

- 1 -

**APERTURA DE LA JORNADA**

*-En la ciudad de Mar del Plata, Partido de General Pueyrredon, a los treinta días del mes de setiembre de dos mil ocho, reunidos en el recinto de sesiones del Honorable Concejo Deliberante, y siendo las 10:45, dice el*

**Sr. Rosso:** Buenos días a todos, bienvenidos al recinto del Concejo Deliberante. Estamos convocados hoy para tratar, en jornada de trabajo, la temática de obesidad y trastornos alimentarios y la posibilidad de implementar kioscos saludables en todas las instituciones educativas del Partido de General Pueyrredon. Nos parece importante que el Concejo ya esté trabajando sobre esta temática, es un tema que se habla a nivel nacional pero también es un flagelo a nivel internacional e inclusive es un tema al que no está ajeno ninguna cultura o civilización: se da en países pobres o países ricos, por distintas circunstancias. El hecho de la mala alimentación parece que es un tema de finales del siglo XX y que se sigue profundizando en el siglo XXI. Por eso nos parece importante abordar esta temática, les damos la bienvenida a los que participaron con sus trabajos, y le voy a dar la palabra a quien va a presidir la jornada, el autor de esta iniciativa, el concejal Leandro Laserna.

- 2 -

**PALABRAS DEL CONCEJAL LEANDRO LASERNA**

**Sr. Laserna:** Buenos días a todos, es una alegría contar con tantos chicos jóvenes en el recinto del Concejo Deliberante, que es la casa de la democracia, y que podamos estar compartiendo una jornada de debate con tantos especialistas pero con tantos chicos en un lugar de tanta importancia para nosotros, es una alegría enorme. Quería aprovechar para agradecer a algunas de las personas que han hecho posible que esta jornada de trabajo se lleve adelante. Quiero agradecer a la Presidencia del Concejo Deliberante; al trabajo que ha realizado el Secretario del Concejo, Diego Monti, quien ha hecho las veces de nexo entre el Concejo Deliberante y las instituciones y colegios; a las empleadas administrativas del Concejo Deliberante Karina y Jessica, que también han colaborado mucho en la difusión, en el trabajo de prensa de esta jornada de trabajo. Quiero agradecer asimismo a los concejales que están presentes y muy especialmente mandarles un abrazo y un saludo muy cordial de parte de todos nosotros a la diputada nacional Vilma Baragiola. Todos sabemos la lucha que viene realizando desde hace muchos años en el ámbito municipal y ahora en el Congreso de la Nación en pos de tener una normativa nacional que proteja la salud de nuestros habitantes en un tema tan importante como es la obesidad y trastornos alimentarios. Vilma está recién operada, por eso no está presente, pero nos ha mandado un saludo afectuoso y una nota que me gustaría leerla: "Señores del Concejo Deliberante de General Pueyrredon. De mi consideración: Por intermedio de la presente ofrezco al señor Presidente, Marcelo Artime, al concejal Leandro Laserna y demás concejales mi más sinceras disculpas por no hacerme presente en la invitación que me cursaran para participar de esta jornada de trabajo. La ley de Obesidad por la cual trabajamos y luchamos junto al diputado Juan Acuña Cunz durante más de dos años no sólo beneficiará la vida del 50% de la sociedad argentina sino que también a mí me ha dado la oportunidad de una mejor calidad de vida atento a encontrarme en estos momentos internada tras haberme practicado una cirugía variátrica. Mi trabajo no sólo se agota con la ley citada sino que vamos por una ley de ciudades saludables en que exista un espacio para la concientización, educación y puesta en práctica de una alimentación sana, que va desde nuestros niños de jardín de infantes hasta los adultos mayores. Para finalizar, quiero felicitar a la Escuela Municipal N° 16 y al colegio Jesús Obrero por su proyecto de escuelas saludables, por otorgarnos una herramienta más para crear una sociedad sana y comprometida desde la prevención. Sin más, me despido muy atentamente. Vilma Baragiola, diputada nacional". Antes de comenzar con los trabajos que se van a exponer, quiero comentarles que esta iniciativa de la jornada de trabajo surgió como consecuencia de un proyecto presentado, hace tres meses, por el Bloque de Acción Marplatense por el cual se solicitaba al Consejo Escolar se evalúe la posibilidad de implementar kioscos saludables en todo el ámbito del Partido de General Pueyrredon. A raíz de este proyecto de Ordenanza que está actualmente siendo tratado en las Comisiones, tuvimos la posibilidad mientras tanto de ir viendo cómo algunas instituciones educativas nos comentaban que ya en forma espontánea venían trabajando en la implementación de kioscos saludables. Así vimos como hace pocos meses se inauguró el kiosco saludable de la Escuela N° 16, vimos el trabajo del colegio Jesús Obrero también en ese sentido, nos acercamos a instituciones como el colegio Unión del Sur que estaba avanzando

en la implementación de un kiosco saludable. Entonces vimos cómo ese proyecto de Ordenanza en realidad estaba respaldado por un trabajo de la comunidad educativa en ese sentido y también vimos con buenos ojos que distintos profesionales del área de la salud, licenciados en nutrición, se acercaron y vieron la posibilidad de que, a partir de este proyecto de kioscos saludables, se comience a ver el problema de los trastornos alimentarios y a ser evaluados desde una mirada más profunda y sincera que tiene que ver con la problemática de la salud que significa que los chicos muchas veces sean impuestos de estereotipos de belleza que no se corresponden con una vida saludable. Estimamos que el estudio de la temática de la buena alimentación debe ser enfocado desde esa mirada profunda, que se relaciona con la salud de nuestros chicos, con un buen futuro para la juventud de Mar del Plata, libre de enfermedades cardiovasculares o diabetes, todas ellas estrictamente relacionadas con una mala alimentación de los chicos en estas edades tempranas. Por este motivo hemos decidido, con la colaboración de numerosas instituciones, de la Secretaría de Salud, de la Secretaría de Educación, del Consejo Escolar a través del acompañamiento del presidente José López, que esta jornada de trabajo debía realizarse y extraer conclusiones que nos sirvieran a todos. Este debiera ser un trabajo que no termine hoy, que los concejales y legisladores provinciales y nacionales tomemos y volquemos las conclusiones en una normativa porque contando con normas que regulen este tipo de situaciones vamos a tener la mitad de la batalla ganada. Digo la mitad de la batalla ganada porque por otro lado es fundamental que con la educación, con el trabajo diario de cada uno de ustedes, vayamos produciendo lo que es más importante y que tiene que ver con el cambio cultural, con la concientización de esta problemática, y en base a ese trabajo articulado de la normativa que nos corresponde a nosotros como legisladores y, por otro lado, con ese cambio de conciencia colectiva que contamos con los medios para dejar de tener estereotipos de belleza que afecten a la salud, para dejar de ver a la obesidad como una cuestión meramente estética y comenzar a verla con toda la dimensión que la problemática tiene y con la necesidad de contar con herramientas para el futuro; que los chicos conozcan una buena alimentación y cuáles son las consecuencias negativas para el futuro de una mala alimentación. Voy a ir cerrando mi participación para empezar a escuchar a los actores principales, que han sido los chicos que han implementado los kioscos saludables y los especialistas en nutrición y salud que tienen una palabra autorizada en la materia. A nosotros nos quedará la tarea de escucharlos, extraer las conclusiones y legislar en consecuencia para ir avanzando en una solución paulatina pero definitiva de este tipo de problemática. Muchas gracias y bienvenidos.

- 3 -

### DESARROLLO DE LA JORNADA

**Sr. Laserna:** En primer lugar, nos gustaría darle la palabra a los chicos y docentes de la Escuela N° 16, que han venido trabajando en la implementación de un kiosco saludable.

**Sr. Alumno:** Somos alumnos de la escuela primaria N° 16 del barrio Los Pinares y queremos contarles cómo nació el proyecto de escuela saludable. Hasta el año pasado, los alumnos no aprovechamos la merienda que se brindaba en la escuela: leche con cacao, té o mate cocido, pan con dulce o manteca, y fruta. A veces consumíamos gaseosas, jugos, galletitas, alfajores y hasta papas fritas, chizitos y toda comida chatarra, incluso desde antes de las ocho de la mañana. Algunos de nuestros compañeros no querían comer la merienda por vergüenza, por lo que la mayoría comprábamos golosinas y comida chatarra en el kiosco y no consumíamos la merienda en el aula. En los recreos nos peleábamos por llegar primero y en lugar de jugar perdíamos el tiempo entre comprar y comer; algunos compraban hasta tres helados por recreo. Siempre estudiamos sobre la buena alimentación pero después no lo llevábamos a la práctica. Las maestras, las directoras y las auxiliares se enojaban porque dábamos mucho trabajo a la hora de la merienda. Pero el primer día de clases, los directivos nos informaron que este año no iba a haber kiosco. Al principio nos pusimos tristes pero después nos acostumbramos y se puso en marcha el proyecto de escuela saludable. En abril empezamos a leer en familia información sobre nutrición, hábitos saludables, la importancia de respetar el desayuno y otros temas más. Como todos los años, también recibimos al equipo de medicina escolar y al doctor Martín con su proyecto "Red de Sonrisitas" sumándose al nuestro. Conocimos al señor Pellegrino, dueño del mercado de abasto, que apadrinó el proyecto y nos regaló fruta y verdura para hacer la primera feria verde. Hicimos carteles, distintivos, vinchas, delantales, buscamos recetas y consejos. Los papás de cooperativa organizaron la venta y los papás que fueron al acto lo compraron.

**Srta. Alumna:** Como nosotros nos quedamos con ganas de comprar, la cooperadora organizó todos los miércoles la feria de fruta y verdura. Para llegar a la escuela en cada grado hacemos el pedido. Los papás preparan las bolsas de frutas y verdura para ensalada y a la salida lo llevamos a nuestra casa. Esta mercadería la compra la cooperadora en el mercado.

**Srta. Alumna:** La cooperadora gana algo de plata para arreglar la escuela y nosotros nos beneficiamos, aprendemos a incorporar alimentos sanos a nuestra dieta y a la de nuestra familia. Ya se hicieron varias ferias y en la última con lo que se ganó se pudo pagar al técnico que puso todas las computadoras en red.

**Srta. Alumna:** Los papás de primer año "B" hicieron una obra de teatro para promocionar alimentos saludables y ahora los maestros con algún papá están haciendo un video con todo lo que fue pasando. También nos visitó la diputada Baragiola que nos explicó todo sobre la Ley de Obesidad, Bulimia y Anorexia y vinieron los medios porque querían saber todo lo que hacíamos en la escuela. También visitamos otros colegios que trabajan el mismo tema y aprendimos mucho.

**Srta. Alumna:** Próximamente vamos a hacer talleres de cocina invitando a la familia y entre el 20 y 24 de octubre celebraremos la semana de la alimentación sana con actividades preparadas por los profesores de educación física, plástica, música, inglés y computación.

**Sr. Alumno:** Para terminar nos preguntamos ¿es necesario tener kiosco en nuestra escuela? A esta altura de la marcha del proyecto no estamos tan seguros, ya que todos fuimos aprendiendo que si respetamos las cuatro comidas, la incorporación de la fruta como colación aceptando el consumo reducido de golosinas y "papitas", pierde sentido la existencia de un kiosco dentro de nuestra escuela, porque ahora se aprovecha más la merienda que nos sirven en el aula, no llevamos casi golosinas, la escuela está más limpia, los recreos son para jugar y no pedimos plata en casa, además nos alegramos cuando en agosto la Municipalidad incorporó frutas, porque sabemos que es saludable. Revaloricemos la vida, cuidemos nuestra alimentación. Muchas gracias por escucharnos. Trajimos unos presentes referidos al proyecto que ahora vamos a repartir.

**Sr. Laserna:** Muchas gracias chicos y nuestras sinceras felicitaciones, tanto para ustedes, como para los padres y para los docentes de la escuela que han hecho un trabajo bárbaro. Muchas gracias y esperemos compartirlo con las demás escuelas que quieran avanzar en este tipo de proyectos. Ahora le vamos a dar la palabra al doctor Abel Murgio del Instituto de Obesidad. Muchas gracias por la presencia y quedamos a su disposición.

**Sr. Murgio:** Buenos días a todos, el gusto es mío, tengo más de veinticinco años de médico y los primeros años hice la especialidad en pediatría y esto me conmueve porque ver chicos que están trabajando de esta manera es lo que yo nunca me hubiera imaginado- en esos años- empezar con esto, es algo, un granito de arena y hay que apoyarlos a los chicos, los adultos tenemos que apoyarlos como padres y los maestros en el colegio, así que felicitaciones y eso es para todas las escuelas. Vamos a empezar a hablar de un tema...yo agradezco al Concejo que me haya invitado, estamos un poco apurados hoy porque, entre ayer y hoy se están organizando en nuestra ciudad una jornada muy importante que fue el curso internacional de cirugía, ojalá los que están presentes ninguno llegara a la etapa final que es la cirugía del obeso, pero ahora vamos a hablar la problemática de la obesidad y en realidad mucha gente no puede adelgazar de una manera saludable como dicen los niños y tenemos que llegar a la etapa quirúrgica. Ayer empezó este curso, vino gente de España, gente de Chile, gente de Brasil y gente de México, conmigo hay dos colegas, son de Guadalajara, son cirujanos especialistas en obesidad y los he invitado para que asistieran y creo que tenemos que darles la bienvenida a ellos. Para esta charla que tenía que dar no sabía a quién tenía que dirigirla y trato de ser lo más simple posible, trato de no hablar mucho en términos médicos y si no entendieron por favor lo preguntan. No entiendo tampoco de que sepan inglés pero la idea es, "dieta o morir" significa, en realidad todos tenemos que hacer dieta ¿por qué? Si podemos estar en un mundo más saludable es no hacer dieta, es comer saludablemente que a eso es a lo que apuntan los kioscos saludables. Esto ya hace unos trescientos años que se escribió que la motivación primaria para la ingesta de los alimentos es el hambre, eso es lo primario, pero el privilegio de los seres humanos comer sin hambre y beber sin edad, parece ser que hoy estamos en lo que realmente es una pandemia, la obesidad. Ramón Carrillo -médico muy conocido- establecía que cuando los hospitales son numerosos y siempre están llenos

