

FACULTAT DE TRADUCCIÓ I D'INTERPRETACIÓ

GRAU D'ESTUDIS D'ÀSIA ORIENTAL

TREBALL FIDE GRAU

**LA OBESIDAD EN CHINA Y
SU RELACIÓN CON EL
DESARROLLO ECONÓMICO**

ALEX SANZ HUSILLOS

TUTOR

JOAQUÍN BELTRÁN ANTOLÍN

BARCELONA, JUNY DE 2015

UAB

Universitat Autònoma de Barcelona

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| 1. DEFINICIÓN DE OBESIDAD Y SOBREPESO | 3 |
| 2. OBESIDAD Y EL SOBREPESO EN CHINA | 5 |
| 2.1. Aparición del problema | 5 |
| 2.2. Segmento de la población más afectado | 7 |
| 2.3. Obesidad infantil..... | 10 |
| 3. DESARROLLO ECONOMICO Y CAMBIOS SOCIALES | 12 |
| 3.1. Dieta..... | 13 |
| 3.1.1. Mercado de la alimentación | 14 |
| 3.1.2. Cambios en el consumo de alimentos | 16 |
| 3.1.3. Influencias en los hábitos alimenticios..... | 22 |
| 3.2. Actividad física | 24 |
| CONCLUSIONES..... | 27 |
| ANEXOS | 33 |
| 1. China’s Prosperity-Induce Waistline – Timeline..... | 33 |
| 2. Fotografías de campos de verano para niños con sobrepeso y obesidad | 34 |

INTRODUCCIÓN

Con este estudio se hace una aproximación a la problemática de la obesidad y el sobrepeso en China, que últimamente está creciendo. Debido a esto durante los últimos años varios académicos y organizaciones tanto de carácter nacional como internacional han publicado análisis al respecto. No obstante, se hará hincapié en una de las causas más importantes, para analizarla y así entender el porqué China ha llegado a semejante situación y tan rápido.

La obesidad y el sobrepeso son un problema que comparten todos los países ricos y que les ha llevado tiempo desarrollar, pero en China se ha desarrollado en muy pocas décadas. Para aproximarnos a esta situación planteamos la siguiente hipótesis: El rápido desarrollo económico y los cambios sociales son la principal causa del aumento drástico en las tasas de obesidad y sobrepeso en China. Para comprobar la veracidad de la hipótesis el trabajo aquí presentado se estructura en dos secciones. Primero una más introductoria donde se definen los conceptos de obesidad, se plantea cómo China ha llegado hasta este punto junto al contexto y cómo afecta a los niños en concreto; y una segunda que analiza el desarrollo económico y los cambios sociales en la medida en que afectan al aumento de las tasas de obesidad y sobrepeso en relación con la dieta y el ejercicio físico.

Para llevar a cabo la realización del estudio, y a pesar de la falta de información detallada sobre China, se han utilizado por un lado fuentes bibliográficas en formato papel y digital de análisis académicos de diferentes disciplinas, en este caso relacionadas con el problema de la obesidad y el sobrepeso, así como informes de organismos internacionales. Además se han consultado estadísticas que aparecen en páginas web especializadas en alimentación y nutrición y blogs y noticias relacionadas con el fenómeno analizado.

1. DEFINICIÓN DE OBESIDAD Y SOBREPESO

En primer lugar es necesario definir los conceptos de obesidad y el sobrepeso. Para ello se parte de las propuestas por la Organización Mundial de la Salud (2015) y

además, se usará el Índice de Masa Corporal en cuanto a términos cuantitativos de la obesidad y del sobrepeso ya que es el método estándar utilizado internacionalmente.

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2). Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (Organización Mundial de la Salud, 2015).

El cuerpo no puede almacenar todas las proteínas y los carbohidratos así que el exceso de lo que comemos es convertido en grasa y es almacenado. Siguiendo con la definición, una persona con sobrepeso tendrá menos posibilidades de padecer enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular que una obesa, que tiene un índice de masa corporal mayor.

Otro concepto que es importante dejar claro también aunque en este estudio no se vaya a abordar es la obesidad mórbida. Es decir, cuando la obesidad de una persona interfiere con algunas de sus funciones vitales tales como el propio respirar. Finalmente, existen dos tipos de obesidad según su origen: endógena o exógena. Siendo ésta última la que se analizará, pues es la que está afectada por causas como el cambio de dieta, el sedentarismo, la influencias exteriores que transforman los hábitos autóctonos o el aumento del ingreso por familia (Li, et al., 2007). Resumiendo, casuísticas externas, que son las que se analizan para explicar el aumento de las tasas de obesidad y sobrepeso en China. Por lo la obesidad en China no es un problema de salud del organismo propio sino una consecuencia del entorno.

La endógena es la menos frecuente de estos dos tipos, pues solo entre un 5 y un 10% de los obesos la presentan, este tipo de obesidad es debida a problemas provocados por la disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides [...]. Esta es un tipo de obesidad causada por problemas internos, debido a ellos las personas no pueden perder

peso [...] aun llevando una alimentación adecuada y realizando actividad física (Secretaría de Salud, 2010: 1).

En cambio la obesidad exógena es aquella que se debe a un exceso en la alimentación o a determinados hábitos sedentarios, en otras palabras, la obesidad exógena es la más común y no es causada por ninguna enfermedad o alteración propia del organismo, sino que es provocada por los hábitos de cada persona. Este tipo constituye aproximadamente entre el 90 y el 95% de todos los casos de obesidad, lo que significa que la mayoría de personas que la padecen es por un inadecuado régimen de alimentación y/o estilo de vida (Secretaría de Salud, 2010: 1).

2. OBESIDAD Y EL SOBREPESO EN CHINA

2.1. Aparición del problema

El problema de la obesidad y el sobrepeso se evidenció en China por primera vez con unos análisis académicos sobre nutrición y dieta de los años 80 y 90. A partir de entonces empezaría a interesarse más por el tema los investigadores de todo el mundo por lo que fueron apareciendo análisis al poco tiempo tanto nacionales como provenientes de países extranjeros que analizaban la situación por la que estaba pasando China.

Durante los años 80, uno de los primeros análisis de obesidad y sobrepeso (1982) reportó que cerca del 7% de la población china tenía sobrepeso, cuando en esa misma década el 26% de la población norteamericana era obesa. Diez años después, en 1992 otro estudio indicaba que el 15% de la población tenía sobrepeso y cerca de treinta millones de personas eran obesas. Es decir, el total de la población obesa china había doblado su número en tan solo diez años. Una tendencia se empezaba a vislumbrar. Más adelante otra investigación llevada a cabo en 1996 lo acabó de confirmar, constatando que la población con sobrepeso china había pasado del 15% al 23% durante el periodo 1992-1996.

A mediados de los noventa el Ministerio de Salud y la Oficina Nacional de Estadística hicieron público un estudio que indicaba que la obesidad en las poblaciones urbanas había aumentado del 21% al 30% en media década y en el caso de la obesidad

había pasado del 6.2% al 12.3%. No obstante no sería hasta el 2002 cuando el estudio que llevó a cabo la Academia China de Ciencias Médicas utilizando las referencias del Índice de Masa Corporal de la Organización Mundial de la Salud constató que existía un problema de sobrepeso y obesidad en China. Fue entonces cuando el gobierno chino tomó conciencia. Desde aquel momento se empezó a cuestionar la adecuación de los estándares de medida del Índice de Masa Corporal en Asia.

Si es cierto que con tantos investigadores analizando la obesidad en Asia se profundizó en el campo de conocimiento en cuestión hasta el punto de poner en relevancia la adecuación de la medida de la obesidad y el sobrepeso a partir del Índice de Masa Corporal en Asia concretamente dentro del debate sobre la aceptación de éste como índice global para la medida de la obesidad y el sobrepeso en la población. Pues se crea en un principio para medir un segmento de población de entre 25 y 65 años sin tener en cuenta la masa muscular o la forma del cuerpo ni el tipo racial (French y Crabbe, 2010: 1-2), pero sí el género.

