

## Nutrición para la adultez en el año internacional de frutas y verduras

### *Nutrition for adulthood in the International Year of Fruits and Vegetables*

Chile alcanzará una población de 21,6 millones de habitantes para el año 2050, según las proyecciones del censo realizado en el año 2017. La cifra supone unos 2,8 millones más de habitantes que en la actualidad. Se debe indicar que estas estimaciones son un importante componente para la elaboración de políticas públicas, proyectos y programas de intervención en la población. En este mismo sentido, la esperanza de vida en Chile tendrá un aumento en ambos sexos proyectándose para el año 2050 una cifra de 83,2 años en hombres y 87,8 años para las mujeres, lo que muestra un claro proceso de envejecimiento de nuestra población.

Esta nueva demografía de los chilenos traerá consigo un importante aumento de las enfermedades crónicas dentro de las cuales destacarán diabetes, obesidad, hipertensión, hígado graso, ciertos tipos de cánceres y eventualmente un incremento de patologías autoinmunes en el adulto.

Si bien, la alimentación y en especial la nutrición es esencial durante todo el ciclo vital, el término nutriente crítico adquiere relevancia fundamental en las personas mayores; a partir de los 50 años es importante cuidar especialmente algunos, por ejemplo, calcio, hierro, así como las vitaminas D y C por citar algunas.

Este es un año especial para el mundo y para Chile ya que ha sido proclamado el año internacional de frutas y verduras por la ONU, donde la presidencia del comité directivo organizador recayó sobre nuestro país. Justamente en su definición se indica “se trata de una oportunidad única para aumentar la concientización a nivel mundial con respecto a su contribución vital para la salud y la nutrición”.

Los ejes fundamentales de este año son específicamente educar sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras para una mejor salud y nutrición de la población, promover estilos de vida saludables (dieta y ejercicio) y diversificar el consumo de frutas y verduras a nivel mundial.

Para una población como la chilena, cuyo envejecimiento se describe dentro de las proyecciones más marcadas para las futuras décadas comparada con otros países, el consumo regular de frutas y verduras, que aporten micronutrientes esenciales en la adultez, será un punto clave en lograr un envejecimiento saludable con menor carga de enfermedad.

Dr. Francisco Pérez  
**Editor**