de pacientes, en realidad lo que está fracasando es la técnica de salud pública. Nosotros tenemos que prevenir, no crear instituciones que atiendan la enfermedad, creo que muchos estarán de acuerdo, sino están de acuerdo ya lo escribió un gran maestro. ¿Qué está pasando en el mundo? En el mundo estamos viviendo la globalización, la globalización lleva a que por ejemplo nosotros siempre miramos el norte y el norte quiere decir EE.UU, nos vemos reflejados en los alimentos americanos como también los colegas -si después quieren los podemos hacer hablar un poco, Nelson- en el año 2007 en el mercado fueron lanzados 13.000 productos nuevos. Esto significa que la publicidad medida en dólares en el 2007, miles y miles de millones de dólares que se vuelcan al mercado para que nosotros consumamos, ese es el mensaje para los chicos también, la publicidad, que compañías muy importantes y marcas seleccionadas de alimentos importantes como ustedes pueden ver, Mac Donalds, Wendy, Burger King, cuánto dinero gastan en publicidad y cuánto dinero gastan los programas para que la gente coma saludable, fíjense que hay una total diferencia donde la publicidad gana a los proyectos de tener comunidades más saludables. Entonces los restaurantes de comidas rápidas son los que prevalecen sobre los restaurantes de comidas saludables, siempre, siempre hay comida "chatarra", siempre están a la orden del día como decimos. Entonces ¿qué está pasando con los estilos de vida en la sociedad actual? El desarrollo económico hace que aumente los ingresos- estamos hablando en forma general, no nos ubiquemos solamente en Mar del Plata- nos estamos ubicando en la población general. La urbanización lleva a un desarrollo económico cada vez más importante, esto lleva a diversas cosas, pero lo que más lleva es a lo más importante, a que los trabajos con exigencia física se reducen, estamos cada vez más sedentarios y las oportunidades para realizar actividad física también se reducen. Esto lleva a que aumenten los cambios en la alimentación y en la ingesta de energía, disminuye la actividad física por supuesto y aumenta la obesidad. Todo pasa por el cerebro, hay lo que se llama centros de comportamiento de los niños, de los adolescentes, de los adultos, que estamos rodeados de un mercado de cosas con experiencia desde niños de los alimentos, los olores, la vista, nos lleva a que si uno nos habla de una torta de chocolate ya se nos viene agua a la boca, porque al que le gusta la torta de chocolate realmente se está imaginando esa torta de chocolate, el cerebro tiene...es muy complejo y estamos bombardeados de muchas cosas, entonces las estrategias de consumo son varias, ofrecemos porciones grandes, están las dobles hamburguesas, dobles papas fritas, Coca Colas más grandes, o sea que eso es aumentar el consumo. Entonces fíjense que el ingreso calórico que es un estudio de la OMS, en los últimos cuarenta años en la población mundial está aumentando el ingreso calórico que va desde 2300 calorías que vamos a llegar prácticamente a 3000 calorías, es muchísimo. Esta persona es uno de los epidemiólogos más importantes del mundo Paul Simet -algunos lo conocerán y dijo "ustedes hablan mucho de la gripe aviaria, hablan mucho del calentamiento global, de la tierra y que los climas están cambiando, pero no se están dando cuenta que hay una epidemia mundial que es la obesidad" entonces ¿qué pasa con los países? Nosotros tenemos el triste récord, estamos en el puesto 13º, esto es triste, tendríamos que estar en el puesto número uno, quizás en fútbol, en muchas cosas, pero no estos puestos en cuánto a que la población nuestra prácticamente un 70% tiene sobrepeso y los países pequeños que son en general las islas del pacífico son las que más obesidad tienen, prácticamente un 94% -ahora vamos a ver qué pasa con Argentina- ¿Qué pasa con Argentina hoy, 2008? La población varía entre un 55% y 69%, es lo que dijimos prácticamente un 70% hay sobrepeso, son estudios que se toman de pequeñas poblaciones, no hay estudios epidemiológicos nacionales, pero se pueden extrapolar, se hacen pequeños estudios en ciudades con una condición determinada que después los epidemiólogos tratan de volcarlos a estadísticas nacionales. El 30% de esa población es obesa y niño obeso, adulto obeso, esa es la ley. Nosotros los médicos, los educadores, los maestros, tenemos que tratar también de entender esto que la tasa de porcentaje de tener un adulto obeso es más del 80%. Y en el 2040, que no falta mucho, faltan treinta años, no falta tanto, si seguimos así el noventa por ciento de la población nuestra va a tener un gran problema que es la obesidad. ¿Qué pasa en los chicos? En algunos estudios serios como hace el Hospital Duran de Buenos Aires, tres de cada diez chicos tienen kilos de más, están con sobre peso y en algunas provincias el 70% de los chicos tienen sobrepeso. Así que ya estamos con números críticos, no sabemos qué hacer. ¿Y por qué es todo esto? Porque los chicos están cada vez más sedentarios, no hacemos actividad física, no somos modelo los adultos para los niños en la actividad física y no somos modelo tampoco para comer desde nuestra casa hacia la escuela, por eso me parece fantástico que por un lado es el kiosco, pero no pasa todo por el kiosco. La problemática es que -es muy grave- que los niños en un centro hospitalario que es el Garrahan de Buenos Aires, fíjense la cantidad de niños que padecen de una enfermedad que antes era de los adultos -diabetes- ya estamos viendo chicos con diabetes. Por ahora toman pastillas, pero en un futuro van a inyectarse insulina, porque su páncreas se va a agotar totalmente. En nuestro instituto hicimos un sondeo de los mil pacientes -mil dieciocho para ser exacto- y pudimos ver que los que vienen a nuestro instituto que son los que tienen sobre peso y obesidad,

prácticamente las tres causas fundamentales, tanto sean varones como mujeres fueron los malos hábitos alimentarios, fue el cese del ejercicio físico y también el exceso de ingesta, eso coincidió con otros centros, el nuestro es un instituto privado, pero quería volcarlos porque es la comunidad de Mar del Plata. Tenemos que entender esto, esto es el reloj biológico y chicos –esto es así- tenemos un pequeño reloj en nuestro cerebro que está marcando que tenemos hambre, que vamos a comer y cuando comemos bien y lo que se llama saciedad decimos "no comemos más, no tengo más hambre" y eso lleva a la abstinencia, es decir no comemos, viene el hambre y todo esto es un círculo normal que tendría que ser. ¿Qué pasa si el ciclo alimentario está invertido, esta al revés? Tenemos hambre. Hacemos dieta, abstinencia, nos lleva a la compulsión, comemos de más, si comemos de más en exceso viene el sobrepeso, viene la obesidad y viene la bulimia, es un trastorno de la alimentación que es lo que establece la ley de obesidad, trastorno de la alimentación, no solo la obesidad, pero si seguimos con el exceso nos lleva a la culpa, nos sentimos mal y si nos sentimos mal tenemos los altibajos famosos del peso que sube y baja, hacemos más dieta y vamos a la otra parte del trastorno alimentario que es gravísimo y que es la anorexia, la delgadez extrema, el ser delgados somos más saludables, equivocado. Cada uno tiene que tener un peso y los pediatras son los que van educando a los padres para ver cuál es el peso que deben llevar esos niños. Entonces hoy se está tratando un gran tema que son los trastornos de la alimentación, la anorexia, la bulimia, la obesidad ¿por qué? Porque tenemos ese reloj biológico invertido. ¿La anorexia qué es? adelgazamiento, problemas en la menstruación, alteraciones del esquema corporal, nos sentimos gordos, nos vemos al espejo y nos vemos gordos y en realidad cada vez estamos más delgados. ¿La bulimia qué es? compulsiones, comemos, comemos en exceso y también tenemos lo que se llama si comemos en exceso vomitamos y si vomitamos es porque comimos mucho y nos sentimos con culpa, acuérdense del reloj alterado. Hay factores diferentes porque no pasa solo por el kiosco sino factores socio culturales, factores individuales, la baja de la autoestima, el temor a crecer, factores familiares, fíjense que no es simple, no pasa todo por comer saludablemente, es el modelo de dinámica familiar, el clima en que ese niño está creciendo en la casa, si hay tensión, si hay agresividad, no pasa sólo por los educadores en la escuela sino tenemos que entender el entorno de la casa que es fundamental, la preocupación excesiva por el peso, las dietas padre, madre, el entorno, obesidad de algún miembro de la familia, también es un problema, conductas de riesgo, mucho interés por el mundo de la moda, excesiva preocupación por el orden, actividades de la limpieza, son cosas que los educandos lo deben saber, comentarios frecuentes sobre el aspecto físico, sobre el peso ¿cómo estás?, esa preocupación excesiva de todos los días "ojo" las maestras tienen que estar muy atentas a eso, porque "eso" es un gatillo que hay que captarlo enseguida. Comentarios sobre otros niños obesos, niños demasiado flacos, demasiados altos, qué morucho, qué rubio, todo lo que los chicos son, valor exclusivo al aspecto físico para lograr el éxito, detección precoz, cambios de conducta, tristeza, depresión, los maestros lo saben a eso y lo detectan fácilmente porque los conocen a los chicos y son los que deben informar a los padres. Entonces, plan alimentario. Lo que decíamos. Debe haber normas, pautas, donde debemos trabajar, la gente que se ocupa de nutrición, los médicos, pueden ser los pediatras, los nutricionistas, junto con la gente que hace psicología conductual -trabajar sobre la conducta alimentaria- no todos los psicólogos trabajan sobre la conducta, no todos los psicólogos saben trabajar ese punto de vista, porque tiene otra escuela que es la psicoanalítica, entonces en este caso en particular no nos apoya mucho. Hábitos alimentarios, por supuesto, hay una intervención familiar que es indispensable para que haya un apoyo total. Y vamos a la obesidad. Ya dijimos, anorexia, dijimos bulimia y ahora vamos a hablar de obesidad. ¿Qué es obesidad? Obesidad es tener el hambre aumentado, la orexia aumentada, nos olvidamos de controlar el peso, ocultamos la ingesta real que hay una imagen ideal, cultural, que también está alterada. Entonces vamos a aprender dos términos hoy -chicos- ¿qué es saciedad?, es sensación de plenitud posterior a la ingesta de un alimento, eso es. Y saciación es la sensación de esa plenitud durante la ingesta que lleva a cortar el circuito es decir "basta no como más". La anorexia ¿qué es?, es por exceso de la saciedad, no comemos, acuérdense del reloj invertido. La bulimia es falta de saciación, no tenemos el circuito que dice "basta". Y la obesidad ¿qué es ?, es falta de saciedad y falta de saciación, fíjense que fácil que es. ¿Entonces por dónde salimos? Está muy linda la charla, todo bárbaro ¿y?, los chicos dirán ¿doctor, que hacemos? Bueno, hoy el veinte por ciento de los chicos entre seis y trece años tienen sobrepeso, es muy grave, tenemos que actuar. Las causas de la obesidad infantil, la mecanización de las actividades, el incremento de la actividad sedentaria en los momentos de ocio, la dimensión de los espacios físicos y temporales, la proximidad cada vez mayor entre los hogares y los ámbitos de trabajo, o sea que no nos movemos, no caminamos, el retroceso del concepto de que ....familiar, la vida moderna que ha hecho que se disponga de escaso tiempo para cocinar, todo es Fast food, comidas rápidas, todos en la heladera tenemos cincuenta imanes de pizza, de empanadas, de comida a domicilio, fíjense y es así. El marketing alimentario infantil.

Esto es importante por eso se está trabajando en los kioscos. Los kioscos es una manera muy importante de trabajarlo porque esto es parte de toda la maquinaria que yo dije, de la alteración. Lo que hay que tener en cuenta es esto, la profusión de información nutricional confusa y errónea, empezar a entender cuáles son las grasas trans, qué es una grasa trans, saber leer una etiqueta de un alimento cuando van al supermercado con la mamá, con el papá, empezar a leer, eso tienen que hacer las maestras, enseñarles a leer las etiquetas, no pasa nada cinco minutos más. En el caso de población pobre hay un mal diseño nutricional de los programas alimentarios, cada vez en nuestro país tenemos más gente pobre, pero tenemos cada vez más obesos y antes no era así, antes la obesidad era de una clase social media alta, ahora no es más así, ahora es más la gente pobre, más obesa. Y entonces tenemos esto, la exposición diaria a los alimentos que son los que causan obesidad en los kioscos escolares, ya que fíjense estamos atacando al pobre kiosco y el costo de los alimentos cada vez más de la obesidad. ¿Entonces qué pasa en nuestro cerebro? Actuamos, sentimos, comunicamos, pensamos, imaginamos, ese es el ser humano, con todas esas áreas que pasan por nuestro cerebro. El sistema del ser humano -como dije actuamos, comunicamos, pensamos, imaginamos y sentimos- hay una red socio familiar que rodea a ese individuo, hay un área privada de ese cerebro con sensación y emociones que tenemos permanentemente, estamos deprimidos, estamos alegres, estamos muy contentos, estamos eufóricos, entonces comemos más, comemos menos y tenemos un área pública que nos permite la comunicación verbal y no verbal. Yo puedo mirar a una persona y manifestarle lo que yo puedo pensar de esa persona, la forma en que me comporto. Puedo ser obeso y yo ya me estoy dando cuenta, nosotros estamos haciendo una encuesta con los obesos, una encuesta muy interesante, ya llevamos mil quinientas hechas que ¿Qué pasa con los obesos cuando van al médico? Y saben cuál es la contestación prácticamente de un 72%, dicen "el doctor cuando me ve, pone una cara como diciendo..."este gordo de m....no veo la hora que se vaya", eso es una discriminación. O sea que el médico con la forma - no lo dijo- pero con la forma del comportamiento está discriminando al obeso, que es un ser humano. Entonces hay una base biológica, es el cuerpo saludable ¿a qué se llama cuerpo saludable?, a tener los músculos marcados y ser alto y ser rubios y ser bronceados, no. Y lo otro es el sentido de la vida que hay que buscar, porque todo eso lleva al equilibrio de un sistema que es la salud del ser humano. Entonces yo voy a dar ejemplos de la acción del ser humano, un ejemplo. Actuación; de acciones que son negativas. Ejemplo; me peleo con mi esposa para ganarle, simplemente para ganarle, me siento mal ganándole, le grito a mi hijo, voy a perder tiempo, como en exceso, son todas cosas negativas, fumar, llorar sobre la leche derramada, se me volcó la leche y me pongo a llorar, son reacciones, eso son las actuaciones ineficaces ¿entonces qué tenemos que hacer? En realidad discutir racionalmente, porque se puede discutir, pero discutir buscando la solución de algo, explicarle - si es a un chico- que comprenda que la conducta que tiene fue inadecuada, pero explicándole porque de esa manera crecen los chicos. Acuérdense hoy cuando les decía el ambiente, si es tenso, el chico también sufre y sufre de una determinada manera que se vuelca en forma excesiva con la comida y eso no lo podemos entender, eso no pasa por un kiosco si tiene o no tres golosinas de más. Realizar un plan alimentario, caminar, tratar de acudir a un terapeuta si uno fuma de más, son ejemplos que yo traté de verificarles que cuál es la acción positiva que tenemos que buscar. ¿Entonces qué pasa? Cuando hablamos de alimentación, si vamos a hablar de una dieta, veintidós días en organizar un plan de alimentación. Si vamos a implementarlo al plan, son de tres a cuatro meses y miren cuánto se tarda en entender que los hábitos sean permanentes, fíjense, dos a tres años. Ojo con estos tiempos, porque no busquemos soluciones en un kiosco en un mes, no lo vamos a lograr, ya les estoy dando el mensaje de cuánto tiempo se tarda, hay que evaluar en el tiempo -cada seis meses, cada año- buscando cuál es la acción eficaz. Fíjense que eso es la pirámide de los alimentos donde todo en nuestro país es carnívoro, está arriba y los granos están abajo y al lado hay un señor corriendo -no quiere decir que tengamos que correr, simplemente tenemos una costa fantástica y podemos ir caminando, tenemos parques, tenemos juegos. Nosotros como institución y el Concejo Deliberante lo sabe porque ellos nos están apoyando, nuestra propuesta de nuestro lugar privado, iniciamos gracias a la diputada Baragiola un proyecto que se llama "LOA", en enero empezamos a full como se dice, a educar a la gente en la población de Mar del Plata, "Lucha contra la Obesidad en la Argentina". Tenemos el otro proyecto que nos gustaría después que el Concejo se pueda interiorizar en nuestro proyecto que se llama "Educación Alimentaria Ciclo 2008/2009", donde ponemos a disposición nuestro equipo que tiene la experiencia de la conducta -por eso estaba hablando con la psicóloga- de trabajar y ayudarles a ustedes de cómo pueden mejorar a implementar el kiosco, como así otras cosas. Nuestro objetivo es ese, instaurar conductas saludables en las escuelas, porque las pautas que ya había dado anteriores eran esas, que estamos yendo al noventa por ciento de la población obesa y si no hacemos nada ahora nosotros los adultos que somos los responsables, los chicos poco pueden hacer, si nosotros no damos el ejemplo. Es, o el máximo allá, o el máximo acá, tenemos que estar en el

medio. Muchas gracias.