Así pues se trata de un índice aceptado como válido globalmente para muchos, pero que realmente no hace distinciones y por lo tanto, los datos que proporciona no son representativos de la realidad en su totalidad. Lo que ha derivado en la aparición de otros métodos menos utilizados pero igual de válidos que intentan dar cabida a las diferencias que el Índice de Masa Corporal no engloba, como son los ratios de cintura y caderas o el análisis de impedancia bioeléctrica mediante corrientes eléctricas.

Como respuesta a este debate y con la intención de adaptar el índice, América y China a partir de unos análisis previos con población china durante los años 90 decidieron que para el “tipo” asiático el linde de la obesidad debería disminuir de 30 a 28 y el linde de sobrepeso de 25 a 24 (Wang, et al., 2007). Haciendo así que la cantidad de población obesa o con sobrepeso visible aumentara.

Con la entrada del nuevo milenio otras investigaciones académicas seguirían desarrollando y profundizando el conocimiento sobre obesidad aplicando métodos de análisis desde la perspectiva europea y otros aplicando estándares desde la perspectiva de Asia, como el Índice de Masa Corporal adaptado, para aproximarse a la obesidad china y sus causas y consecuencias. Podemos destacar el de Pan Beilei (2006)

(subdirector del Comité asesor estatal de alimentación y nutrición) en el que se estimaba que sesenta millones de ciudadanos chinos eran obesos ese año, datos corroborados por la agencia de noticias Xinhua ese mismo año. También destaca la investigación de Chen Gaoyang (2005) que preveía que para 2015 habrían cerca de doscientos millones de personas en China con sobrepeso y obesidad (French y Crabbe, 2010), actualmente una realidad.

Para el 2008 como dice Barry (2008) la población obesa y con sobrepeso de China ya llegaba a más de un quinto de la población total del país. Zhang, et al. (2008) en cambio decían que 169 millones de personas tenían sobrepeso y 26 millones era obesos.

Mientras los análisis de obesidad aparecían, las evidencias en el ámbito de la Salud también lo hacían. Los índices de hipertensión crecieron desde 1991 hasta un 31% de la población adulta y se dataron cerca de 20 millones de personas con diabetes y otros 20 millones con niveles bajos de azúcar en sangre. Por otro lado, en 2010 el *New England Journal of Medicine* publica un estudio hecho en 2007 en el que se constata que la diabetes se puede volver epidémica, un problema de salud mayor en China con un total de 92.4 millones de adultos con diabetes y 148.2 millones adultos con pre-diabetes (French y Crabbe, 2010).

Además, la Organización Mundial de la Salud pronosticó que China alcanzará en el 2015 entre el 50% y el 57% de obesidad o sobrepeso en su población en comparación con el 69% de la población estadounidense, ocupando así el segundo país en el ranking mundial en cuanto a número de personas obesas o con sobrepeso. No obstante, los datos más recientes publicados por el Ministerio de Salud de China en el 2012 indican que existen 200 millones de personas con sobrepeso en China, por lo que la previsión de la OMS queda lejos de la realidad. Aun así, China sigue siendo el segundo país con más obesidad después de Estados Unidos. French y Crabbe (2010) por su parte, estiman un porcentaje menos elevado para el 2020 del 45% (Véase Anexo 1).

2.2. Segmento de la población más afectado

Debido al gran desarrollo económico que se dio en China desde 1980 con la apertura y las reformas del país, las desigualdades económicas y de acceso a servicios que ya había entre el campo y la ciudad se acentuaron aún más. Haciendo así que la capacidad para el consumo de los población urbana en cuanto a elección, rango y disponibilidad creciese, lo que propiciaría un cambio en su vida, a diferencia de la gran mayoría de la población rural que apenas podía permitirse nada más allá de lo básico para sobrevivir.

Se crea así una clase media que crece rápidamente desde los 80s alrededor de las ciudades prósperas de la costa y es a ellos a quien la obesidad más afecta, a esta clase nueva con poder adquisitivo y en auge. Pero, las estadísticas muestran una disparidad entre sexos (Wu, et al., 2009; Zhang, et al., 2008), en el que la mujer tiende a resistirse un poco a esta tendencia obesa debido a las concepciones socioculturales de delgadez y belleza que desde hace años han ejercido presión sobre ellas.

Así pues, cuando hablamos en términos de obesidad nos referimos a un fenómeno que afecta a las ciudades y en concreto a esta nueva clase media que crece de manera rápida y que son los que están cambiando más radicalmente su manera de vivir y la dieta que habían seguido hasta ahora. Dicha clase media junto a la clase alta solo forman el 11,3% de las familias en China según una investigación de Acces Asia junto con la revista *China Economic Quarterly* (2006). El poder de éstos recae en la capacidad de consumo y la influencia en el mercado de la alimentación chino pues tan solo ellos realizan el 44% del consumo total del país. Es decir, la pirámide en la que se sitúan las clases respecto al consumo tiene una amplia base formada por la mayoría de la población y en la cima y partes más altas en cambio se sitúa esta población a la que el sobrepeso ha afectado primero (Zhang, et al., 2008).

A pesar de ello, como indica Wu (2009), la mejora económica que experimentó el país también llegó a algunas de las zonas rurales, y con ello el aumento de los ingresos, el acceso a productos que mejoran la calidad de vida y por tanto la obesidad, aunque no en tanta medida, por lo que se ha detectado en China una situación de coexistencia entre la obesidad y la desnutrición, entre la ciudad y el campo, entre la clase baja y la clase alta. (Zhang, et al., 2008).

En cambio, este patrón en el que la clase media es la que está engordando no ocurre en Occidente, donde es precisamente la clase baja a quien más afecta la obesidad. Pero, ¿por qué en China pasa lo contrario? El aumento en la obesidad viene dado por una variación en la dieta en la que influye la disponibilidad de productos y por tanto el nivel de ingresos familiares, por eso, es lógico que los primeros que puedan permitirse estos productos sean los primeros en ser afectados. Además los alimentos con altos niveles calóricos aún no están al alcance de las posibilidades económicas de la clase baja china así como tampoco lo están los productos provenientes de América o Europa, que no llegan a penetrar en las zonas más pobres. No obstante, dichos productos cada vez se hacen más asequibles para niveles más bajos de renta familiar, lo que ha propiciado que el sobrepeso empiece a aparecer en las zonas donde la clase baja reside.

En Occidente por ejemplo hace ya tiempo que el crecimiento de la obesidad entre la población existe y productos que favorecen la obesidad como los proporcionados por las cadenas de comida rápida suelen estar a precios bajos, en cambio, en China el precio de este tipo de comida sigue siendo elevado y es más económico para una familia con ingresos bajos comer en un restaurante de comida china habitual que acudir a una cadena como Kentucky Fried Chicken en el cual supera el gasto con creces. No hay que olvidar que la clase baja todavía está relacionada con labores de largas jornadas que requieren mucho esfuerzo físico, aunque no sean relacionadas con el sector agrícola, por lo que por una parte tienen poco tiempo para dedicar sus ingresos a actividades de ocio sedentarias, y por otra el consumo total al acabar el día de calorías tras un gran esfuerzo físico en sus labores no permite la acumulación de excesos en el cuerpo.

La obesidad y el sobrepeso comenzaron por las ciudades más grandes, debido al aumento de esta clase media y de los ingresos, como Beijing o Shanghai y luego fue poco a poco difundiéndose a ciudades secundarias como Nanjing o Chengdu, para más tarde pasar a las terciarias como Wuhan. Es en estas ciudades donde las multinacionales extranjeras primero llegan, dónde hay más oportunidades de trabajo y donde la carrera profesional y el éxito cobran más importancia en la vida de sus habitantes. Así pues, la obesidad es un fenómeno que aumenta proporcionalmente al nivel de progreso económico, es decir, cuanto más rica se hace una ciudad más engorda la población de

ésta. Por lo que también hay una relación directa entre mayores ingresos y un nivel más elevado de obesidad.

