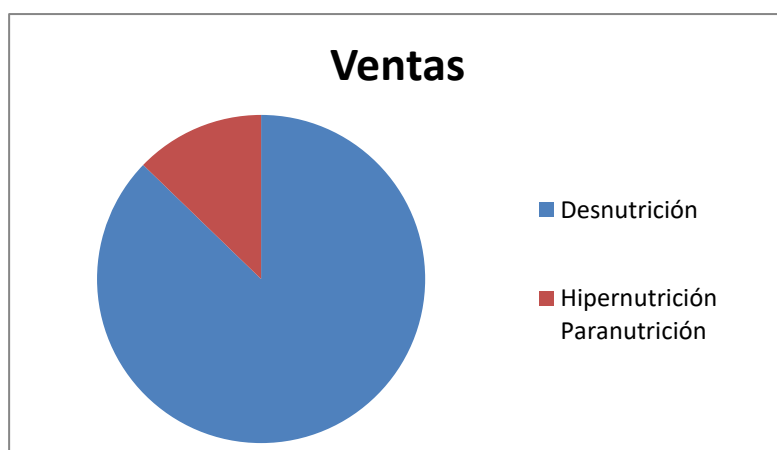
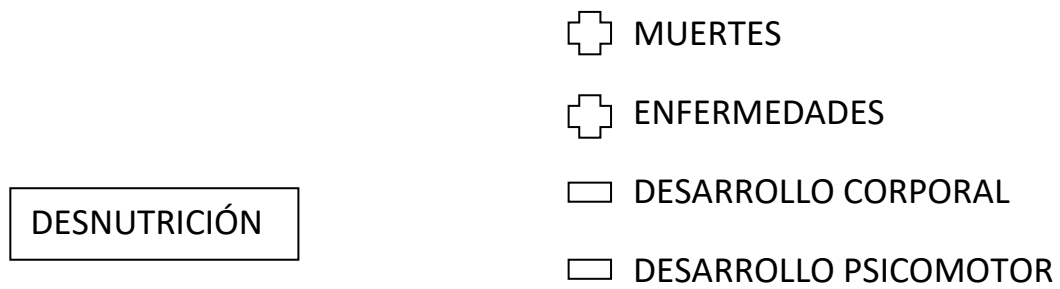


Gráfico Nº 4 Efectos de la Desnutrición



Especialmente en

Niños

Gráfico Nº 5 Clasificación

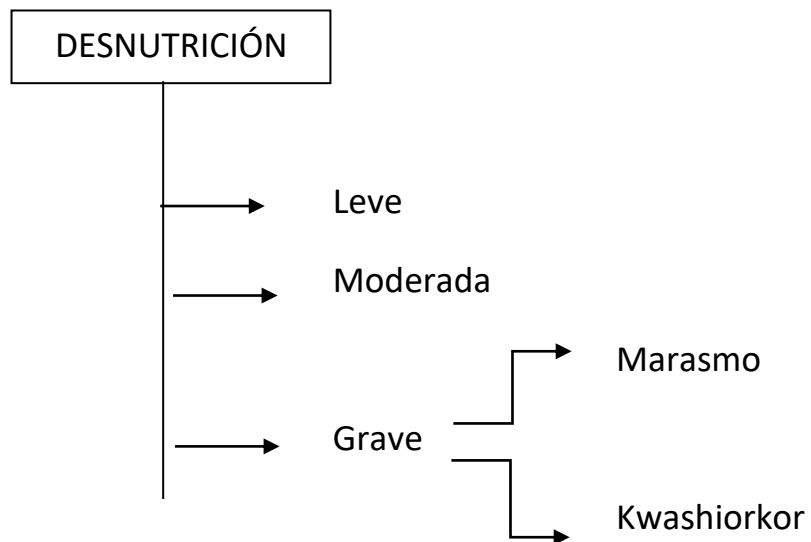


Gráfico Nº 6 Otra Clasificación