**Sr. La Serna:** Muchas gracias doctor, bienvenidos a los profesionales mexicanos a nuestra ciudad. Ahora vamos a seguir con el colegio Atlántico del Sur.

**Srita. Alumna:** Hay una materia que se llama Construcción de la Ciudadanía, entre otros temas trabajamos trastornos de la alimentación. A nuestra escuela vino el concejal Leandro La Serna con una nutricionista y nos hablaron sobre la importancia de la alimentación y los kioscos saludables en las escuelas. En nuestro colegio empezamos hace un año con la campaña "Kiosco Saludable" y muchos chicos cambiaron las golosinas y dulces por una fruta. En una escuela comienza a haber un kiosco saludable, no quiere decir que dejemos de comer golosinas, pero sí es fundamental tomar conciencia de lo importante de una dieta equilibrada. Además esta costumbre de comer sano la tenemos que trasladar a nuestros hogares. Escuchamos que en algunas provincias argentinas el 15% de los niños son desnutridos crónicos y el 12% no come lo suficiente. Estas son cifras aberrantes que deberían preocupar a todos y sobre todo a nuestros gobernantes, porque mientras nosotros tenemos la suerte de hablar de kioscos saludables, hay un 15% de la población de menores de catorce años que son indigentes. Mientras hay chicos que no comen porque no quieren, otros no comen porque no pueden. Todo esto causa una gran discriminación, nuestra cultura causa gran discriminación, la imagen se ha vuelto lo más importante, pareciera que el mundo está hecho para cuerpos que dan el talle. Basados en esto problemas surgen los trastornos alimentarios. No queríamos dejar de estar con nuestra modesta opinión en esta jornada tan importante. En conclusión apoyamos la idea de los kioscos saludables y entendemos que una dieta saludable acompañada con ejercicio es vital para nuestra salud.

**Sr. La Serna:** Muchas gracias chicos, agradecemos al profesor Sebastián Puglisi que los acompañó en este proyecto y en este proceso. Antes de avanzar quería comentarles que al final de la jornada a través de una iniciativa de la Secretaría de Salud la licenciada María Soledad Diacopponi, nos va a ayudar con las conclusiones para sistematizarlas y para darle un punto de vista técnico para que después nosotros los concejales podamos trabajar en nuestros respectivos bloques en distintos proyectos de Ordenanzas que sirvan para ordenar todo los temas que hemos ido charlando en el día de hoy. Avanzamos con la ESB 116.

**Sr. Alumno:** En este espacio queremos contarles de qué modo, nosotros los alumnos de la ESB 116, sostenemos y damos continuidad a este proyecto de la alimentación sana que se inicia en la EPB 16, escuela a la que asistimos la mayoría o nuestros hermanos, o los chicos que han ingresado estos últimos años provenientes de otras escuelas. En este sentido nos pusimos de acuerdo con nuestros profesores cuáles son los contenidos que como adolescentes nos interesan y creemos que debemos conocer. Fue así que aprendimos mucho sobre adolescencia, los cambios que nos suceden y como estamos permanentemente buscando nuestra identidad. En este marco de una alimentación sana encontramos además un espacio para tratar y reflexionar sobre nuestro crecimiento, conflictos y posibles riesgos. Como dice un slogan que aparece en los medios "la mejor prevención es la información" y así lo hicimos.

**Sr. Alumno:** Bulimia, anorexia, obesidad y desnutrición. A partir de eso desarrollamos proyectos de investigación y a este tema lo hemos tratado con diferentes profesores y con personas que padecieron algunos de estos trastornos y esto nos dio una mirada más amplia, más humana y sobre todo nos hizo reflexionar sobre que cualquiera de nosotros puede padecerlas y que lo importante siempre es hablar y comunicarse. En el esquema de la pirámide alimenticia, lo primero que hay que comer son los cereales, y los hidratos de carbono como el pan y después de los cereales, arroz y copitos. Después están las verduras y las frutas de todo tipo que siempre aportan alimento a nuestro cuerpo. Después están los lácteos que son importantes para cualquier etapa de nuestra vida, las carnes y acá tengo lo último que está en la pirámide que es lo que menos hay que comer, que son las frituras, las cosas que tienen manteca, azúcar. Acá tengo hábitos: comer con moderación e incluir alimentos variados en todas sus comidas, consumir diariamente leche, yogures o quesos que son necesarios en todas las edades. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color, comer una amplia variedad de carnes rojas retirando las grasas visibles. Preparar sus comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar. Disminuir el consumo de azúcar y sal, aumentar el consumo variado de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas. Tomar abundante

cantidad de agua potable durante todo el día. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

**Srita. Alumna:** Combinando con la idea anterior, sabemos que como jóvenes estamos expuestos a diferentes discursos y a un bombardeo de información, imágenes y mensajes encubiertos y confusos que no siempre actúan favoreciendo nuestro crecimiento. Por eso realizamos proyectos que apuntan a analizar y lograr una postura crítica de las publicidades gráficas y televisivas. Esto nos permitió conocer los estereotipos que muchas veces nos quieren vender y que nada tiene que ver con la realidad y sobre todo con la salud. Aprendimos que muchas veces las publicidades ofrecen ilusiones, emociones y belleza que no siempre son verdaderos.

**Srita. Alumna:** Otra preocupación de nuestra escuela es el uso del tiempo libre. Es sabido que si estamos ocupados y motivados por actividades placenteras, creativas y recreativas, difícilmente caeremos en ámbitos negativos, en lugares nocivos para nuestra salud física y mental. En este marco de una vida saludable, el deporte y la recreación ocupan un lugar importante. La educación física nos ha permitido crear vínculos muy positivos. Nuestros profesores han organizado distintos encuentros deportivos con el objetivo primordial de generar la participación de todos mediante actividades convocantes que fomenten la inclusión y el respeto por las diferencias.

**Srita. Alumna:** En lo que respecta a Construcción y Ciudadanía aprovechamos este nuevo espacio para tratar entre otros temas la prevención de adicciones. Para ello contamos con la valiosa colaboración del personal técnico del grupo SENDA. Estos encuentros una vez más, llegamos a la conclusión que lo más importante es valorarnos como personas, con lo que somos y con lo que tenemos. Aprendimos por sobre todas las cosas que la salud es un bien preciado y único y que somos responsables de su cuidado. Si bien esto es una síntesis de nuestras acciones creemos que sirve para mostrar lo importante que es para nosotros el cuidado de la salud.

**Srita. Alumna:** A pesar de los cambios que han hecho que seamos dos escuelas, nosotros los más grandes somos el producto de los continuadores de esta área que lleva a cabo la escuela. Creemos que si desde muy chicos estamos en contacto con medios saludables y somos multiplicadores de esto, estaremos formando los mejores anticuerpos para ser jóvenes con la salud y el cuerpo sano.

**Srita. Alumna:** La salud es el valor más preciado que tenemos, cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles, no tenemos repuesto, es por eso que debemos ejercer el derecho y el deber de elegir vivir una vida plena y sana.

*-Aplausos de los presentes. Continúa el*

**Sr. La Serna:** Muchas gracias chicos y felicitaciones. Ahora nos va a hablar la licenciada Sandra Tamourini y el doctor Guillermo Maña.

**Sr. Maña:** Buenos días, la realidad es que Sandra va a mostrar algunas diapositivas de lo que nosotros pensamos de este flagelo, yo solamente quería comentarles a modo de información que lo que decía el doctor Murgio en cuanto a la epidemia de obesidad es realmente así y quizás hasta es peor que eso. Yo siempre cuento una anécdota que cuando yo me empecé a formar hace quince años en el tema este, nos contaban que el cincuenta por ciento de la población mundial tenía sobre peso y que el treinta por ciento tenía obesidad y que si uno se proyectaba hacia el año 2020, el setenta por ciento de la población mundial iba a tener sobre peso. No hace más de tres o cuatro años, nos dijeron que en el año 2010 iba a aumentar esa incidencia de obesidad que iba a ser para el 2020 de un setenta por ciento, iba a ser para el 2010. O sea que fue mucho más rápido la realidad que lo que uno pensaba epidemiológicamente. Muchos habrán leído algunos diarios de principio de año, sabemos que Estados Unidos lo tiene hoy el setenta por ciento de sobre peso en el mundo. ¿qué quiere decir esto? Que ya escapa a los cánones comunes de lo que llamamos epidemia, sino que estamos asistiendo a un momento histórico en el desarrollo del cuerpo del ser humano que algunos hablan de que estamos asistiendo a un cambio morfológico, estamos cambiando a un cambio en la forma del cuerpo del ser humano. Esto es mucho más grave que una epidemia y la forma de actuar, lo que la realidad ha demostrado a lo largo del mundo y el tiempo que sabemos que siempre se ha fracasado

en el tratamiento de la obesidad y que muy pocas veces se le dio importancia al tratamiento de los chicos, o sea que esto que están haciendo los chicos es uno de los pilares fundamentales para tratar esta enfermedad. Uno de los grandes errores en los cuáles hemos fracasado siempre en el tratamiento de la obesidad es que se interpretó a la obesidad como una enfermedad aguda, tratada con un tratamiento que se llamaba dieta o ejercicio los últimos dos meses del año para estar bien para el verano. Hoy en día y ya hace un tiempo sabemos que la obesidad es una enfermedad crónica, no es una enfermedad aguda, es una enfermedad muy parecida a la diabetes y como tal debemos tener un tratamiento el cuál sea para toda la vida, la obesidad no se cura, la obesidad se trata y se trata muy, muy bien, como se trata la diabetes, como se trata la hipertensión, como se tratan muchas enfermedades crónicas, con lo cuál el tratamiento que hagamos para nuestros pacientes con obesidad, tiene que ser algo que podamos mantener durante toda la vida porque no es una enfermedad que se cura, sino que es una enfermedad que se controla y tenemos que tener armas para poder hacerlo durante toda la vida. Yo siempre le cuento a los pacientes, es muy difícil pasar de comer tres mil calorías a comer de golpe seiscientos calorías como promulgan algunas dietas, eso es muy difícil y es por muy poco tiempo y eso sirve solamente para ponerse el vestido de novia. Lo que uno debe hacer es pasar de comer tres mil calorías, quizás a dos mil calorías, con mejor densidad calórica, con mejor base nutricional y en vez de matarnos los últimos dos meses yendo al gimnasio para estar bien en el verano, hacer un conducta de salir a caminar como decía recién Abel, durante todo el año con alguien que sea placentero hacerlo, escuchando música, que eso es también actividad física, eso es movernos cada vez más. Y ahora les quiero contar algo, biografías que se leen a diario, que tiene más que ver con esto que estamos debatiendo acá, que en el mundo y sobre todo los australianos son medio líderes en este tema de los chicos, en el cuál implementaron en colegios y midieron en ciertos colegios poner al lado de donde vendían refrescos, poner agua y al lado de donde vendían golosinas, poner frutas. Y en otro colegio hacían lo mismo pero con una importante educación nutricional. En el primer colegio no pasó absolutamente nada, los chicos seguían comprando las gaseosas y seguían consumiendo golosinas y en el otro colegio en el cuál hubo educación aparte del cambio fue cuando hubo mejores resultados. De cualquier manera cuando vieron los resultados a largo tiempo se vio que por ahí no había tanta disminución en la incidencia de la obesidad y ¿porqué fue eso? Porque lo que no comían en el colegio muchas veces lo comían en la casa. ¿Qué quiere decir con esto? Esto sirve cuando aparte de las medidas que se hacen en el colegio, se hacen talleres con los padres o con los familiares, para que los familiares sepan en qué están metidos sus hijos en este sentido, en el sentido de la buena alimentación porque eso es cuando tiene más impronta, porque si no pasa a ser cuatro horas en el colegio y no las dieciséis o dieciocho horas que están en la casa cuando no están durmiendo. Creo que ya que se van a hacer las cosas bien -como estoy viendo que seguramente se van a hacer- también tiene que hacerse dentro de los colegios talleres en los cuáles, los padres participen y darles información a los padres también para que esto pase también en la casa y entonces de a poco no tengamos que llegar al tratamiento de la obesidad, sino que podamos llegar a un paso previo que es la prevención, que es mucho más fácil y mucho menos sacrificado.