2.3. Obesidad infantil

Aunque ya hayamos explicado el segmento demográfico al que más afecta la obesidad, existe otro segmento poblacional importante a destacar, los infantes y adolescentes, que están en edad de crecer y son fácilmente influenciados. Por un lado, los niños de ciudad han llegado ya a niveles cercanos a los de otros países en los que la obesidad hace años que existe como problema, y por otro las niñas se resisten un poco más a esta tendencia a la obesidad (Wu, et al., 2009: 22). Además, es un hecho que un niño obeso es dos veces más posible de continuar siendo obeso una vez alcance la madurez en comparación con un niño sin obesidad (Day, 2013: 30), por lo que se les debe dedicar especial atención en un proceso de prevención y concienciación para evitar esto en un futuro pues es entonces cuando los problemas de salud empiezan a aparecer y las enfermedades crónicas que antes eran propias de una persona de edad media ahora empiezan a mostrarse en la adolescencia de ésta.

De acuerdo a los informes aportados por el doctor jefe del Segundo Hospital universitario de Zhongshan, en 2005 había un 10% de población china infantil obesa, que aumentaría en un 8% cada año. En el caso de las regiones del norte del país la situación en cambio era peor, donde la tasa de obesidad infantil rondaba el 13%. Lo cual queda reflejado en los gráficos proporcionados por Li, et al. (2007) en cuanto a la nutrición en los cuales se aprecia que los niños obesos chinos consumen una dieta más rica en proteínas y grasa, consumen de manera abundante aceite de cocinar y apenas comen verduras y hortalizas. A lo que se le suma un nivel bajo de actividad física y un aumento de la vida sedentaria gracias a las nuevas tecnologías. No obstante, Li, et al. (2007) también apuntan que el principal factor de riesgo para este segmento de la población no es la dieta o el ejercicio, sino el ambiente familiar en el que los niños son criados, pues son éstos los responsables de los hábitos alimenticios y el desarrollo físico de su progenie.

Wu (2009) también remarca la importancia de la política del hijo único como causa de la obesidad infantil y el síndrome del “Pequeño Emperador” que modifica el ambiente familiar que anteriormente comentaban Li, et al. (2007), haciendo que los padres y todos los familiares centren sus esfuerzos en el único hijo, o “Pequeño Emperador”, para cubrir todas sus necesidades, a veces excediéndose, y proyectando en él también todas sus expectativas de futuro. Estas mismas provocan que los niños adquieran una carga de estrés a veces demasiado grande y dura para ellos. Por lo tanto, el niño o niña pasará las horas lectivas en clase para más tarde en casa para seguir estudiando, sentado y sin haber hecho ningún tipo de ejercicio desarrollando así sólo unos conocimientos que están orientados a superar exámenes y no a reflexionar sobre lo estudiado y perdiendo la inteligencia emocional para relacionarse con otras personas de su entorno. Además, como ya se ha dicho antes, si a este entorno familiar que incentiva unos comportamientos favorables hacia la obesidad en los que se sobrealimenta a los niños se le añade la disminución de ejercicio físico en las escuelas y fuera de ellas debido a la disponibilidad de nuevas tecnologías para el entretenimiento que no requieren esfuerzo físico nos encontramos con una situación en la que el niño desarrollará obesidad o sobrepeso y más adelante enfermedades de tipo cardiovascular. Y así, los porcentajes de población china obesa aumentarán como varios científicos ya han previsto.

Como consecuencia de esto, fenómenos sociales han aparecido, tales como los campamentos de ejercicio para niños y adolescentes obesos por todo el país en ciudades como Beijing o Shanghai, con auge en demanda por la cantidad de población obesa o con sobrepeso infantil a los que envían sus padres durante el verano, pagando una gran cantidad de dinero, para perder los kilos de más y prepararles para la vida en una de las economías más grandes del mundo (Mcelroy, 2000). En estos campos de verano cuentan con infraestructuras deportivas de uso diario, además de monitores profesionales que les ayudan e informan semanalmente a las familias para hacer el seguimiento, además de motivar a los niños. No obstante, aunque pueda parecer una buena medida, no es más que algo coyuntural, pues realmente lo que hace que este niño o adolescente sea obeso o tenga sobrepeso es el ambiente que lo rodea y los hábitos alimenticios y relacionados con el esfuerzo físico que tiene, donde se incluye la familia

y la influencia que ejerce en ellos sobre todo en la educación y cómo es distribuido el tiempo dentro de la misma familia (Véase Anexo 2).

3. DESARROLLO ECONOMICO Y CAMBIOS SOCIALES

Varios autores coinciden en la relación directa entre el desarrollo económico y los cambios sociales; y al aumento de la obesidad en la población. Básicamente, la obesidad se genera por un aumento de la ingesta calórica y un descenso de la actividad física (Zhang, et al., 2008), es decir, el cambio en los hábitos alimenticios y el ejercicio físico. A continuación se analizarán las dos grandes repercusiones del desarrollo económico y los cambios sociales en la dieta y el ejercicio físico.

Obesity is a multi-factorial disease and its development is the result of multiple interactions between genes and environment [...] but it is the environment that allows the expression of obesity (Li, et al., 2007).

It seems clear that obesity is a product of a developing and generally improving society. The causes are many – changing diet, increased salaries, additional disposable income, changing lifestyles and changing environment – but all are linked as part of China’s overall and ongoing development (French y Crabbe, 2010: 13).

“Booming economies go together with booming BMIs [...]. This study thus confirms the general hypothesis that waistlines expand together with wealth, urbanization and “Westernised” food supply.” (Zhang, et al., 2008).

El desarrollo económico ha triplicado los ingresos mensuales totales de las familias urbanas chinas desde las reformas en 1978 durante los 80s (Yang, 2007), por lo que el poder adquisitivo de éstas ha crecido permitiéndoles consumir productos que anteriormente quedaban fuera de su alcance y que además ahora sus precios se habían reducido (Wu, et al., 2009). Pero hay que tener cuidado, pues un aumento en los ingresos puede traer consigo efectos perniciosos para la salud visibles en la composición de la dieta (Du, et al., 2004).

Empezaba a hacerse visible así una clase influenciada por el movimiento consumista que venía desde la política de puertas abiertas llevada a cabo por el gobierno chino en 1979 en el cual el mercado chino abría sus puertas al exterior (Zhang, et al., 2008). Debido a ello, también aparecieron nuevos productos de otras nacionalidades traídos por capital extranjero y empresas internacionales que se han ido abriendo paso. Esto por su parte ha conllevado el aumento de la demanda de mano de obra en las ciudades donde estas empresas nuevas se instalaban creando empleos en los que el nuevo trabajador pasaba la mayoría de su jornada sentado, incentivando así el aumento de los movimientos migratorios internos del país hacia las zonas costeras de crecimiento económico provocando una expansión desmedida de las ciudades costeras y la urgencia de planes urbanísticos e infraestructuras para poder acogerlos a todos. No obstante, esta llegada de empresas y capital extranjero también trajo con ellos nuevos corrientes de pensamiento, nuevos hábitos y nuevos modos de vida que poco a poco irían influyendo en el país transformando su situación.

3.1. Dieta

Dentro de lo que es el impacto en la dieta por el desarrollo económico podemos distinguir dos puntos de vista desde los que aproximarnos a dicha situación. Uno en la que 1) proliferan los supermercados, los precios influyen en la elección del consumidor y hay más disponibilidad de alimentos, es decir, cuando todavía los productos alimenticios no han influido en el desarrollo del consumidor de una manera directa; y otro 2) en la que la población pasa a consumir diferentes productos a los que consumía antes cambiando así su dieta diaria, pues es al fin y al cabo la incorporación a la dieta y el consumo regular durante un periodo de tiempo de productos básicos como la verdura, el arroz, los huevos, la carne, etc. lo que afecta realmente al metabolismo humano y lo hace cambiar. Por lo que, el consumo esporádico de otros productos no es lo que realmente hace que el ser humano desarrolle sobrepeso u obesidad, aunque si pueda contribuir a ello.

Por otro lado las mayores causas para el cambio en la dieta china empezaron a producirse a partir de los 70, con las políticas para la abolición del racionamiento en los 80 (Du, et al., 2004), la liberalización de precios en los 90s y la caída de las barreras

arancelarias a la importación gracias a la incorporación de China en 2001 a la Organización Mundial del Comercio (French y Crabbe, 2010). Debido a estos cambios en las condiciones del país los precios se distorsionaron. En el caso de los alimentos el precio subió, pero no lo suficiente como para considerarlos caros (Gale y Henneberry, 2009), y es que el precio es un elemento a tener en cuenta cuando el consumidor decide incorporar un producto a su dieta diaria.

Los datos provistos por la Oficina Nacional de Estadística de China sobre el gasto en comida per cápita de la clase media urbana confirma lo previamente visto, en ellos se aprecia cómo el gasto ha aumentado en un 269% en tan solo diez y seis años, desde 1990 hasta el 2006. Es decir, la población china de las ciudades más desarrolladas, generalmente, gasta alrededor de dos veces y medio más de sus ingresos en comida de lo que lo hacían antes de 1990, y es que el aumento de los ingresos familiares teóricamente comporta mejoras en la calidad de vida, descenso en la mortalidad y las enfermedades, pero por otro lado cuando los ingresos aumentan también lo hace el consumo de productos con alto contenido en grasas, provenientes de animales y comida procesada (Du, et al., 2004).

3.1.1. Mercado de la alimentación

Los supermercados experimentaron un profundo desarrollo interna y externamente. Dos de los puntos a destacar son las estrategias de penetración en el mercado y la distribución de sus productos, pues gracias a ellos estos supermercados consiguen expandirse y llegar a todos los pueblos y ciudades del país. No obstante, es en las ciudades más ricas donde más se ve la proliferación de estas superficies que ofrecen a la población china comida alta en grasa saturada y en altos niveles de azúcar y productos preparados, envasados y empaquetados que contienen componentes químicos de sabor, conservación, color, etc. Como consecuencia a la cantidad de establecimientos que constantemente estimulan al consumo, el entorno en el que vive la población china urbana cada vez es más obesogénico, es decir, en cualquier lugar se incentiva a la población mediante estímulos ya sean visuales o de cualquier otro tipo para el consumo de los alimentos que ofrecen (Zhang, et al., 2008). En contraposición a dichos alimentos, sobre todo en las grandes ciudades, poco a poco van desapareciendo los productos

frescos junto a los puestos callejeros en los que antes se vendían, pues no pueden hacer la competencia a las grandes superficies, pues es donde la mayoría de población joven de clase media hace la compra necesaria de la semana.

Paradójicamente a causa de los últimos problemas sanitarios relacionados con la ingesta de productos perjudiciales debido a la utilización de productos químicos, a revisiones de calidad poco eficientes y al estado precario de algunas instalaciones, la población china está cada vez más preocupada por la calidad del producto y su tratamiento desde la producción hasta la llegada al punto de compra, el supermercado más cercano. Como consecuencia han ido apareciendo en las ciudades más ricas tiendas que satisfacen la demanda de comida orgánica y el consumidor se ha vuelto más cuidadoso a la hora de escoger el producto así como de pagar más por una mejor calidad. No obstante esta nueva tendencia no es lo suficientemente fuerte para contrarrestar la obesidad y el sobrepeso ya que los que la siguen es un segmento poblacional muy inferior.

En cuanto a las repercusiones que tanto el descenso de los precios como la ampliación del abanico de posibilidades para el consumo han provocado en el ámbito cultural, éstas han sido varias. Una de ellas es que ahora la clase media urbana ha pasado de una cultura alimentaria “from eat-to-live to live-to-eat” como destacan Zhang, et al. (2008). Es decir, pueden consumir sin preocuparse por el coste de los productos, que no sean exóticos o exportados, en contraposición con la situación que se daba hace tan solo unos años cuando tirar comida sobrante era impensable. Dicho cambio se puede observar en cualquier restaurante, donde se aprecia una situación recurrente en la que el anfitrión que intenta hacer gala de su poder adquisitivo y ganar “cara” invita a varios comensales pidiendo más comida de la que se espera consumir para así dejar sobrantes a propósito. Pero, ahora cada vez más los anfitriones piden a los camareros que esta comida restante la pongan para llevar.

También se han producido cambios en la manera de cocinar, percibir y comprar los alimentos entre la población china. La comida ahora, debido al gran abanico de elección que se les presenta a los consumidores, ha dejado de ser aburrida, repetitiva, de temporada y con un claro propósito de alimentarse para convertirse en algo exótico, interesante y lleno de posibilidades que se puede consumir a cualquier hora y en

cualquier lugar. Pues, no es de extrañar, que con el desarrollo económico y las nuevas posibilidades que se ofrecen, tanto libros de cocina como programas de televisión hayan experimentado un boom (French y Crabbe, 2010) para enseñar recetas de tiempos pasados que la población de clase baja y media no podía permitirse por razones económicas y que solo eran imaginables en reuniones de altos cargos y emperadores; además de aparecer reinventiones de antiguos platos adaptándolos a los gustos actuales e introduciendo nuevos productos que antes no tenían un uso tan popular en la cocina del país. Ayudando a la difusión de estos nuevos productos entre la población.

Así pues, un gran segmento de la población china ve su dieta afectada por la incorporación de productos americanos y europeos e influencias exteriores como indican el aumento del consumo de la patata, de productos de zona templada, la cerveza, el queso, etc. (Pingali, 2006) llegando a considerarse como una occidentalización de esta (Day, 2013; Pingali, 2006), ya que al aumentar el abanico de posibilidades en la elección de comida rica en energía también se aumenta el de la disponibilidad de productos preparados y comida rápida de estilo europeo y americano por lo que alguien que posea su abanico de posibilidades más amplio, siempre y cuando sea de una clase media o alta, acabe consumiendo estos tipos de productos (Zhang, et al., 2008) además de los ya preparados o cocinados, habiendo éstos experimentado un auge debido a la incorporación de la mujer al trabajo en estas zonas costeras desarrolladas, el cual ha hecho que dispongan de menos tiempo para realizar las tareas del hogar, entre ellos cocinar, y tengan que recurrir a alimentos ya preparados (Pingali, 2006).

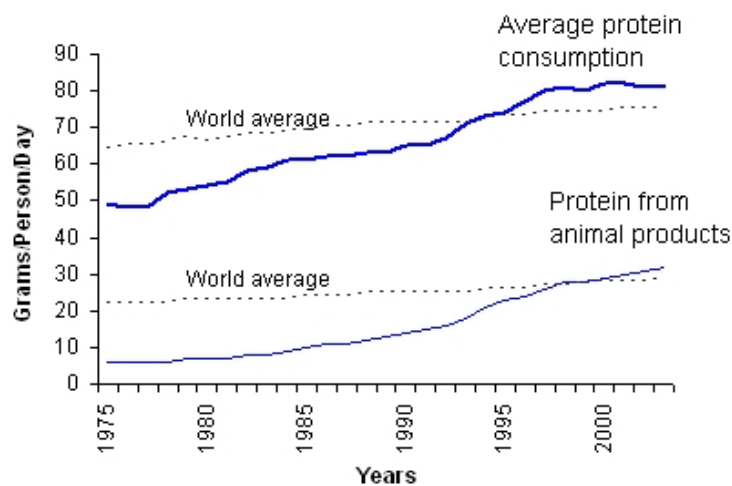
Debido a ello la dieta que tenía previamente se vería distorsionada haciendo así que la ingesta de nutrientes varíe, produciéndose excesos, pues si puede consumir cada vez más cosas diferentes, también podrá consumirlas con una mayor frecuencia, sin tener en cuenta la “sensación” de clase alta (Dagevos, et al., 2011) que puede proporcionar el consumo de alimentos exclusivos provenientes de América o Europa lo cual llama la atención de cara al consumo, o productos especialmente caros como la ternera.