**Sra. Tamborini:** Yo iba a hacer un aporte corto porque me imaginaba que había mucha gente que iba a hablar así que lo sintetice. Antes de arrancar- soy psicóloga- para decir que hay psicólogos trabajando en este tema, vengo en representación - además de TINO- de la Asociación Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios donde la preocupación del doctor Montero que es el presidente- que no pudo venir porque está en Estados Unidos- la preocupación de él era de alguna manera lo que comentaba Guillermo que esto sea un plan donde estén integradas todas las partes del sistema que hace que este ambiente obesógeno aumente, como algunas de las cuestiones que mencionaba el doctor Abel en relación a los medios de comunicación y a esto que hablaba Guillermo de la familia y una educación general. Para eso la SAOTA se propone como una ayuda para lo que se necesite, así que queda a disposición la Asociación Argentina de Obesidad para este proyecto tan interesante. Yo simplemente quería comentarles algunos aspectos psicosociales de la obesidad, por supuesto dentro de un contexto como el que se mencionó acá donde la obesidad y la conducta alimentaria está determinada por factores biológicos, que no vamos a mencionar porque ya fueron mencionados -los genéticos, los neurobiológicos, los anacenergéticos, los psicológicos- y yo lo divido en emocional y cognitivo y me permito hacer una diferencia en esto. Por ahí decía el doctor Abel Murgio, donde justamente los factores cognitivos es cierto, que el pensamiento, todo lo que tiene que ver con lo cognitivo conductual, es como el tratamiento por excelencia del síntoma de la obesidad. Pero muchas veces, las emociones, que voy a tratar de ser sintética y no ser muy técnica para explicarlo, hacen de palo en la rueda al tratamiento de la obesidad, cuando alguien padece por ejemplo ingesta compulsiva, que es una ingesta que no se puede controlar, que la persona no elige y que justamente

canalizan ese acto un montón de emociones -voy a usar un palabra psicoanalítica- inconscientes, en ese caso sí se amerita un tratamiento compartido donde lo cognitivo debe estar compartido con un abordaje psicoanalítico o en distintas etapas. Digo esto y les cuento que yo dirijo el curso de aspectos psicológicos de obesidad en Buenos Aires en la SAOTA, justamente mostrando los distintos roles del psicólogo en el tratamiento de la obesidad donde una parte tiene que ver con esto de los pensamientos que diría que es el 80% del tratamiento de la obesidad, pero hay un porcentaje que no tiene que ver con esto justamente cuando la obesidad es tomada por motivaciones psicológicas, para decirlo rápido. Ahora vamos a lo psicosocial. las matrices de aprendizaje le llamamos nosotros a eso que uno mama en la familia, esas matrices difíciles de cambiar, hoy de alguna manera el doctor Murgio mencionaba esto de los olores y los sabores que quedan ahí como pegados en la cabeza, por decirlo así vulgarmente. Pero también hay una asociación que es mas psicológica que tiene que ver con el alimento en el sentido simbólico cuando cae bajo este paraguas de premio o castigo, cuando alguien le da a un chico un alimento como premio o no le da algo rico como castigo porque no hizo los deberes o porque se mandó una travesura. Esto ya empieza a tener este rol donde el alimento se desvincula del acto de la nutrición. Nosotros tenemos que entender que como seres humano que somos, estamos perdidos en cuanto a la naturaleza en el sentido del animal, nosotros al ser seres culturales y al estar en vínculos con los otros permanentemente estamos atravesados por este simbolismo que tiene la comida que se desentiende ya de la naturaleza. Un ejemplo concreto extremo es la anorexia nerviosa, donde alguien subvierte el instinto de supervivencia al punto de no comer por razones que no tienen que ver con la biología. Entonces esto en cuanto a matrices de aprendizajes, los hábitos alimentarios no solamente lo que uno come, sino cómo lo come y cuánto come. Esto como decía Guillermo, se modifica sí o sí en la familia, el kiosco saludable es muy importante, yo había pensado una manera, pensé que se iba a debatir modalidades, pero los chicos que leyeron primero, la verdad que fue maravilloso todas las instancias que hicieron de su proyecto donde la familia participa y también se pueden hacer talleres. Nosotros tenemos una manera trabajar con niños donde incluimos a los padres y por ahí les damos tareas para que los chicos traigan para hacer en familia, con respecto a lo nutricional me refiero básicamente como una idea para pensar. Para que este esfuerzo, porque me imagino que es un esfuerzo muy grande del kiosco saludable, no caiga como decía Guillermo como en estas investigaciones donde fue un intento que cayó por no estar sostenido en las otras áreas. Y una adaptación activa o pasiva, si el individuo se adapta activa o pasivamente a todos estos condicionantes que yo puse acá, que tienen que ver con el contexto, los conceptos de estética, las pautas de consumos, a la calidad de vida, a la educación, la salud, los desarrollos científicos y justamente los medios de comunicación. De alguna manera lo que decía el doctor Murgio, yo lo sintetice en esto, cada vez las porciones son más grandes y con mas contenidos de grasas, esto hace que el ambiente como se dice es cada vez es más obesógeno y por supuestos de la mano de los medios de comunicación. Lo cual hace que si el paciente se adapta pasivamente a estos condicionamientos y no hace nada para contrarrestarlos, no solamente no va a adelgazar sino que va a aumentar de peso. Esto que antes se decía si uno no hacía nada a lo sumo no adelgazaba. Hoy si uno no hace nada el ambiente hace que vaya engordando indefectiblemente, esta es la diferencia de hoy con respecto a antes. Más allá de los esfuerzos que se hagan desde distintos ámbitos para tratar de modificar el ambiente obesógeno, la prevención y el tratamiento de la obesidad van a tener que incluir que el objetivo del niño o adolescente haga una adaptación activa a estas variables que pueden ser determinantes. Para que alguien pueda seleccionar y hacer esto que dice el dibujito, hay que trabajar por una - como le llamamos los psicólogos que nos gusta mucho esa palabra- subjetivación. Hay que ayudar a que el paciente o el niño con talleres, nosotros hemos hecho con chicos de trece años, hicimos en varios colegios un taller donde tenía que ver con lo nutricional una parte, pero otra parte tenía que ver con la reflexión acerca de ellos mismos, de las diferencias, de soportar lo que no es igual, de discriminar la bronca de otras emociones, porque justamente como decíamos hoy, no comen por hambre nada más, uno come por muchas razones. Acá este chiste muestra esto que trato de decir, la diferencia entre hambre, ansiedad y deseo, es muy importante que el niño empiece a discriminarlos y en el chiste de alguna manera acá lo muestra y dice "no estoy de acuerdo en que siempre deban decirnos lo que tenemos que comer", algunos expertos afirman que cada uno come naturalmente lo que necesita. Eso es cierto, yo necesitaba esas doce rosquitas. Acá hay una discriminación entre hambre y deseo. Esto es muy importante y lo que sigue también que es muy común en los niños y adolescentes, el tema del tiempo libre y la comida. Uno en el adulto después ve este mecanismo que ante el tiempo libre es muy común que los pacientes obesos llenen ese tiempo con comida, el aburrimiento se traduce en ganas de comer. Es una típica, la adolescente que abre la heladera porque está aburrido, primero abre la heladera y después ve qué puede hacer. Esto es algo que en este proyecto que escuché primero era muy interesante porque ahí pusieron acciones, alguien dijo que tenían más tiempo para jugar, porque

durante todo ese tiempo que estaban en el kiosco haciendo cola -me resultó interesante esto- que tenían más tiempo para jugar. Justamente, reemplazar el acto de comer por otros placeres como es el juego que lamentablemente en este tipo de pacientes cuando uno ve en el adulto, justamente todo lo que tiene que ver con lo lúdico está perdido. Lo lúdico lo vamos a llamar en un adulto jugar, mirar películas, hacer cosas placenteras. Yo acá quise traer esto a propósito, no para pinchar el globo de los kioscos saludables, sino para alertar de un mecanismo que después vemos en los adultos y que seguramente si alguien va a hablar de trastornos alimentarios hay que tener cuidado. Lo que se ve hoy es que si queda algo prohibido genera más deseo, es como un clásico. Si estos kioscos saludables van a ser una oferta, una opción más, pero no van a quedar del lado de lo prohibido los otros alimentos, estamos bien. Pero si esto significa que va a quedar del lado de lo prohibido los alimentos que son ricos normalmente, porque de lo que se trata es de seleccionarlos y comerlos menos frecuentemente pero no son malos, porque eso genera este juicio valorativo del acto de comer que termina haciendo que la persona coma después, se aguante, no coma, no coma, y termine comiendo en forma desmedida. Justamente de la mano de esto son los pensamientos todo o nada que como decíamos es un clásico de este arsenal cognitivo que tiene el paciente obeso cuando uno lo ve instalado en el adulto, es que la norma ya lo rígido, genera que el paciente termine pensando en blanco o negro como el ejemplo este dice "no voy a comer galletitas nunca más, bueno...una sola" y termina comiéndose todo el paquete, porque no hay una formación para ese gris, para el decir "hoy sí, mañana no" no "nunca más" y esto es muy importante, porque insisto, la prohibición genera deseo. Entonces la educación debe estar de la mano del criterio, del sentido común, porque si no estamos generando o empujando porque es una población de riesgo para otras patologías, así que hay que tener mucho cuidado con este mensaje que transmitimos. Y por último ¿es posible el cambio en la conducta alimentaria? Sí, si se ayuda al niño y adolescente a ser consciente de los múltiples condicionamientos de su conducta, múltiples, el mundo y también lo que le pasa a él, para poder modificar, controlar y elegir conductas nuevas en base a este conocimiento. Intentando que la familia acompañe en la complejidad de este proceso dándole herramientas para el largo plazo, que esto no sea una cosa de ahora sino que hay toda una apuesta al futuro, si la familia no cambia los hábitos por más que vaya al kiosco saludable y cuando va a la casa no cenan o no tienen hábitos adecuados va a ser difícil sostenerlo en el largo plazo. Y aprendiendo a relacionarse con su deseo de comer lo que más le gusta asumiendo que este deseo nunca va a desaparecer. Tenemos que ser realistas y asumir esta verdad, que uno no va a dejar de comer para toda la vida lo que más le gusta por más masoquista que sea, en algún momento hay que blanquearlo, lo que hay que hacer es ayudar a que esta persona elija cuando, no cuando está ansioso, no cuando tiene bronca, no cuando está en un mal momento, porque hay que ayudarlo a que coma en un ámbito placentero, que lo asocie comiendo despacio, todo eso sí. Pero las cuestiones rígidas no sirven porque nos empujan a otros problemas que obviamente queremos evitar. Simplemente les quería transmitir eso. Gracias.

**Sr. Laserna:** Seguimos con el doctor Juan Galindo de la escuela N° 10, quien va a exponer sobre Educación para la Salud y Programa Pro Huerta.

**Sr. Galindo:** Buenos días. Yo estoy aquí como madre de dos alumnos y digo madre porque como soy viudo y estoy con dos hijos míos, que son extranjeros, me he tomado un año sabático y estoy en Mar del Plata, en mi ciudad natal, entonces sé por experiencia lo que las madres tienen que luchar para poder alimentar cuando tienen las condiciones económicas - claro está- a sus hijos. Es muy difícil para una ama de casa o aquel que se hace cargo de alimentar a los hijos, poder agradarlos. Los chicos me han sorprendido por eso que cambio totalmente lo que pensaba hablar, simplemente traje una propuesta y ahora voy a poner como punto inicial de mi propuesta copiar saludablemente lo que está haciendo la escuela N° 16, realmente los felicito - no solo a los chicos- por el coraje, la inteligencia, sino especialmente al grupo docente, padres de los alumnos que están desarrollando lo único que puede modificar culturalmente, porque los hábitos son hechos culturales, esto que nosotros llamamos educación para la salud. Entonces obviamente la licenciada tiene razón, no es de la noche a la mañana que los hábitos pueden cambiarse y obviamente si pensamos que todo lo prohibido es rico y todo lo saludable es feo, que son categorizaciones también culturales porque estamos -y los chicos- sobre saturados de dulces y lo que no es dulce es feo, entonces digo, el colega habló sabiamente sobre la obesidad, pero nuestra posición actualmente pretendemos que la prevención finalmente salga del ámbito de la medicina y entre en el ámbito de la cultura y de la educación, porque si no estamos con una visión "tendenciosa" que no va a modificar hábito ninguno. Termine con esto, dejo la propuesta, no es que soy representante de la escuela, mis hijos asisten a la escuela N° 10 Manuel Belgrano y sufren lo que todos los chicos con la publicidad, con la propuesta nutricional de los kioscos no saludables, pero no

creemos que el villano de la película sea el permisionario o el dueño del kiosco, somos todos nosotros que estamos insertos en una cultura que nos lleva a no ser saludables. Entonces como propuesta, copiar sanamente la escuela N° 16 y me gustaría tener un conocimiento más profundo del proyecto que ustedes están desarrollando y digo que tenemos que cortar eso que es la falsa injerencia y cuento qué es lo que quiero decir. El INTA que es un ente nacional, está desarrollando actualmente en el país en la región de General Pueyrredon, en Balcarce, un programa excelente que se llama Pro Huerta, que ustedes podrán conocerlo, podrán convidarlos y simplemente yo pienso que toda escuela municipal provincial, puede en su ámbito desarrollar como experiencia didáctica y práctica un Pro Huerta experimental muy simple en hacerse en canteros, muy simple con el asesoramiento del INTA en donde con lo educacional entra en contacto lo afectivo que hace que ese alumno quiera a la lechuga que plantó y sepa claramente cómo esa verdura sin agrotóxicos es mucho más sana para su vida. Entonces, un punto sería ver la forma de implementar un Pro Huerta experimental en cada escuela. Esto tendría que ser un convenio, veremos cómo se puede lograr con el INTA que está abierto a esta posibilidad. Y a los permisionarios dueños de los kioscos yo los responsabilizaría para desarrollar dentro del ámbito de las escuelas un programa de cocina saludable, en dónde obviamente tendrían que ser invitados los padres, pero aquí hay un hecho que la actualidad nos muestra y que creo que tenemos que tener presente. Hoy son los abuelos que educan a los nietos, los padres están muy ocupados, no nos alcanza el dinero ni el tiempo, entonces pensemos en la dupla abuelo nieto como cambio educativo cultural y reciclar, modificar los productos feos que son los productos naturales- que no es cierto- pero transformarlos en atractivos, como ahora se comercializan las barras de cereales etc. etc. para que los chicos no sufran el cambio. Muchas gracias y tomen esto como la preocupación de un padre-madre, de dos alumnos de una escuela municipal, provincial de Mar del plata. Gracias.

**Sr. Laserna:** Vamos a llamar ahora a alumnos y docentes de la escuela municipal N° 7.

**Srta. Alumna:** Soy alumna de la escuela municipal N° 7 Cruz Roja Argentina, Cooperativa Escolar "Las hormigas la voraz". A pocos años de inaugurar la escuela algunos de sus alumnos y docentes iniciaron el proyecto de la huerta escolares y familiares que trasladaban a casa de familias que cedían una parte de su terreno para que los chicos pudieran aprender a trabajar la tierra, cultivarla y transmitir esa experiencia a sus familias. Con el paso del tiempo surgieron otros proyectos como el de salud, primeros auxilios etc. Hasta que el año 1986 surge la idea de formar la cooperativa que englobará todas estas comisiones de trabajo que estaban desarrollándose y el 29 de mayo de ese año se forma una comisión provisional que convoca a elecciones para que los alumnos socios elijan un consejo de administración. En el año 1993 se recibe la notificación de la Dirección General de Escuelas y Cultura informando que la cooperativa ha sido reconocida oficialmente. Actualmente forma parte del proyecto educativo institucional. Hay seiscientos siete asociados porque se van incorporando nuevos alumnos.

**Sr. Alumno:** Buenos días, yo me llamo Ezequiel, soy alumno de la escuela Municipal N° 7, de quinto año, integro la comisión de cooperativismo escolar. Una de las actividades que realizamos es la atención del kiosco para poder así recaudar fondos en beneficio de la escuela. Tenemos un kiosco saludable porque en él vendemos alimentos que sean beneficiosos para nuestro cuerpo. Primero vendíamos bolsitas de cereal, ahora preparamos con la ayuda de la señorita María Julia, ensaladas de fruta o brochet, utilizando frutas de estación, manzanas, naranjas, frutillas, bananas. Cuando empiecen a venir los días de más calor prepararemos licuados. De esta manera le damos la oportunidad a nuestros compañeros de consumir alimentos ricos en vitaminas y evitar las golosinas. Muchas gracias por habernos invitado.