3.1.2. Cambios en el consumo de alimentos

En cuanto a la composición de la dieta habitual del chino medio urbano se ha dado una transición hacia un mayor consumo de la carne desde que se pusieron en marcha las reformas económicas llevadas a cabo por Deng Xiaoping hasta la actualidad habiendo superado desde hace ya diez años la media mundial del consumo tanto de proteínas animales como de proteínas en general.

Evidenciando aquí, primero cómo especialmente el consumo cárnico en China ha aumentado a una alta velocidad en la que pasó de estar muy por debajo a sobrepasar la media en veinticinco años y segundo, una tendencia al alza que parece vaya a estabilizarse por encima de la media mundial, con las respectivas consecuencias en la dieta de un consumo cárnico. Así pues, como ya apuntan Zhang, et al. (2008) y Du, et al. (2004), la dieta china está en un momento de transición hacia una dieta más basada en productos provenientes de animales en vez de una dieta basada en arroz y cereales y sus derivados. En total, la ingesta de alimentos provenientes de animales se ha más que triplicado y la ingesta de grasas ha llegado al 35%, lo que quiere decir que sobrepasa el 30% recomendable que aconseja la Organización Mundial de la Salud (Wu, et al. 2009).

Gráfico 1. Consumo chino medio de proteínas y productos provenientes de animales



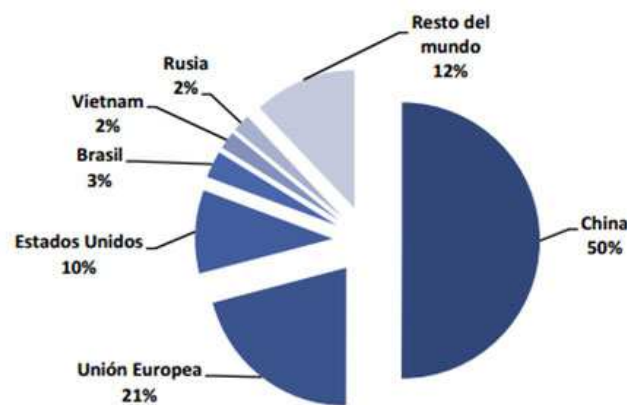
Source: U.N. Food and Agriculture Organization (FAO), <http://faostat.fao.org/>.

Fuente: Gale y Henneberry (2009:32).

A continuación se hace hincapié en algunos de los cambios en los productos más significativos que han contribuido al sobrepeso y la obesidad.

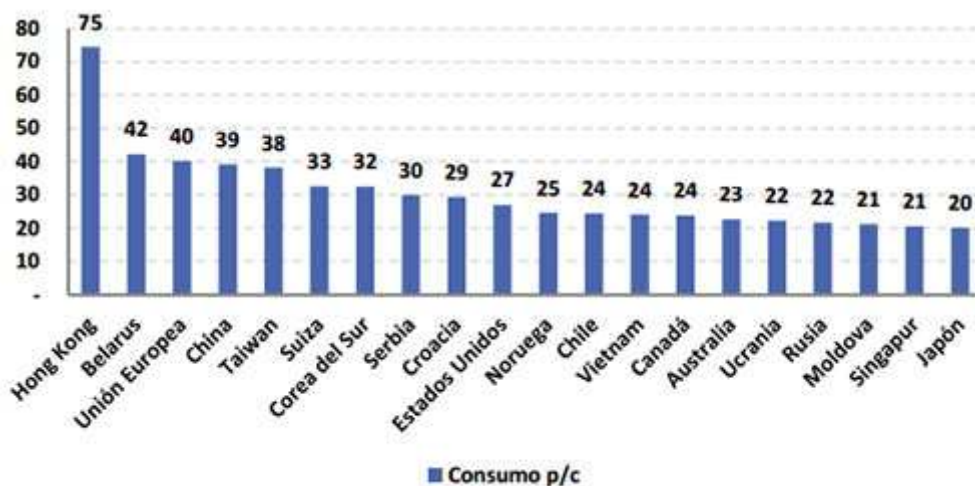
Empezando por los productos cárnicos, el cerdo siempre ha sido la carne principal para la población china ya que es un animal fácil de alimentar, requiere poco espacio para su crianza y alimentación y se puede aprovechar todo de él. En cuanto al consumo, la población china media lo ha doblado en tan solo unos pocos años a pesar de consumir otras carnes (El sitio porcino, 2014).

Gráfico 2. Principales productores mundiales de carne de cerdo, año 2013.



Fuente: El sitio porcino (2014)

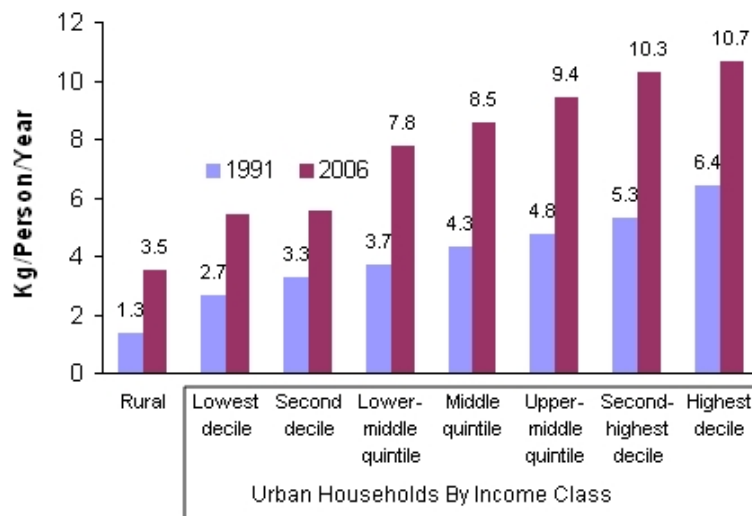
Gráfico 3. Principales países consumidores de cerdo: consumo per cápita, año 2013.



Fuente: El sitio porcino (2014)

Una de ellas es el pollo, el cual hasta hace bien poco solo era consumido una vez dejaba de ser provechoso para la puesta de huevos, que solía coincidir cuando la carne estaba dura pues el animal ya era viejo. No obstante, el Gobierno últimamente ha alentado la producción aviaria, ya que las aves son más baratas de alimentar y por ello ha pasado a formar parte de la dieta básica de los chinos medios como dice French y Crabbe (2010) apuntando a que entre 1997 y 2006 el consumo per cápita de producto aviario había crecido un 70%. Pero también, el auge de comida rápida basada en el pollo ha acompañado el crecimiento del consumo y de la demanda en el sector de las comidas preparadas. Además, como se puede ver en el gráfico a continuación, el consumo de producto aviario por parte de la clase media alta china se ha duplicado en comparación con la clase baja china y es que según Zhang, et al. (2008) entre 1982 y 2002 el consumo tanto de carne aviaria como de huevos se ha triplicado.

Gráfico 4. Consumo medio de productos aviares de las familias chinas



Source: China National Bureau of Statistics, urban and rural household surveys.

Fuente: Gale y Henneberry (2009: 33).

Además de la carne aviar, el Gobierno también incentivó el consumo de huevos y se propició una bajada de los precios (Gale y Henneberry, 2009). Haciendo así que el consumo de huevos en China pasase de 100 huevos por persona en 1990 a 414 huevos por persona en la actualidad, más que cuadruplicándose su consumo.

Finalmente, la otra carne que destaca es la ternera, consumida como alimento de alto nivel y normalmente en restaurantes. Sería en 2001 con la entrada de China en la Organización Mundial del Comercio cuando con la bajada de tarifas en la ternera ésta empezase a comercializarse sobre todo para restaurantes y hoteles de alta categoría. Poco a poco llegaría hasta las zonas urbanas en las que se ha convertido en un símbolo de opulencia y poco a poco se ha incorporado a platos chinos antiguos como la olla caliente o “huoguo”. No obstante como indican Gale y Henneberry (2009), la ternera es la carne más cara en China, siendo su precio hasta el doble que el del pollo y cinco veces más cara que los huevos, por lo que se prevé que debido a su alto precio no se convertirá en un producto de consumo habitual en la dieta china.