**Sr. Laserna:** Muchas gracias chicos. Le vamos a dar la palabra a docentes del colegio Jesús Obrero.

**Sra. Maestra:** En principio agradecerles la posibilidad de estar acá, la verdad que para nosotros es un orgullo estar acá, para contarles lo que en principio es un proyecto anual que empezó el año pasado Somos docentes de jardín, yo soy de sala de tres, mis compañeras de sala de cuatro y sala de cinco. Veíamos fundamentalmente en los desayunos que es lo que nos corresponde que estamos con ellos, había cierto desinterés, ellos desayunaban té y galletitas y nos propusimos hacer un proyecto de alimentación saludable, haciendo participar a los papás de esto, porque en realidad gracias a ellos es que se puede hacer este proyecto. Cambiamos ese desayuno por otras opciones saludables. Yoghurt con cereales, frutas. Este proyecto lo pudimos contactar con el doctor Cormillot y él nos aportó muchísimo, nos alentó porque como

se ha escuchado acá desde chiquititos hay que incorporar estos hábitos y nos alentó, realmente si eso se puede hacer desde esa edad es mucho más positivo. Así que pusimos nuestro proyecto hacia una alimentación saludable, para alimentarse bien no basta con comer y beber, hay que elegir adecuadamente los alimentos. En esta selección entran en juego muchos factores. Pensamos en elaborar este proyecto de alimentación para comprometer a nuestros alumnos, sus familias y si se puede a la comunidad a un cambio de hábitos y costumbres alimentarias que redunde en beneficio de todos, teniendo en cuenta la actividad física, que la tenemos en el jardín, incorporando a los papás, ellos colaboran permanentemente, a los chicos todo lo que se les propone, ellos una vez al mes, los papás de un nene tienen que llevar el desayuno para el resto de la sala, una vez al mes, entonces ellos tienen la posibilidad de elegir y los nenes están contentos cuando uno les dice este desayuno lo trajo mi papá o lo preparó mi mamá, están más que felices y todos comen con ganas, para nosotros fue muy lindo, porque comen, fue una opción incorporar diferentes opciones y en todo lo que les preponemos, el doctor Cormillot que es uno de los que nos está asesorando permanentemente nos dice "no es una dieta, no hay que hacer una dieta, hay que incorporar diferentes alimentos, que ellos sepan que hay opciones, además de esas permitidas, de las golosinas, de las galletitas, que hay otras opciones, que en el jardín se puede comer frutas hoy, mañana algo elaborado casero, no una dieta para los chicos pero sí que tengan posibilidades de elegir otras cosas" y la verdad que hacemos charlas con los papás, estamos asesoradas por una nutricionista, que es una mamá del jardín, una profesora de educación física, caminatas organiza y clases de gimnasia para los papás una vez a la semana, en los cuadernos de comunicaciones mandamos toda la información que nosotros creemos que nos va a ser útil a todos y ahora hicimos una feria verde donde vendimos frutas y verduras, cereales, licuados, siempre con el apoyo de los papás, nosotros trabajando con el apoyo de los papás. Eso fue muy gratificante, la cantidad de gente nos desbordó, se vendió todo al costo, sacamos las frutas y verduras del abasto -al costo- y se vendió todo y querían más, la idea es que esto sea un proyecto anual que pueda extenderse a la parte de ESB, primario y secundario, porque nuestro colegio la tiene a esa posibilidad y hubo cambios en el buffet del colegio, porque hubo una incorporación de frutas, las papas fritas las sacaron, las mismas cosas que nos cuentan los chicos de la N° 16, pasan, había mamás que nos decía, "qué bueno, porque mi nena que ahora pasó a primero no quiere llevar una manzana porque le da vergüenza, que nadie come manzana", se hace extensivo a la parte de primario que eso es para nosotros todavía, un profesor la otra vez propuso un día de frutas y llevaron frutas los chicos de segundo y ese día creo que no fue nadie, obviamente antes de que el buffet empezara a incorporar estos alimentos, ese día comieron frutas, ese grado comió frutas, no fue al kiosco y además se trabajó el tema de la limpieza porque no había que dejar nada tirado, se están trabajando varias áreas y la actividad física la tenemos como algo muy importante también.

**Sra. Maestra:** Lo que nosotros veíamos fundamentalmente en la parte, como estamos en jardín y sobre todo el turno mañana, los nenes no desayunaban, entonces lo veíamos como una gran problemática. Nosotros hacemos como una colación porque el tema del cronograma que organizamos todas las salas, los papás van trayendo frutas o ensaladas de frutas o gelatinas de diferentes colores y los chicos se iban interiorizando y viendo lo que era sano, fuimos trabajando en las salas, los alimentos, cuáles nos hacen bien, cuáles hay que comer y cuáles...hay que comer de todo pero algunos en gran proporción y otros en menos cantidad, o sea que el chico tenga la educación y el conocimiento de todo, no prohibir, nosotros le damos a que el chico pueda elegir y desde chiquitito sabemos que podemos ir formando hábitos. Seguramente los problemas se ven más en chicos de diez años, tomando un promedio en la EPB. Nosotros desde jardín dijimos cómo podemos poner un granito de arena empezando en la formación de hábitos que es el lugar más propicio es el jardín de infantes, uno de los hábitos que nosotros trabajamos que sean saludables es el tema de la merienda o el desayuno que nosotros lo hacemos como parte, se trabaja lo social en el jardín, el compartir, pero más allá de compartir, de estar en una mesa reunidos también comer algo que nos haga bien y tener otra opción. Los chicos están contentos cuando comen...una mamá por ejemplo lleva una bolsa con tres kilos de manzanas, bananas y mandarinas y comen esto a las diez de la mañana o a las nueve y media y se dan el permiso de comerlo en un recreo, no les da vergüenza que es otro tema que también los chicos en la escuela les dicen "trajiste una manzana, estás haciendo dieta" y no es porque esté haciendo dieta sino porque eligió una opción y porque le gusta comer una manzana a una media tarde o media mañana. O sea que no sea por una forma de cuidarse el peso sino porque esté incorporando alimentos sanos y que sería lo que nosotros pensábamos de cambiar lo que sería la base de la pirámide, que no sea de panes y de cereales, sino que sea de frutas y verduras. Mi compañera de sala de cinco es la que hizo un trabajo el año pasado trabajando la parte lecto escritura con envases de diferentes alimentos y los chicos

como este es el segundo año que estamos trabajando, se dieron cuenta de algo muy importante que nosotros no habíamos llegado en un envase...

**Sra. Maestra:** Lo que pasa que nosotros nos guiábamos en realidad con una...antes de optar por la casa de la nutrición del doctor Cormillot, teníamos una pirámide donde en la base les decíamos que era lo más sano incorporar frutas y verduras más veces por semana. Entonces una nena me dice "mira señorita acá está mal", en una caja de hamburguesas Paty" estaba la pirámide con la base de cereales. Entonces les dije "vamos a llamar a "Paty", había un número de teléfono, un 0800 y llamamos, fuimos a la dirección y llamamos. Entonces una nena dejó en el contestador que queríamos saber porqué si los cereales y comer todos los días pastas podía engordar y ser obesos, por ahí podía tener complicaciones de otras enfermedades, porqué no se guiaban por la pirámide que decía que, estaba publicado en textos escolares de muchas editoriales por la base con frutas y verduras. Entonces nos llamaron porque tuvimos que dejar en un contestador y nos dijeron que lo que pasaba era que los nutricionistas argentinos habían llegado a la conclusión que por una cuestión cultural en Argentina la base, están más acostumbrados a comer cereales. Entonces llamé al Ministerio de Salud e hice la misma pregunta a ver porqué textos escolares de muchas editoriales, ponían la pirámide con la base de frutas y verduras y porqué en todos los productos sale la base de cereales. Ellos nos dijeron lo mismo, que era una cuestión cultural. El año pasado nosotros como estamos con el doctor Cormillot en contacto, porque este año hicimos un nuevo proyecto, el primero nació en la escuela, en el jardín y cuando vino el año pasado el doctor Cormillot, lo fuimos a ver a una conferencia, nos acercamos y él este año nos propuso hacer otro proyecto para tratar de formar en Mar del Plata una red de escuelas. Con la escuela 16 estamos comunicados, con el Ortega y Gasset. Con este proyecto él, cuando viajamos a Buenos Aires le pregunté yo lo de la base de la pirámide y él nos dijo que en realidad eso era cuestión política, que por ahí no convenía incentivar al consumo de frutas y verduras por las exportaciones, pero nosotros tenemos la casita de la nutrición que es del doctor Cormillot y si nos guiamos también por la pirámide les decimos que por ahí es más conveniente comer en mayor cantidad frutas y verduras. La última actividad que realizamos este viernes 19, fue la feria verde, que los chicos trabajaron, se puede trabajar, por ahí muchas maestras...por ahí de EGB también, que por ahí se dejan de lado algunos contenidos, sin embargo nosotros a los nenes trabajamos en jardín no matemáticas porque no vendíamos nada, si bien teníamos una balanza, los más grandes por ahí podían pesar, pero los de sala de tres y cuatro les salía por ahí mejor pedir por unidad. Entonces todos los que iban a comprar a la feria a la feria que armaron ellos, los carteles, colaboraron los papás en hacer los puestitos en el colegio, colaboraron todos, papás en cada puestito, había una mamá o un papá y los nenes, pero los que vendían eran los nenes y les pedían por unidad, les pedían tres naranjas, cuatro manzanas y así fueron vendiendo. La verdad que fue un éxito la feria, fue una experiencia maravillosa para los nenes, cómo vendieron, los contentos que estábamos, trajimos algunas fotos pero es difícil acá mostrar, fue una experiencia. Y nosotros empezamos desde el año pasado y lo queremos hacer, ya está el proyecto en la escuela, la idea es toda institución que quiera tenerlo, pasarlo. Era esa nuestra experiencia que queríamos contar.

**Sr. Monti:** Muchas gracias. Le vamos a ceder la palabra a la Sub secretaria de Educación de la Municipalidad de General Pueyrredon, que es la señora Mónica San Martín.

**Sra. San Martín:** Buenos días. En nombre de la Secretaría de Educación quiero agradecerles a todos, todo lo que he oído me ha parecido espectacular. Fue increíble oír las voces de los chicos en esto, de los médicos, los psicólogos, nutricionistas, docentes, padres. Creo que todos formamos parte de un entramado que podemos ayudar a que verdaderamente alimentarnos en forma sana, se convierta en parte de una forma de vida. Yo estaba al tanto de lo que venía realizando la escuela Municipal N°116, habíamos charlado con la directora, con la vicedirectora, con la directora de la Escuela 107 que son las dos escuelas municipales, que tuve la oportunidad de oír hoy, me emociona oír que haya tanta gente involucrada y seriamente preocupada y aportando soluciones o por lo menos caminos como dijo la psicóloga para ver cómo podemos ayudar a las personas que sufren de obesidad. Y cómo podemos desde las escuelas ser multiplicadores de prácticas sanas. La Secretaría de Educación apoya plenamente a todos los docentes de todas las escuelas, sin distinciones de jurisdicciones esperando que estas experiencias que nos han contado hoy se multipliquen en muchas más escuelas. Nada más, muchísimas gracias.

**Sr Monti:** Tiene la palabra el doctor Carlos Pili, en representación de la CETAL.

**Sr. Pili:** Les decía que pertenecemos a CETAL, es el Centro Especializado en Trastornos de la Conducta Alimentaria y queríamos hacer una diferencia con respecto a la obesidad porque no es exactamente lo mismo, no debe hablarse de obesidad y de alteración en la conducta alimentaria de la misma manera porque se puede llegar a confundir una serie de factores que son importantísimos. Me parece importante transmitirles el concepto que la alteración en la conducta alimentaria puede afectar a cualquier persona. Si bien en medicina se dice que no hace enfermedades quién quiere sino quién puede, es decir que se necesitan una serie de factores para desarrollarlas, la alteración en la conducta alimentaria -si bien no escapa a esto- puede afectar a cualquier persona. La alteración no es una historia de una chica que quiere parecerse a una modelo, no es algo que exclusivamente tiene relación con los medios. Esto como concepto me parece importante, nosotros hemos tratado a personas de todos los niveles sociales y fundamentalmente también es importante que sepan -no solo de la ciudad- sino de barrios periféricos y de zonas de campo, de zonas rurales. Por ejemplo nos han llamado de la localidad de San Cayetano a dar charlas, porque tenían muchos casos de alteraciones en la conducta alimentaria. Con esto les quiero decir que es una enfermedad, o un trastorno que le puede ocurrir a cualquier persona. Y también es importante destacar que hay una concurrencia de factores para que esto se dé. Es muy importante lo que decía el doctor Galindo relacionado con la parte humana en esto. La calidad de vida en esto es importantísimo, porque acá sin lugar a dudas y todos lo sabemos y lo ha explicado la licenciada es un tema de raíz psicológica pero donde los factores biológicos sociales de los que estuvimos hablando y humanos son fundamentales. Y humanos tienen que ver con la calidad de vida. Esto significa que si queremos prevenir también tenemos que escuchar, por tanto es importantísimo que ustedes se relacionen con el que tienen al lado y a esto me refiero no solamente en la casa que es lo fundamental y lo básico, que puedan comer en compañía que es lo fundamental, que puedan hacer de la comida algo social donde puedan charlar sus cosas, pero que también escuchen al compañero, que lo vean y que no solamente se aíslen en juegos de computación o relacionados con todo lo cibernético. La comunicación oral, visual, es fundamental y es importante llamarnos también por los nombres y no por nuestras características físicas. Esto que parece ser algo muy lejano a la anorexia o a la bulimia, tiene mucho que ver, porque alguien con cierta predisposición que escuche la palabra "flaco" o "gordo" o "a vos no te va a quedar esa ropa" muy probablemente no la desarrolle pero sí pueda tener alguna posibilidad de comenzar con lo que se llama trastornos inespecíficos, que es el inicio de este tipo de enfermedades que son muy frecuentes, muy comunes, que no se les da la importancia que debiera. Agradezco que el Estado se ocupe de esto, celebro que el Estado se ocupe de esto, Tengo acá unas notas que he alcanzado a Secretarías de Salud de otras administraciones, donde proponemos que esto se difunda de una manera mucho más importante y profunda, tenemos que hacer charlas con las sociedades intermedias. Si nos ocupamos de ir a los colegios a charlas con los alumnos y fundamentalmente con los padres, los padres en esto son muy importantes, en esto de la calidad de vida, en esto que hablábamos de los factores humanos de este tipo de problemas. Entonces es importantísimo, que hablemos en los colegios, con los padres, con las sociedades intermedias, las sociedades de fomento, el Estado tiene que estar presente, porque en este momento se tratan los pacientes que tienen medios, los que no tienen medios no pueden, el Estado debe participar en esto, esto es un llamado a que concienticemos a todos que esto es un problema que nos puede afectar a una gran cantidad de gente, no es la epidemia de la obesidad pero puede afectar a muchísima gente y tenemos que estar alertas y para estar alertas tenemos que conocer, no se puede diagnosticar lo que no se conoce. Por lo tanto tenemos que tener mucha relación con las unidades barriales, con la gente que trabaja en las salitas periféricas porque deben aprender a diagnosticar estos problemas porque sino no hay estadísticas y si no hay estadísticas el Estado no se entera y si el Estado no se entera estamos fritos. Es muy importante la concientización. Esta reunión como punto de partida celebro que se organice y felicito a los que han propugnado para que esto se logre. Nada más que eso.

**Sr. Laserna:** Vamos a seguir con la licenciada Patuto de la Subsecretaría de la Mujer.

**Sra. Patuto:** Buenos días. Nosotros hemos preparado un power pero en honor al tiempo vamos a resumir. La Subsecretaría de la Mujer este año tiene el énfasis puesto en el eje de violencia, en relación a él tenemos un programa que se llama "Noviazgo sin Violencia" que apunta a la construcción de relaciones menos violentas y más democráticas desde la adolescencia. Ese programa lleva una encuesta y a raíz de esa encuesta detectamos algunos problemas, uno de ellos es el tema de la cultura de la imagen y la discriminación, así que en el mes de la salud que fue el mes de agosto pusimos en marcha un programa de sensibilización sobre bulimia y anorexia. El programa es la construcción de un espacio de sensibilización, lo trabajamos con un taller testimonial, contamos con la colaboración de una joven de un instituto de Mar

del Plata que ha publicado un libro sobre su experiencia, el libro se llama "Anorexia y yo", la joven es Ayelen Fernández Esquel, ahora está residiendo en la ciudad de Necochea, pero la verdad que la vez que la hemos convocado ha colaborado y la idea es sensibilizar y esto a lo que hacía referencia el orador anterior, a construir redes y ponernos en contacto entre todos, todos quienes estamos operando en el territorio. En octubre como homenaje a Alfonsina hemos convocado a mujeres pintoras, que pinten a mujeres, y la idea es hacerlo sobre modelos reales, así que el sábado estamos construyendo moldes reales un poco para sensibilizar con todo esto de la cultura de la imagen y la no discriminación. Esto va a ser una intervención urbana en diferentes espacios públicos, diferentes plazas de la ciudad, así que a través de los medios iremos convocando a todas las voluntarias que quieran sumarse a una actividad artística como forma de sensibilizar sobre la aceptación del propio cuerpo. Por último quería decir que la Secretaría de Desarrollo Social tiene un programa adherido al sistema de pro huertas y estamos trabajando en mil quinientas huertas familiares, la idea es llevarlo a los centros de desarrollo infantil, pero si hay alguna escuela que desee implementarlo, nosotros contamos con el personal y la articulación con el INTA así que con muchísimo gusto. Nada más.

**Sr. Laserna:** Seguimos con la licenciada Romina Di Marco.

**Sra. Di Marco:** Buenos días a todos, gracias por la invitación al bloque del doctor Rizzi que nos invitó. Soy Romina Di Marco, soy licenciada en nutrición y me acompaña el colega Matías Novarino que después va a contar algo en respuesta a la maestra de lo de la guía alimentaria y la pirámide que es un concepto que es importante aclararlo por eso vamos a aprovechar la oportunidad. Grupo SEN, somos un grupo de siete nutricionistas colegiados, somos un grupo muy joven de trabajo en Mar del Plata es una ONG que cree con dos colegas que ahora están fuera de la ciudad y la idea es hace un año empezamos a trabajar en algunos comedores periféricos con un programa de asistencia alimentaria, es un programa que trata de insertar al mercado de abasto y a algunos comedores periféricos de la ciudad. Y también estamos trabajando en algunas de las escuelas de la ciudad de Mar del Plata porque nos preocupa el tema de la educación alimentaria. Contarles que esta ONG, estamos asociados a un grupo medio gemelo que está en Atlanta y contarles que en otros países se trabaja de otra manera, por ahí esto es un camino como dijo el doctor Murgio, es una puerta, porque el kiosco saludable no creo, grupo SEN no cree que se pueda instalar de un día para el otro, es un camino, una puerta, me pone contenta porque hay otros oradores como Sandra que es una excelente profesora y también, Soledad- una alumna- esto es un camino, el camino es un trabajo interdisciplinario, que se puede trabajar desde lo conductual, pero decirles que esto es algo para regularizarnos nosotros los nutricionistas que somos por varias leyes del Colegio de Nutricionistas, de la Asociación, somos los profesionales idóneos para la.....terapia, en conjunto con médicos nutricionistas. Por ahí revalorizar nuestro rol significa empezar a ocupar estos espacios y opinar y contarles que estuvo muy interesante lo que comentaron del proyecto educativo institucional, estamos a favor de los kioscos saludables, no los buffet. Creemos o estamos convencidos que en Mar del Plata en experiencia de ocho años de trabajar en comedores escolares, está muy desvirtuado el rol, no está visto desde el proyecto educativo institucional, para nada, porque cuesta implementarlos, por ahí se implementan talleres de educación alimentaria paralelos o anexos, pero desde el PEI no está implementado el tema del comedor escolar, no se toma como proyecto intra escolar, ese es el error a mi criterio como directora de esta ONG. Entonces surge el buffet escolar que es manejado por personas que por ahí no están formadas desde la bromatología, no están formados desde la nutrición pero de alguna manera tampoco tienen la culpa porque es su fuente de trabajo, pero sería interesante desde ese punto de partida trabajar con los directores de escuela desde el PEI, y el Consejo Escolar para poder implementarlo de esa manera. Por otro lado es interesante lo de los comedores periféricos a mi criterio, porque como dijo bien una de las alumnas, que me encantó como los chicos lo contaron, sus experiencias con sus palabras y sus notas, hay algunos que tienen mucho para comer y no saben, no están educados alimentariamente y son los pacientes que vemos a diario, Matías en el consultorio y otros nutricionistas también, que no saben cómo cocinar, a mí me ha pasado en el consultorio que vengan madres jóvenes que comen los fideos crudos y las salsas crudas, se la dan a los chicos crudos porque no saben cómo cocinar, porque como decía alguien que no recuerdo que fue un doctor, es importante los talleres de cocina y la educación. También lo de las salitas me parece otro punto interesante a trabajar, porque mi experiencia en las salitas, lo que se ve es que por ahí en otras clases que a veces a uno le toca estar en un extrato socioeconómico u otro, la escala de valores no pasa por la comida, la escala de valores pasa por ahí con una manzanera en distribuir los alimentos de una manera u otra, por fuerzas de poder, ahí también podemos actuar los nutricionistas, estamos dispuestos a poder colaborar y son interesantes varios proyectos que hay, sabemos que hay varios proyectos lo importante es crear redes

sociales, grupales para trabajar, para no superponernos en Mar del Plata que uno hace una cosa y otro hace otra y el trabajo interdisciplinario, pero priorizando al nutricionista como realmente que está formado para esto. Un último tema que quiero contar antes que hable Matías mi colega, es de las obras sociales. Nosotros el 15 de octubre vamos a hacer una presentación en un shopping muy conocido de acá de Mar del Plata y vamos a hablar de la Ley de Obesidad y la Ley de Celiacía que hasta ahora no se había hablado nada de los celíacos y que también la discriminación es un punto de partida de nuestra ONG, porque los rotulados nutricionales en Argentina son muy paupérrimos y a veces los rotulados no dicen lo que tienen que ser, entonces en este punto también con los legisladores de la política alimentaria sería muy importante, por ahí algún concejal, alguna diputada nos pudiera ayudar ya que todo está bien cuando no le toca a uno, pero cuando le tocó a uno de cerca va al supermercado y no sabe qué etiqueta leer o si esta etiqueta es verídica y si el paciente celíaco está descompuesto, tiene una diarrea, ahí ya cambia todo, como que si nos toca de cerca es distinto, así que eso también nos preocupa. Y lo último, lo de las obras sociales, cuando uno pide ampliación de historia clínica que nos preocupa a los nutricionistas, a los licenciados en nutrición, que no autorizan ampliación de historia clínica, entonces el paciente no puede tener la posibilidad aunque sea de aprender a comer. Nada más.

**Sr. Novarino:** Yo me quedo con un concepto muy importante que dijo el doctor especialista en trastornos de la conducta alimentaria, que es la concientización de la población. Yo creo que kiosco saludable es empezar por la base, los chicos, para que empiecen a tomar conciencia de esta patología, no escuché si dieron el concepto de obesidad, pero algunos libros toman como concepto de obesidad el aumento de la materia grasa, otros el aumento del hambre, pero en verdad la obesidad es una enfermedad crónica, metabólica, inflamatoria, de causa multifactorial y de fenotipo desconocido, ese es el concepto de obesidad y tienen que aprenderlo todos los chicos a tomar conciencia desde cómo alimentarnos, es una patología nueva, es una patología de los últimos sesenta años el cuál empezó después de la segunda guerra mundial por una cuestión que antes la gente se moría de hambre, no tenía para comer y hoy en día nuestro estilo de vida con un aumento de la oferta alimentaria en el mercado, con un sedentarismo por culpa de la tecnología, por una oferta de tratamientos por parte de los profesionales totalmente fracasantes, tanto en los '70, en los '80, en los '90 y a principios del 2000, todos los tratamientos para la obesidad fueron fracasados, la dieta fue el peor tratamiento que se creó para esta patología, la restricción, la prohibición como decía la licenciada Tamborini, todo eso aumenta la ....de todos los alimentos, lo que produce un mayor consumo y no tuvimos en cuenta cuáles son nuestras porciones normales, nuestras porciones, no lo que uno tiene que comer o lo saludable...porciones normales, el plato es así, no es así porque lo lavamos y entra perfecto en la alacena y en una escurridora, es nuestro plato porque es igual hace siete mil años ¿qué hay que comer por comida? No hay que comer cuatrocientos gramos de vegetales "A", trescientos gramos de vegetales "H", eso no nos interesa, nos interesa comer porciones normales, un plato. Hoy en día lo estamos distorsionando, vamos a comprar un plato a Carrefour y es así de grande, vamos a comer a un restaurante y te sirven en platos grandes y la opinión de las personas es ¿cómo comiste en ese lugar? "tiene una muy buena porción, la porción es así de grande", la gente saborea la cantidad. Al igual que el desayuno y la merienda, es una taza, acompañada ¿con qué?, con tostadas, mermelada light, no acompañada con tres galletitas, es nuestra porción normal, la taza es así, igual que el plato lo digo, cuando Colón llegó a América tenían un mismo plato y una misma taza, Jesús tenía el mismo plato que nosotros, eso nos está hablando de una porción universal del ser humano, de lo que tenemos que comer por cada comida, que tienen los nombres cada comida, desayuno, almuerzo, merienda y cena. ¿Colaciones? Fueron inventos para tranquilizar a las personas que tenían un consumo excesivo de dos, tres platos, hasta siete platos eran las mesas alimentarias que me ha tocado y decirles "tenés que comer un plato" "pero un plato es mucho, yo tengo que comer medio", entonces aprenden a comer medio plato y tres platos, como medio plato no lo pueden sostener a largo plazo, vuelven a los tres platos. A lo que iba es a la toma de consciencia por parte de los chicos, aprender a comer saludable, toma de consciencia por parte de los profesionales, no puede ser que el 62% de los médicos en argentina piense que la obesidad no es una patología crónica, entonces concientizar a los profesionales, armar seminarios en los cuáles eduquen a todos los profesionales para que no prendamos la tele y miremos gente que dice "yo tenía uno o dos kilitos de más" vendiendo pastillas, Marianella Mirra diciendo "mi nutricionista me recomendó una pastilla", es mentira, sino la gente de alto poder adquisitivo no tendría problemas de obesidad y esto no discrimina según clase social, afecta tanto a los pobres como a los ricos, uno por la oferta alimentaria aumentada del acceso que tienen a todos los alimentos y otro por parte de que más allá que decimos que la comida es barata, más allá que el kilo de pan sale \$ 5.= pero se compran el kilo de pan y ya cubren todas las calorías para dos días, más la ansiedad de la pobreza de ver

que uno no puede acceder y canalizar los problemas a través de los alimentos, comer dos platos de fideos, uno le explica, te sale lo mismo una milanesa con una ensalada de zanahorias, pero no, la persona quiere llenarse, quiere terminar y prefiere la sobrecarga de hidratos de carbono, entonces eso es lo que lleva a todo tipo de clase social a aumentar de peso. No puede ser que el 62% de los médicos no piense que es una patología crónica. Cuando teníamos un Ministro de Salud obeso y uno escuchaba los discursos de cómo era la solución ante este problema y nombraba constantemente la dieta, los licuados estos que estén vendiendo en la calle y salen los autos ploteados por todos lados de Herbalife, es todo mentira, son todos chantas, no me tiembla la pera en decirlo, son mentiras esos licuados no sirven para el descenso de peso. Entonces que esto de kioscos saludables sirve para que los chicos se concienticen, de que hay que comer saludable y que no hay que probar tratamientos mágicos de pastillas y licuados y cosas que nos hacen vibrar las panzas, que nos quemar grasas, son todas mentiras. Más que nada para ellos para que aprendan a comer saludable y que nuestra porción es un plato y es una taza a la mañana, una taza a la tarde, acompañadas con tres galletitas no me importa cual. Porque hace 100 años no existían ni productos light, ni edulcorantes y sin embargo los porcentajes de obesidad eran menores que los de hoy en día en la población. Entonces eso nos habla de que los factores son otros y yo tomo al peso de una persona como multifactorial, como lo que afecta al peso de la persona es la actividad física, el ejercicio físico lo emocional, el estrés, lo nutricional, lo médico, lo genético, lo metabólico y tiene una lista. Muchos dicen: "no pero es genética" ¿Genética, cuánta genética obesa tenes?, si yo sé que de 1945 para atrás no tenes más obesos en tu familia porque evidentemente vivían en Europa y lo mas probable es que tenga hambre. Antes de la segunda guerra mundial había hambre y los porcentajes de obesidad eran del 3 al 5%, entonces les digo ¿genética cuál?, las últimas 2 genéticas. ¿Qué pasa si yo mañana, me pongo a comer el doble de lo que estoy comiendo hoy en día?, aumento de peso, yo también tengo genética entonces, es una cuestión de hábitos, hay que acostumbrar a la población a buenos hábitos y kioscos saludables es la base o es el primer objetivo de la toma de conciencia de los chicos para cuando ellos tengan 20, 30 años no accedan a esos tratamientos de chantas, que se enriquecen como Jorge Anel, gurú internacional de la perdida de peso, como Herbalife, como Sual, como Silueta Efervescente y como todos lo médicos homeópatas pastilleros que enferman y como médico ya muy bien lo saben todos que afectan el metabolismo a las personas. Las personas que pasaron por anfetaminas, por la "Dieta de Adquins" todos esos tienen el metabolismo destruido, comen normal y siguen aumentando de peso pero por culpa de esos tratamientos. Entonces los chicos es fundamental toma de conciencia de las porciones normales y de estos tratamientos que los profesionales ofrecen que eran muy malos y apostar al cambio de hábitos ¿Qué es cambio de hábito?, es cambio estilo de vida. Saber por qué se produce la obesidad y empezar hacer una vida normal, activa, comer porciones normales, comidas saludables y no acceder a esos tratamientos. Nada mas, eso era lo único que quería decir que me parece que es fundamental, es el primer objetivo la toma de conciencia. Por eso estoy haciendo charlas yo en los colegios de concientización de enfermedad, hablo de la obesidad como una epidemia y como la evidencia mas clara de que esto es una patología crónica que disminuye la expectativa de vida es, si ingresamos a un geriátrico no hay ningún obeso, ¿por qué no hay obesos? porque no llegan, porque se mueren antes de patologías secundarias, síndrome metabólico, hipertensión, colesterol, infarto, accidente cerebro vascular. Muchas gracias.