Pero, el patrón que se produce en países emergentes en el que se pasa de una dieta basada en un alto contenido en cereales y arroz hacia una dieta en la que el consumo de cereales es más bajo y se complementa con un alto consumo de carne también se está produciendo en China, pues con el aumento de los precios de los cereales a causa de los cambios en las políticas comerciales de ámbito nacional e internacional y el aumento de los ingresos familiares se indujo a la población urbana a diversificar su dieta buscando alternativas al cereal (Gale y Henneberry, 2009) haciendo así que para el 1982 el consumo de cereales experimentara un descenso considerable (Zhang, et al., 2008). En Japón por ejemplo, se redujo en un 50% el consumo de arroz en tan solo treinta años como apuntan French y Crabbe (2010) y en China el consumo de arroz per cápita disminuyó en 4kg anuales entre 1991 y 2001 (Pingali, 2006). Por lo que, si el consumo de cereales bajó, los ingresos de la población china media urbana que dedicaban a la alimentación se tuvo que destinar a otros productos, siendo mayoritariamente la carne.

No debemos olvidarnos de productos como el aceite, el azúcar, las bebidas con gas y las bebidas alcohólicas. Autores como Wu son de la opinión de que el consumo desmedido del aceite de cocinar por parte de la población china es una de los mayores cambios en la dieta y por consiguiente, de los mayores factores influyentes dentro del cambio dietético que ha sufrido la población en los últimos años.

En cuanto al consumo de aceite, la población china urbana, pero también rural ha pasado a consumir alrededor de 42% más aceite que hace 10 años (French y Crabbe, 2010) y los precios han bajado. Un ejemplo de ello es el caso de Shanghai, en el que la población ha pasado de consumir 28g medios diarios de aceite a 50g en el periodo 1997-2006. El consumo de las familias solo ha aumentado en 13,9%, en cambio el consumo de los restaurantes y la industria de la alimentación ha aumentado en un 541% (French y Crabbe, 2010), por lo que el consumo de aceite más alto no se produce dentro del hogar, sino fuera en restaurantes o con comida precocinadas ya que en la elaboración de mucha comida china se utiliza el método del sofreír el cual tiene un alto potencial para añadir aceite (Du, et al., 2004) y si a esto se le suma que el aceite se ha convertido en un producto asequible para todo el mundo es fácil que se añada y el cliente apenas sepa la cantidad que está consumiendo. Aquí radica el problema con el

aceite, la población china no es consciente de la cantidad que está consumiendo, y la misma situación se está dando con la sal y el azúcar. En el caso de éste último, entre 1980 y 2000 el consumo de azúcar y edulcorantes pasó de 14kg a 17kg de media anual por persona (Pingali, 2006).

Las bebidas, como otra cara de la dieta, también han experimentado cambios a lo largo de estos años. En cuanto a las alcohólicas, la cerveza es la que cobra importancia, habiendo crecido alrededor del 680% desde 1999 hasta 2007 (French y Crabbe, 2010 y pasando a consumir así una gran parte de los carbohidratos de la dieta en bebida. Esta tendencia de consumo además, afecta mucho a los llamados trabajadores de cuello blanco, un sector de la población que se concentra en la zonas costeras más desarrolladas y que tienden a tener una vida más sedentaria. En el caso de los zumos y las bebidas con gas, pasa como en Europa y América, tal y como se ha mencionado antes, los consumidores no saben la cantidad de azúcar que consumen gracias a ellas, además de que los zumos no suelen ser naturales.

3.1.3. Influencias en los hábitos alimenticios

Tras un gran cambio, en menos de una generación, la población china ha tenido que adaptarse a nuevas formas de vivir y nuevas ideas de concebir la alimentación, de trabajar y de ver el cuerpo humano entre otras. Haciendo así que varíe la forma de cocinar y por lo tanto, de consumir también.

En el campo laboral, por un lado la tendencia hacia la búsqueda del éxito, la carrera profesional y el ganar dinero ha hecho que la población china se centre y dedique mucho de su tiempo en esto y no preste atención a otros aspectos importantes de la vida. Lo que causa que muchos de los trabajadores de cuello blanco no tengan tiempo para preparar la comida y recurran mucho a la comida ya preparada en las abundantes “convenience stores” o acudan a los restaurantes de comida rápida occidentales o autóctonos cercanos a sus lugares de trabajo. No obstante, según French y Crabbe (2010), el salir a comer o cenar en restaurantes, que ahora es más asequible, es un proceso de socialización en el que la comida juega un papel importante como elemento de reunión comparable a los pubs y bares en Europa.

Por lo que, la cultura de salir a comer o cenar fuera, ayudada por los bajos precios de los alimentos y la disminución del tiempo del que disponen los trabajadores junto a la conveniencia de los productos ya preparados y la comida rápida ha experimentado una mayor y más rápida difusión, haciendo que se produzcan más ingestas entre horas, se consuman más productos procesados y los restaurantes y tiendas de alimentación hayan experimentado un aumento de clientes. Pero, a pesar de que haya supuesto un cambio en los hábitos alimenticios chinos, sería exagerado afirmar que la comida rápida y la preparada supongan una amenaza para la dieta china (Zhang, et al., 2008), pues al no ser estos unos productos consumidos a diario no afectarían el metabolismo para desarrollar obesidad o sobrepeso.

En lo que se refiere a la imagen del cuerpo humano, las creencias populares que relacionan la obesidad con la abundancia y la felicidad suelen afectar a la población de una clase baja que no tienen acceso a información respecto a la obesidad como causante de enfermedades cardiovasculares, y a la población de una edad más adulta, que vivieron los años de largas hambrunas con Mao ZeDong durante el periodo de 1958 a 1961 en las que una parte de la población falleció de inanición y que por tanto, con la situación actual del país ahora sienten que tener sobrepeso es una manera de mostrar a los demás que no pasan hambre y que pueden vivir tranquilamente. Esta mentalidad además afecta indirectamente a los niños, pues son las abuelas y algunos padres los que pasaron por esta época de penurias y lo que hacen es alimentar en exceso a sus hijos como una forma de compensación, haciendo así que se vea a mucho niño en sus primeros años de edad con algún quilo de más, lo cual concuerda con las típicas representaciones de bebés rechonchos en carteles con el propósito de augurar buena fortuna, abundancia y felicidad.

Pero, paradójicamente la apertura de China al exterior y por tanto los corrientes de pensamiento americanos y europeos que han traído consigo modelos de belleza corporal muy distintos y nuevos en los cuales la delgadez es premiada en favor de la obesidad y el sobrepeso han entrado en conflicto con dicha creencia popular de sobrepeso con el significado de abundancia, prosperidad y buena salud (Wu, et al., 2009). Destacando el sexo femenino que es el que tiende a cuidar más este aspecto de su vida. A pesar de ello, la población urbana cada vez más se interesa por perder peso y

buscan formas para este fin, lo que ha hecho que aumenten las inscripciones a gimnasios, hayan aumentado las operaciones relacionadas con la estética y se intente comer más sano (French y Crabbe, 2010).

3.2. Actividad física

Con el desarrollo de empresas nacionales y la instalación de empresas internacionales en China se creó una llamada masiva de mano de obra y por lo tanto un éxodo rural, haciendo así que la población urbana pasase del 18% al 47% entre 1978 y 2009 (Pingali, 2006) al cambiar su residencia yendo del campo a la ciudad en busca de nuevas oportunidades y mejores condiciones de trabajo. En 2011 la población urbana china había crecido hasta los 51,3% y aún se espera que para el 2020 sea del 60% y que en diez años más aumente en 10% (Day, 2013).

El descenso rápido del ejercicio físico que se empezó a dar desde los 80s según la Organización de Comida y Agricultura de las Naciones Unidas se divide en dos perspectivas. Una desde 1) el punto de vista de la población como principal sujeto interactuando con su entorno; y otra desde 2) el punto de vista de las acciones del gobierno y las empresas que incrementan la creación de un ambiente obesogénico.

Normalmente, una vida urbana conlleva una vida más sedentaria, con más tiempo para descansar y para el ocio, un mayor ingreso para gastar en caprichos y un mayor uso de transportes motorizados tanto públicos como privados (French y Crabbe, 2010; Day, 2013). En lo que se refiere al trabajo, se produce este paso de desarrollar un trabajo más manual y que requiere un mayor esfuerzo físico hacia uno desempeñado en una oficina sentado y delante de un ordenador por los trabajadores de cuello blanco, que el único esfuerzo que requiere es el mental, sería un primer factor en la disminución del ejercicio físico.

Este cambio de trabajo por lo tanto se traduce normalmente en un cambio en los ingresos significativo y a mejor, lo que proporciona a la familia más ingresos que pueden destinar a comprar otro tipo de comida, pero también permitirse pequeñas comodidades que antes no podían como son la televisión, el aire acondicionado, una nevera o el coche, todas ellas contribuyentes a la vida sedentaria. De hecho, un estudio

llevado a cabo en China muestra que tan solo el 22% de la población urbana se considera físicamente activa, en comparación con el 78% de la población rural (Day, 2013).

Gracias al aumento de los ingresos, la cantidad de coches en China ha aumentado en los últimos años, lo cual afecta al medioambiente pero también hace que la población china deje de utilizar métodos no motorizados de transporte de uso diario como caminar o ir en bicicleta o transporte público, que normalmente no se prioriza en las políticas urbanísticas en las que se planifica la distribución de espacio urbano (Day, 2013). Así como antes se comentaba que el consumo de carne de ternera se ve como símbolo de opulencia debido a su alto coste, el automóvil también. La población china reconoce el hecho de tener un automóvil como símbolo de progreso y modernización y éxito de uno mismo (Day, 2013), y este afán ha hecho que el coche se utilice para todo y que a diferencia de la mayoría de metrópolis del mundo, en el caso de China, la posesión de coches en el centro de éstas ciudades es más alto, y cuanto más baja es la densidad más cantidad de coches posee la familia (Quan y Sun, 2011). Por lo que se sustituye el transporte a pie y la bicicleta por el transporte privado motorizado. Además, también la utilización en exceso que se le da al automóvil para, por ejemplo recoger a los niños del colegio, perpetúa la utilización del coche para cualquier desplazamiento ya que los niños desde pequeños empiezan a tomar conciencia de éste hábito como algo natural.

La bicicleta por su parte, que fue un método muy utilizado en la China maoísta debido a su eficacia y bajo coste, ha experimentado un gran descenso en su uso desde la llegada de las motocicletas y de las bicicletas eléctricas, las cuales requieren un menor esfuerzo físico y con el aumento de los ingresos ahora son asequibles para una gran parte de la población china (Day, 2013).

Pero la población china no solo ha cambiado sus hábitos de transporte o alimentación sino que el cambio en la dedicación de su tiempo libre hacia actividades sedentarias también ha sido importante (Wu, et al. 2009). Por lo que se reduce así el tiempo dedicado a actividades que requieren esfuerzo físico al tener ahora una vida diaria más cómoda. La televisión ha resultado ser un factor de sedentarismo al propiciar entretenimiento para todo tipo de público sin siquiera el mínimo esfuerzo que en la

actualidad todas las familias urbanas tiene y que se usa para calcular los cambios en la actividad física diaria. Siguiendo esta medida, se calculó que entre 1989 y 1997 la posesión de televisión pasó del 40% del total de la población china al 78%.

El gobierno, para poder acoger a la población que se instalaba en las ciudades ha tenido que desarrollar planes urbanísticos que diesen cabida a éstos recién llegados, creciendo así las ciudades tanto a lo largo como a lo alto, por lo que muchos espacios se vieron convertidos en bloques de pisos, haciendo así que los espacios verdes que podían usarse para el ejercicio poco a poco fuesen desapareciendo. Aquí entra también la forma de capitalismo que adopta China en la búsqueda de la riqueza sin tener en cuenta, al parecer la salud de los habitantes, pues ya no solo los habitantes no pueden hacer ejercicio al aire libre porque el gobierno tiene poca consideración a la hora de crear planes urbanísticos que promuevan la actividad física, sino que cuando encuentran un sitio para hacerlo debido al nivel alto de contaminación acaba por ser más perjudicial que beneficioso, además de que una ciudad necesita espacios verdes para poder respirar.

Las empresas y centros comerciales van comprando los terrenos adyacentes a sus propiedades para usarlos como una extensión y privatizar así ese espacio al aire libre donde antes se podían sentar (French y Crabbe, 2010). Los espacios verdes de uso público que quedan, aunque pocos, acaban por ser meramente ornamentales. Si no tenemos en cuenta los que el gobierno sustituye para la creación de nuevos espacios de aparcamiento para automóviles.

Además, las políticas gubernamentales en el ámbito de la planificación urbanística han hecho que las facilidades que ya existían para el aparcamiento de bicicletas fuesen desapareciendo debido a la priorización del aparcamiento para coches en las políticas urbanísticas de las grandes ciudades chinas (Day, 2013), y que muchos carriles bici se hayan convertido en carriles para autobuses o automóviles (Xu, et al., 2011), por lo que con tantos inconvenientes el uso de la bicicleta ha descendido. Por otro lado, éstas políticas tampoco tienen en cuenta a los viandantes y sus infraestructuras e incluso obstaculizan el caminar, por lo que éste se hace peligroso, sin mencionar que los derechos de los peatones son vagamente protegidos (Zhao, 2011). De aquí que poco a poco muchas aceras se vayan reduciendo hasta desaparecer para dar cabida a más carriles para automóviles o para plazas de aparcamiento. Esto

retroalimenta el bucle de utilizar el coche para cualquier desplazamiento independientemente de la distancia a recorrer, debido a su comodidad, por lo que su compra aumenta y con ella la demanda de espacio para ellos en la ciudad y de aquí éstos planes urbanísticos y el aumento de la inconveniencia para caminar por vías en las que muchas veces árboles, vallas o automóviles mal aparcados obstaculizan el paso de los peatones.

En el caso de la educación, las escuelas optan por primar la educación en materias de aula cómo las ciencias y las lenguas que requieren un esfuerzo mental en vez de dedicar el tiempo curricular adecuado para las clases de educación física, ya que actualmente la sociedad china prima el éxito en la vida, lo cual es entendido solo como ser un buen estudiante desde bien pequeño para luego poder entrar en las mejores universidades, de aquí que muchos otros aspectos de la vida de los niños y adolescentes se descuiden. En 2006 el 60% de los directores de escuela de Beijing admitieron que el mandato que dictaba hacer una hora de ejercicio físico al aire libre no siempre se seguía (French y Crabbe, 2010), corroborando lo anteriormente explicado. Por lo que la cantidad de ejercicio físico que los niños y adolescentes hacen al día disminuye. A esto se le suma la falta de espacios públicos para el uso deportivo y la falta de mobiliario para el recreo de los niños fuera de las escuelas. Que además a veces se sitúan cerca de carreteras con alta densidad de tránsito, por lo que tampoco es beneficioso para la salud del practicante.

CONCLUSIONES

Tras lo analizado previamente se confirma la hipótesis que en la introducción se plantea: El desarrollo económico y los cambios sociales son la principal causa del aumento de las tasas de obesidad y sobrepeso en China.

Primero de todo, contextualizamos la obesidad y el sobrepeso en China en un momento de auge económico gracias al rápido desarrollo producido con las reformas de Deng Xiaoping, que ha comportado cambios a nivel social, básicamente el modo de vida de la población china, y a nivel urbanístico y político entre otros. Esta situación de obesidad y sobrepeso de la población a pesar de haber empezado a crecer desde dichas

reformas, no fue hasta alrededor del 2000 cuando se constató como un problema preocupante para el gobierno ya que afectaba a casi un quinto de la población total.

Esta población afectada por un lado sería la que había mejorado sus ingresos económicos gracias a las reformas y que había cambiado su residencia del campo a la ciudad en busca de mejores condiciones de vida; y por otro, la clase media urbana y en menor medida la clase alta. En el caso de la clase baja tanto urbana como rural, la obesidad y el sobrepeso poco a poco les afecta, pero en menos medida. No debemos olvidarnos de la población infantil urbana, que es otro segmento donde aparece la obesidad y sobrepeso en respuesta al entorno que les rodea y que se caracteriza por un ambiente familiar y urbano orientado a la obesidad.