**Sr. Laserna:** Señora Virginia Vainberg, tiene la palabra.

**Sra. Vainberg:** Buen día, quería dejar la posibilidad o la apertura de que esto sirva para una interrelación futura a instancia de la Dirección del Hospital. Tengo el honor de estar en un consultorio de patologías metabólicas y trastornos de la alimentación. Quien me acompaña es la jefa del Departamento de Nutrición y una enfermera que ahora se ha incorporado con nosotros. El objetivo es fundamentalmente nosotros estamos haciendo hace 10 años ya, educación para diabetes, lo cierto es que también somos conscientes de que todo arranca en el desechar la ignorancia y arranca a partir de la educación y que mejore los efectores a partir de los niños. También estamos trabajando con hipertensos, estamos trabajando con pacientes en hemodiálisis, entonces también les queremos mostrar a los pacientes que las complicaciones pueden llevarlo a eso y nos consultan también adolescentes. Entonces sería importante que de una buena vez, lo provincial y lo municipal podamos articular, de alguna manera, el tema de las huertas a través de el doctor Galindo, se está haciendo en el servicio de Salud Mental que es terapéutico en si mismo la tarea, es productiva y aprovecho el placer de conocerlo, porque me ha ayudado en mi época de maratonista, para conocer las virtudes del trigo y demás alimentaciones saludables. Así que es un halago para mi estar acá y que sirva esto como puntapié inicial de la articulación de las instituciones. Muchas Gracias.

**Sr. Laserna:** Muchas gracias. Yo lo quería dejar para el momento de las conclusiones de la jornada pero me anticipo a decirles que todas las expresiones que escuchamos hoy aquí los comentarios y las propuestas van a ser desgrabados. Los concejales y quienes estén interesados en trabajar con nosotros en todas las propuestas que se hicieron en las formas y mecanismos posibles para articular todo este tipo de cuestiones están invitados. Nuestra idea como ya se ha hablado mucho hoy es que esto sea un principio de una puesta en agenda de la temática, una ayuda para la transformación, para el cambio cultural. Sabemos perfectamente que con una norma jurídica no vamos a poder cambiar lo hábitos alimentarios que ya llevan varios años causando este tipo de situaciones, así que estamos convencidos de que la única manera es promoviendo la concientización generalizada y de esta forma con este tipo de trabajo, con este tipo de articulaciones entre los organismos públicos, es los organismos privados, entre los distintos estamentos de los organismos públicos la única manera de ir poniendo todo este tipo de situaciones en la agenda nuestra y en la agenda de los medios para que entre todos avancemos en este cambio cultural. Después, en el momento de las conclusiones llegaremos a nuevas conclusiones pero es importante que lo adelantemos, todo va a ser desgrabado y avanzaremos después en la etapa de trabajo porque sino esto queda en simple expresiones de deseo y no podríamos avanzar. Así que anticiparles eso. Ahora le damos la palabra a la doctora Rossi, de la Sociedad Argentina de Pediatría.

**Sra. Rossi:** Buenos días. Somos un equipo de trabajo desde la Sociedad Argentina de Pediatría y un poco apoyando lo que decía la doctora también, formamos parte del equipo de nutrición del Hospital Materno Infantil de Mar del Plata, que también por ser hospital provincial fuimos convocados medio de apuro, pero nosotros sabemos desde la Sociedad Argentina de Pediatría que en Mar del Plata ya se está trabajando y apoyando lo que dice el doctor Galindo, queremos sacarlo de lo que es el ámbito médico, desde la Sociedad Argentina de Pediatría hicimos un trabajo hace 2 años atrás, midiendo, pesando, tomando factores de riesgos sobre 500 chicos de Mar del Plata y tenemos un 23% de chicos con obesidad y sobrepeso. Entonces es algo que tenemos que desde esta instancia municipal y desde lo que se puede trabajar desde el Estado, nosotros desde provincia de Buenos Aires en el Hospital Materno, a partir del año pasado empezamos a hacer un trabajo y también tenemos la misma situación que el Hospital Regional, por ahí con falta de gente con mucho entusiasmo pero con necesidad de continuidad. Entonces como nosotros nos conocemos todos en la Sociedad Argentina de Pediatría, nos juntamos con los otros pediatras desde la municipalidad para tratar de hacer un trabajo en forma conjunta desde las unidades periféricas municipales. Lo único que pudimos lograr fue desde nuestro hospital, armar un taller y de concurrencia de los chicos con esta patología, los mismos 500 que habíamos convocado, ese 25% los convocamos a consultas individuales y por eso apoyando lo que decimos que no es del ámbito médico, esto hay que trabajarlo sobre todo con la Subsecretaría de Salud, de Educación, para hacer talleres escolares. Por que faltan al control médico, pero no faltan al taller de alimentación saludable. Entonces nosotros queremos ponerle el pie de la educación física que es lo que falta en la currícula escolar, que tengan actividad física arreglada. Entonces la educación para nosotros es fundamental desde la SAP y desde la experiencia que tenemos hace 1 año. Nosotros empezamos en Noviembre del año pasado este taller y ya les digo faltan a la concurrencia de control de salud y no faltan al taller de alimentación, entonces me parece que es un nexo interesante para poder trabajarlo desde el ámbito municipal ya que la Sociedad Argentina de Pediatría tiene los contactos con todos los pediatras de cabecera y como bien se dijo, esto es prevención para evitar la patología secundaria que están viendo la gente en el regional. Eso es nada más el aporte, gracias.

**Sr. Laserna:** Muchísimas gracias. Le vamos a dar la palabra a la concejal de Acción Marplatense Claudia Rodríguez.

**Sr. Rodríguez:** Buenos días. Brevemente, nosotros y mi posibilidad es de representar a la Comisión de Deportes y Recreación del Concejo Deliberante y nos parece que de todos los comentarios que se han hecho hay algo que quisiéramos destacar nosotros que es el de la necesidad de que los chicos en etapa escolar tengan mas estímulos a la actividad física programada. Hay algunos datos que dicen que en escuelas públicas y privadas los alumnos tienen en promedios dos horas semanales de gimnasia y menos de un tercio de los chicos realizan actividad física moderada o activa. Tampoco es la cantidad, sino la calidad del ejercicio, nosotros entendemos que debería quizás esas pocas horas que tienen aprovecharse mas intensamente. Hay distintas cuestiones que a veces hacen a una realidad también que perjudica, que se pueden realizar torneos pero a veces los torneos en esas competencias participan los mejores, los mas

habilidosos y no significa que allí estén incluidos los que más necesiten hacer actividad. Habría muchísimos otros ejemplos, también la actividad física programada no consiste en participar de una competencia sino simplemente de algún juego o de alguna actividad. Antes jugamos a la mancha, al elástico en el recreo, se nos permitía correr un poquito más. Ahora a veces vemos que el docente, no por mala voluntad, sino por ahí cuidando otros riesgos, como el de la seguridad o la integridad física, prefiere un recreo más pasivo. En definitiva, nosotros hoy lo que queríamos manifestar es, como gente ligada al deporte, sabemos que también hay otro concepto, que esto lo tendremos que analizar en su momento, entre entrenadores, instructores y profesores de educación física. Ponernos un poco de acuerdo que hay un solo deporte, "deporte", no hay deporte federado, deporte recreativo, hay deporte o actividad física. Esto de la toma de conciencia, me encantó el énfasis del licenciado, para saber que es una realidad muy preocupante el saber de que hay chicos que están padeciendo esta situación y que nosotros entre todos tenemos que tomar conciencia sobre todo los adultos tomar conciencia para poder transmitírselas y generar esta conciencia en toda la comunidad. Por eso felicito al concejal Laserna que ha tenido la idea de convocar a esta jornada porque a veces una norma como bien decía: "no va a modificar los hábitos" pero sí ha sido el puntapié inicial para que hoy nos juntemos un montón de actores que quizás hoy estemos preocupados por el mismo tema, que estamos quizás trabajando en algunas cuestiones, pero que es muy importante integrarnos para así entre todos seguir generando conciencia. Nosotros desde la Comisión de Deportes entonces nos comprometemos hoy a trabajar en conjunto para sancionar esta Ordenanza pero además también para seguir transmitiendo esto de generar conciencia y cambiar esta cultura que tenemos que nos está dañando para poder tener una sociedad más sana y más culta en este sentido. Un compromiso que asumimos, pero además queremos también hacer por otro lado otro comentario porque soy concejal, pero además soy Presidente de la Fundación de Acción Marplatense y quería hacer este otro comentario. Nosotros con la Fundación de Acción Marplatense hacemos talleres de cocina saludable. Enseñamos en los barrios, a cocinar, cocina saludable por que también vemos que hay una comunidad que tiene factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensos y demás. Ahí hemos descubierto que la gente aprende asombrada que con pocos elementos puede verdaderamente cocinar saludable para su familia que no es poco, que puede economizar y que con esa economía además puede llevar a la mesa una comida rica pero además sana. Entendemos que cuando la comunidad tiene herramientas de donde agarrarse, trabaja seriamente, esa es creo yo responsabilidad del Estado de poder dar esas herramientas para que la comunidad trabaje y así como lo hacemos desde la fundación entendemos que el estado municipal con esta jornadas, desde el Concejo Deliberante y desde el gobierno, puede también generar estas cosas y por eso nos parecía importante. Así que agradezco, felicito y nos comprometemos desde nuestro rol a seguir trabajando en esto, acompañando todas las motivaciones o todos los proyectos que se nos han presentado que la verdad que son muchos, muy interesantes y esperemos que entre todos entonces generar esta expectativa que hemos generado y poder cumplirla a lo largo del tiempo. Muchas gracias.

**Sr. Laserna :** Muchas gracias Claudia, la que sigue en el orden de oradores es la licenciada Carla Agüero, no sé si se encuentra. Tenemos también a la licenciada María Laura Abad, de NUTRAR y a la licenciada María Florencia Novelo de ALUBA. Bueno, en principio hay expositores que se habían anotado que no pudieron exponer, realmente la cantidad de expositores superó notablemente lo que nosotros pensábamos que iba a ser la jornada de trabajo por eso algunos se tuvieron que ir, algunos tenían compromisos asumidos previamente. Antes de ir cerrando y de ir ya sacando algunas conclusiones, le voy a dar la palabra al señor Gabin que está en representación de diputado provincial Carlos Nivio, a quien mandamos un saludo y agradecemos esta representación, señor Gabin tiene la palabra.

**Sr. Gabin:** Buenos días, estoy en representación del diputado socialista Carlos Nivio, quien integra el bloque de la Coalición Cívica en la legislatura provincial. Lamentablemente él por cumplir funciones legislativas no ha podido concurrir, pero voy a tratar de sintéticamente explicar algunas cuestiones que tienen que ver con el trabajo legislativo que hemos venido realizando a partir del presente año donde el diputado ha empezado a ejercer funciones en la legislatura. Este es un tema muy importante como acá ha quedado expresado a través de la intervención de los distintos expositores, no es un tema nuevo existen estudios que ya desde hace muchos años vienen alertando sobre una situación que es muy grave desde el punto de vista de la salud pública. En ese sentido nosotros hemos tomado dentro de la agenda legislativa con carácter prioritario intervenir en esta problemática. Es un tema tan grave que la propia organización mundial de la salud la ha definido como la pandemia del siglo XXI. Hay numerosos países donde ya el Estado ha intervenido en corregir estos problemas, las causas son innumerables como ha quedado

demostrado con la participación de los expositores y las consecuencias son también numerosas y muy graves con enfermedades de todo tipos como la diabetes 2, como enfermedades cardiovasculares, problemas óseos en cuanto a los obesos. Problemas psicológicos como es el caso de la autoestima, los chicos que padecen este tipo de problemas. A nosotros nos importa mucho creemos que el Estado, como socialistas siempre planteamos el rol protagónico que tiene que tener el Estado en el desarrollo de políticas públicas, nos da la impresión que muchas veces no se toma en cuenta las alertas, la gran cantidad de estudios que hay a nivel internacional pero también a nivel nacional y hasta a nivel local sobre esta problemática. Lamentablemente muchas veces de los ámbitos legislativos se toman posiciones que son porque salen a luz pública problemas o se plantean este tipo de cuestiones, se hacen planteos meramente declarativos. Nosotros creemos que se debe legislar en función de corregir las causas, es muy difícil una corrección total. Sabemos muy bien como quedo dicho aquí por especialistas que se trata de un problema de concientización general de la población y esto demanda la intervención de ámbitos que van desde lo educativo, lo cultural y también lo que tiene que ver con la salud pública. Desde lo que a nosotros nos compete, que es el tema de legislación provincial vemos con preocupación un hecho contradictorio que se da en todas las escuelas de la provincia. Mientras los docentes hacen todo un esfuerzo por explicarles a los chicos lo que es los alimentos saludables, lo que es la pirámide alimenticia, los chicos salen al recreo y terminan viendo que la oferta en los kioscos es totalmente opuesta a lo que los propios docentes le han inculcado como alimento saludable. Indudablemente aquí estamos en presencia de un problema que tiene que ver con que los kioscos terminan siendo ámbitos de comercialización y la comercialización se basa fundamentalmente en lo que los chicos mas demandan. Los chicos demandan lo que a nivel general o a nivel de los medios se les muestra como que es lo mejor. Aquí tuvimos la presencia hace unos minutos atrás de unos especialistas de México, hay un estudio muy interesante en México que se encargó de evaluar por ejemplo en los horarios que los chicos miran televisión el contenido de la publicidad y en un 90 % era de comida chatarra, porque indudablemente hay grandes beneficios económicos para quienes comercializan estos productos. Los chicos demandan lo que ven por televisión, indudablemente si el Estado no trata de corregir está situación no nos debe asombrar que estemos con un índice de más de un 30% de sobrepeso en los chicos en edad escolar y una tercera parte de ellos, el 10%, es obeso. Como bien se dijo también la obesidad no es simplemente de los niños que después van a dejar de ser obesos, la obesidad no solamente genera prevalencia en una cantidad de enfermedades sino que también lo que va a producir es adultos obesos y esto genera también importantes gastos en salud pública. Muchos países han tomado medidas en este sentido, el nuestro lamentablemente no. Se ha intentado hacer algunas legislaciones pero que lamentablemente han quedado, en cuestiones superficiales o en las faltas de profundización en cuanto a la relación legislativa. Nosotros venimos trabajando hace muchos meses y hemos logrado presentar 2 proyectos de leyes que creemos importantes. Por un lado queremos atacar el tema de la regulación en cuanto a lo que se ofrece en los kioscos de las escuelas públicas del sistema educativo provincial y por el otro lado queremos atacar como bien decía Claudia Rodríguez, el tema del sedentarismo, la falta de actividad física es otro de los aspectos importantes a tener en cuenta dentro de la multiplicidad de factores intervinientes. Sabemos que aquí se da una dualidad en que hay una mayor ingesta de calorías y un menor gasto de calorías por la baja cantidad de actividad física que hacen los chicos y que responde a múltiples factores. Refiriéndome al tema del proyecto de ley, presentado y que está en tratamiento en la Comisión de Salud, en la Cámara de Diputados de la provincia de Buenos Aires, la misma tiende a una regulación integral de los alimentos que se pueden expender en las escuelas públicas y privadas de la provincia de Buenos Aires. En ese sentido es un trabajo difícil, porque lamentablemente hablamos siempre de alimentos saludables, el problema que nos encontramos que en cuanto a la categorización de los alimentos está basada en función de comercialización y no del valor nutritivo de los alimentos. Entonces es muy difícil cuando se legisla realmente definir qué son alimentos saludables y cuáles no lo son, en este sentido nosotros hemos hecho un trabajo difícil , nos costó mucho, creemos que hemos llegado a un texto que puede ser aprobado, hemos contado para ello además de la consulta a los estudios realizados por numerosos especialistas a todo nivel. A nivel local por ejemplo hemos contado con la colaboración de los integrantes del programa PROPIA que está vinculado a programas internacionales que tratan el tema de enfermedades cardiovasculares. En función de ello y a través de la colaboración de diversas nutricionistas hemos llegado a un texto que creemos que tiene muchas posibilidades de ser aprobado y no ser vetado porque lamentablemente han habido experiencias en años anteriores en la República Argentina, en el cual se han aprobado iniciativas legislativas pero que no han sido de aplicación porque estaban mal formuladas y puede ser muy lindo el interés que puede tener el legislador pero si la norma no es de aplicación de nada sirve. En ese sentido hemos trabajado sobre una regulación que tiende a evitar la venta de determinados alimentos

que son perniciosos, la obligación de expendio de alimentos que se han considerado a nivel internacional y son saludables y algunos alimentos que pueden ser promovidos y en cuanto a otros desaconsejados respecto a la comercialización en los kioscos. Paralelamente hemos trabajado en el proyecto de ley que también contempla el tema de la educación alimentaria creo que es fundamental, se comentó aquí por algunos otros expositores, debe incorporarse en los educandos, el tema de la educación alimentaria y debe promoverse a nivel del grupo familiar la concientización, porque los chicos están una cantidad de horas en las escuelas y el resto están en la casa y lamentablemente como bien se dijo también la oferta alimentaria por desconocimiento muchas veces porque no se trata de un problema de costos, termina siendo equivocada. Por otra parte hemos trabajado en un proyecto, es un proyecto vinculado con la actividad física, está demostrado que ha bajado muchísimo la cantidad de horas de educación física de los chicos ya que en la mayoría de los casos los estudios indican que solamente realizan educación física en las escuelas. Prácticamente por un problema de seguridad urbana, por un problema de falta de recursos para enviarlos a clubes deportivos y por una falta también de equipamiento urbano, lamentablemente se dan situaciones donde los padres aconsejan a los chicos de no hacer recreación fuera del ámbito familiar por ese tipo de complicaciones en seguridad y como bien también se dijo a veces los docentes por una cuestión de seguridad en los recreos tratan de limitar la actividad física de los chicos. En ese sentido hemos planteado por un proyecto de ley la ampliación de la cantidad de la carga horaria en las escuelas de todo el sistema educativo provincial llevándolo a un tercio más, o sea 3 horas semanales. Casualmente hace poco el parlamento de la Unión Europea ha coincidido casualmente con esta posición y ha incorporado para todo Europa 3 horas diarias, aunque lo ideal sería porque nos indican los especialistas debería ser 1 hora diaria escolar. En función de las posibilidades que tenemos creemos que el proyecto de ley puede llegar a prosperar. Ese proyecto también incorpora un tema interesante, el tema de la educación para la salud como bien fue expuesto, lo vamos a incorporar aprovechando que muchas veces en los establecimientos escolares, por falta de instalaciones en los horarios de educación física se pierden ya por cuestiones de frío, por mal tiempo no se puede o por falta de equipamiento no pueden realizar esta actividad. Entonces estamos planteando la incorporación de la educación para la salud dentro de esos periodos ociosos que tienen en la educación física, esto también ha sido consultado y es muy factible, dentro de la educación para la salud estamos planteando la posibilidad de que se desarrollen 4 o 5 temas, entre ellos están los beneficios que genera una alimentación saludable en la dieta de los niños y las niñas. La posibilidad también de todo lo que tiene que ver con la actividad física en los aspectos saludables para las personas. Por otra parte, hemos también incorporado el tema de los trastornos alimentarios como bulimia, anorexia, sobrepeso, para que los chicos bajan concientizándose y, por otra parte, todo lo que tiene que ver con adicciones ya que es otra problemática que hace a la salud pública, alcoholismo, tabaquismo y drogadicción. El proyecto también incorpora una obligatoriedad para el Estado provincial, para mejorar las instalaciones deportivas, para realizar actividad física en las escuelas de toda la provincia y mejorar el equipamiento, donde a veces la buena voluntad de los docentes no alcanza para poder desarrollar en los chicos determinadas conductas. El último tema ha sido “trastornos alimentarios”; estamos trabajando en un programa de prevención de bulimia y anorexia, al que hemos tomado como base de un antecedente que fue presentado en este Concejo Deliberante, que presentó la actual Secretaria de Desarrollo Social de la comuna, María del Carmen Viñas y que lamentablemente no prosperó, pero hoy en día la licenciada Alejandra Patuto nos ha informado que están trabajando en la cuestión; nosotros o estamos desarrollando a nivel provincial para que lo implemente el gobierno provincial, porque son temas que no están legislados, hay un vacío muy grande que permite este tipo de situaciones donde no se atacan las causas, la buena voluntad de tantos especialistas que alertan sobre este tema, no se transmiten en posiciones del Estado concretas para corregir la situación. Estos tres proyectos es nuestro aporte, en estos pocos meses que estamos trabajando en la legislatura. Por las consultas que hemos hecho y por el testeado en cuanto a su contenido, creemos que hay posibilidad de que sean aprobados por la Cámara y que podamos llegar a tener una mejor legislación, que genere otra posibilidad a futuro en cuanto a la salud de la sociedad argentina.

**Sr.Laserna:** Tiene la palabra la licenciada Tamburini.

**Sra.Tamburini:** En relación a lo que dijeron el diputado y el Dr. Pili, tenemos que discriminar entre obesidad y bulimia y anorexia. Digo esto porque en la ley de obesidad está todo junto y esto es una de las cosas que hago para la Sociedad Argentina de Obesidad, a quien represento hoy, y justamente estamos trabajando para que se haga esta discriminación porque la prevención es distinta en algunos puntos en obesidad y en trastornos alimentarios, bulimia y anorexia nerviosa.. Dentro de la obesidad hay una parte

que se llama trastornos inespecíficos como decía el Dr. Pili pero hay que separar la paja del trigo; para legislar hay que saber bien de qué estamos hablando. Quería proponer que en el próximo encuentro hablemos de las diferencias entre estas dos problemáticas, que si bien tienen un punto en común no es lo mismo.

**Sra.** Yo quería agregar algo a lo que dijo la maestra. Aclararle que como interlocutora de los nutricionistas, no sé qué proyecto implementaron ustedes con el Dr. Cormillot, lo que te puedo decir es que la Guía Alimentaria en el año 2000, un equipo técnico de tres licenciadas en nutrición del cual yo participé, me formaron para ser difusora acá en Mar del Plata, junto a Valeria Dilosa que es otra colega de acá de Mar del Plata; crearon en el año 2000 las Guías Alimentarias. Estas, en los consensos de la Organización Mundial de la Salud ya se habla de que cada país debe tener su Guía Alimentaria, es una temática de política alimentaria. Como país en vías de desarrollo, Argentina todavía hasta el año 2000, no teníamos nuestra propia Guía Alimentaria; teníamos un modelo tomado de Canadá y EE.UU, que es la pirámide. Si bien muchos profesionales, médicos, nutricionistas, dietistas, educaban con la pirámide alimentaria, digamos que a mi criterio la Guía Alimentaria es más completa porque además de que es un óvalo nutricional incorpora al agua que es muy importante y que en la pirámide, si bien hay otro tipo de pirámides, no lo contempla. Después hay otra pirámide con las zapatillas, con la actividad física, hay varias pirámides. Lo que es importante es que la Guía Alimentaria que nos identifica culturalmente, eso en un punto y en otro punto lo que dijiste de los hidratos de carbono que era importante, las frutas y las verduras aportan agua, vitaminas y minerales y una fructuosa que es un tipo de azúcar simple. La Guía Alimentaria no es un capricho, un equipo técnico de tres licenciadas hicieron una encuesta alimentaria poblacional en la Argentina y ahí sale que el hidrato de carbono no se consume en la Argentina porque engorda, entonces un poco contestarte para que puedas educar a los alumnos que en exceso, todo nos hace subir de peso, el tema es que hay que incorporar todos los grupos de alimentos y este grupo de alimentos –hidratos de carbono- están muy dejados de lado por ese tema y es como un mito entonces la gente deja de consumir polenta, harina de maíz, fideos o sea que sus depósitos de glucógeno en el hígado, en el músculo llegan a ser paupérrimos justamente por algo cultural. Muchas gracias.

**Sr.Laserna:** Seguidamente le doy la palabra al señor José López, Presidente del Consejo Escolar a quien quiero además agradecer su colaboración. José ha participado con nosotros en la diagramación de esta jornada de trabajo desde el primer momento comprometido fundamentalmente con un avance en esta problemática.

**Sr.López:** Más allá de mi presencia quiero destacar que hay otros consejeros escolares, un poco para demostrar el acompañamiento a este proyecto teniendo en cuenta una característica de Mar del Plata que están muy estratificadas las escuelas, acá hay escuelas municipales, provinciales, privadas, católicas y no quiero dejar pasar la oportunidad, porque se habló mucho de las escuelas, para que se institucionalice desde este proyecto de Ordenanza, esa red de la que algunos hablaron, porque se hacen muchas cosas. Hoy acá escuchamos varios proyectos, hay instituciones públicas, privadas, educativas, ONGs, instituciones de la salud, pero cada una con un esfuerzo particular hace algo, no se puede nunca trabajar en forma transversal; entonces si proponemos una ciudad igualitaria, esto les tiene que llegar a todos y creo que es un ámbito propicio que desde la Ordenanza, más allá de que tenemos muchas que a veces no se cumplen, pero es auspicioso que esto se inicie desde los chicos y haciendo alusión al hecho cultural que hoy comentaba acá el papá de unos chicos, los kioscos son atendidos por los adultos y muchas veces los adultos son los padres de los chicos de las cooperadoras que están en las escuelas, entonces hay que trabajar desde ahí. Y para no abundar más en detalles porque creo que el reloj biológico que hoy comentaba el doctor nos va llevando a todos y no alterar nuestra alimentación, la idea y la propuesta un poco sería institucionalizar esta interconexión entre las distintas instituciones educativas, las ONGs, el hospital que está presente y dejar de lado en esta ciudad el hecho de las jurisdicciones, somos todos marplatenses de alguna manera más allá de que vayamos a una escuela privada, pública, provincial, municipal, todos vivimos en Mar del Plata y si hay una intención de nuestros legisladores de avanzar en esta problemática pongámonos todos detrás de ella y avancemos en forma conjunta. Gracias a todos

**Sr.Laserna:** Gracias José. Para ir concluyendo, no sé si alguien más quiere hablar. Ha sido muy rica la jornada de trabajo, ha superado ampliamente las expectativas. La participación tanto de chicos como de especialistas en la temática de la alimentación, ahora viene una etapa de mucha importancia que es la etapa

de concreción, o de empezar a tratar de que estas opiniones, experiencias que hemos escuchado hoy se vuelquen en resultados. Voy a proponer siempre a la espera de que ustedes enriquezcan esta opinión es que a través de la desgrabación de las opiniones que hemos escuchado y del análisis de las propuestas que por escrito se nos han acercado; dividamos la temática en tres ejes que yo he visto hoy como fundamentales, me parece que ha quedado a la vista a la luz de las expresiones de muchos profesionales médicos y licenciados en nutrición, que la temática en cuestión tiene que ver con una cuestión técnica y científica desde el ámbito de la nutrición; ese me parece que sería un eje importante para el cual trabajaríamos e invitaríamos especialmente a los especialistas que estuvieron aquí y a la Secretaría de Salud que se ha ofrecido para trabajar en estas conclusiones en lo que tiene que ver con este eje que sería la cuestión técnica y científica de la problemática que hoy abarcamos. Por otro lado, un eje práctico para que las conclusiones o el momento que empezamos a tener estas conclusiones definidas no nos entorpezca lo que ya se viene haciendo que tiene que ver con la existencia actual de kioscos saludables que están trabajando bien, hemos escuchado a los chicos y docentes y vemos que están contentos por el trabajo que se viene haciendo. También sabemos que hay otros colegios y otras instituciones que también quieren copiar este trabajo que se viene haciendo por lo que me parece que otro eje importante sería que volquemos estas experiencias y podamos transmitir las desde los colegios que las vienen realizando a los colegios que tienen intenciones de empezar con esto. Por último me parece que ya es una función que compete más que nada al ámbito político y tiene que ver más que nada justamente con lo que escuchábamos a varios opinantes y es la articulación de las distintas esferas y organismos involucrados con esta cuestión. Tenemos y lo hemos visto hoy plasmado que la problemática de la salud y específicamente la problemática de una buena alimentación de los chicos empapa a distintas áreas de los estados nacional, provincial y municipales y a su vez es importante para el tratamiento de estos trastornos alimentarios, la visión de organismos que tienen que ver con lo público pero también con instituciones que están vinculadas con el sector privado, con lo cual nos quedará a los organizadores esa función de articular los medios necesarios para que desde la Secretaría de Salud, de Educación, de las Mujeres, nos podamos poner en contacto con los organismos públicos nacionales y provinciales que actúan y operan en nuestra ciudad, el Consejo Escolar se ha puesto a disposición nuestra para trabajar juntos estas cuestiones, con lo cual para darle un orden lógico, poder avanzar con el traspaso de las experiencias a las escuelas que ya quieren avanzar con los kioscos saludables, comentándoles cómo fue la puesta en práctica con los colegios que ya avanzaron y por otro lado una vez que tengamos las conclusiones desde el punto de vista técnico y científico de los profesionales idóneos en la materia, poder tomar esas conclusiones los dirigentes políticos, para poder articular entre todos los sectores, estas soluciones que todos esperamos a estas problemáticas. Si les parece avanzaríamos en el tratamiento de estas cuestiones en estos tres ejes y nos estaríamos juntando nuevamente de aquí a un mes para vernos las caras nuevamente y ver cómo fuimos avanzando en estas soluciones. Desde ya muchas gracias por la participación y por estar acá en lo que nosotros llamamos la casa de la democracia, que es la casa para que se discutan todo este tipo de soluciones. Gracias.

*Es la hora 13:35*