El desarrollo económico trae riqueza, y con ésta, no siempre también un modelo de vida saludable, sino que más bien, los malos hábitos son comunes, esta misma situación ha pasado en varios países ya desarrollados de Europa y América,. Ahora bien, ¿cómo afectan directamente en la población? A través de la dieta y del ejercicio físico.

Por un lado, la dieta se ha visto afectada por el aumento de los ingresos, lo que acompaña el aumento del abanico de decisiones en cuanto a los productos a consumir que a su vez provoca el consumo de otros productos a los que anteriormente este segmento de la población no podía acceder. El consumo de manera habitual de determinados productos puede afectar al metabolismo humano para que desarrolle obesidad o sobrepeso. Este cambio en la dieta se puede resumir básicamente en el paso de una dieta basada en cereales y vegetales a otra basada en más carne (como el cerdo y el pollo) y sus derivados y la disminución del consumo de cereales que no solo se ha producido en China, sino también en otros países de Asia como Japón. Además de un aumento en el consumo del azúcar, la sal y el aceite para cocinar, presentes en muchos productos, de los que la población desconoce la composición, o la utilización de estos tres ingredientes en restaurantes sin que el cliente lo sepa.

Las empresas por su parte también han desarrollado nuevas técnicas para penetrar mejor en el mercado chino difundiéndose a lo largo del país, a la vez que crean junto a los restaurantes un ambiente que incentiva al consumo de alimentos a todas horas y en cualquier lugar debido a su fácil acceso y su rapidez de servicio,

proporcionando a la población alimentos envasados o ya preparados y altos en grasas y azúcares. De aquí que la cultura alimenticia haya cambiado con el aumento del salir a comer o cenar fuera debido a su bajo coste, el aumento del comer entre horas debido a la cantidad de tiendas de comida rápida que ofrecen pequeñas porciones de todo tipo de alimentos occidentales o asiáticos en cada esquina e incluso la reinención de recetas en programas de televisión y recetas que incorporan estos nuevos productos a los que antes solo un pequeño sector de la población podía acceder. Se ha producido un cambio en la manera de considerar la comida, se pasa de comer para vivir a vivir para comer.

En lo que respecta a la actividad física, se encuentra directamente afectada por determinadas mejoras de las condiciones de vida como la nevera, el aire acondicionado y la televisión, siendo esta última una manera de medir el sedentarismo que empezaron a adoptar estas familias urbanas. Ya que normalmente, una vida urbana acompaña al sedentarismo además de trabajos de oficina que, teniendo en cuenta que anteriormente la población trabajaba en su mayoría en la agricultura, esto supondría un gran descenso en la actividad física, ya que además de no requerir apenas esfuerzo físico estos nuevos puestos de trabajo, se dispone de más tiempo libre que se tiende a gastar en actividades como ver la televisión, ir al cine, salir a comer, etc. Y raramente en actividades deportivas.

Además, la mejora en la calidad de vida permite a la población comprar coches, un objeto que se ha convertido en símbolo de estatus social. Haciendo así que la utilización de otros medios de transporte decaiga. No obstante, las políticas gubernamentales orientadas al urbanismo tampoco ayudan. Pues por un lado, con el éxodo rural a las ciudades éstas tuvieron que desarrollar planes urbanísticos para poder acoger a la nueva población y crecieron, incentivando así el uso del transporte motorizado para cualquier traslado. A lo que se le suman las políticas que favorecen el automóvil y no al peatón o el ciclista, por lo que al final, el ambiente tampoco es seguro si no se conduce un automóvil y la utilización de bicicleta disminuyó. Además, las empresas y el gobierno cada vez más sustituyen lugares verdes y los privatizan orientándolos al consumismo o crean plazas de aparcamiento para satisfacer la demanda a costa de eliminar parques o espacios para conducir y aparcar bicicletas o para el recreo infantil. En el ámbito escolar, por otro lado, varios directores de colegios han

reconocido que muchas veces no se respetan las horas de educación física, por lo que si ya fuera de éstas el ejercicio físico era difícil de llevar a cabo por los pocos espacios abiertos dedicados a ello, ahora menos, ya que la educación se centra básicamente en las asignaturas que más adelante los jóvenes tendrán que aprobar para entrar en buenos institutos y universidades.

Cabe destacar que a pesar de que el rápido desarrollo económico que China ha experimentado en los últimos años sea según lo expuesto la mayor causa del aumento de la obesidad y el sobrepeso en dicho país, por un lado la política del hijo único también ha ayudado al incremento de la obesidad infantil debido a la total dedicación de los padres hacia el “pequeño emperador” y por otro las antiguas creencias chinas que relacionan la obesidad con la abundancia y la felicidad que se han visto enfrentadas con los nuevos ideales europeos y americanos de delgadez como sinónimo de belleza también han influenciado, en menor medida, esta situación presente en China. No obstante, ambas por sí mismas no podrían fundamentar el fenómeno de la obesidad ya que se trata solo de efectos puntuales.

Se espera pues, que con los años venideros, como en otros países en los que ya ha sucedido, la situación no vaya a menos, sino a más o en todo caso se estanque. Instituciones como la Organización Mundial de la Salud ya predice que China seguirá a Estados Unidos en el ranking de población obesa y con sobrepeso. Por lo que el país tendrá que afrontar problemas de salud, ya que con ello aparecen enfermedades de tipo cardiovascular, siendo las segundas que más muertes causan en el mundo.

BIBLIOGRAFIA

- French, Paul y Matthew Crabbe (2010) *Fat China: How expanding waistlines are changing a nation*. Londres: Anthem Press.
- Barry M., Popkin (2008) “Will China’s Nutrition Transition Overwhelm Its Health Care System And Slow Economic Growth?”, *Health Affairs*, 27(4): 1064-1076.
- Bhandari, Rajika y Frank J. Smith (2000) “Education and Food Consumption Patterns in China: Household Analysis and Policy Implications”, *Journal of Nutrition Education*, 32(4): 214-224.
- Curtis R., Kynda et al. (2007) “Consumer preferences for western-style convenience foods in China”, *China Economic Review*, 18, 1-14.
- Dagevos, Hans et al. (2011) “Relationships among healthy lifestyle beliefs and body mass index in urban China”, *International Journal of Consumer Studies*, 35, 10-16.
- Day, Kristen et al. (2013) “Overweight, obesity, and inactivity and urban design in rapidly growing Chinese cities”, *Health & Place*, 21, 29-38.
- Du, Shufa et at. (2004) “Rapid income growth adversely affects diet quality in China – particularly for the poor!”, *Social Science & Medicine*, 59, 1505-1515.
- Gale, Fred y Shida Henneberry (2009) “Market adapt to China’s changing diet”, *Choices*, 24(2): 32-36.
- Li, Y. et al. (2007) “Determinants of childhood overweight and obesity in China”, *British Journal of Nutrition*, 97, 210-215.
- Pingali, Prabhu (2006) “Westernization of Asian diets and the transformation of food systems: Implications for research and policy”, *Food Policy*, 32, 281-298.
- Quan, Y. y Mingzheng Sun (2011) “Noticeable problems of transportation development in large metropolitan areas in China”, *Urban Transportation China*, 9 (2): 1-6.
- Secretaría de Salud (2010) “Obesidad en México”, *Boletín Epidemiología*, 43 (27): 1.

- Wang, Y. et al. (2007) “Is China facing an obesity epidemic and the consequences? The trends in obesity and chronic disease in China”, *International Journal of Obesity*, 31, 177-188.
- Wu, Y. et al. (2009) “The growing burden of overweight and obesity in contemporary China”, *CVD Prevention and control*, 4, 19-26.
- Xu H. et al. (2011) “Relieving congestion with comprehensive traffic control system in Shenzhen”, *Urban Transport of China*, 9 (3): 30-36.
- Yang, Juhua (2007) “China’s one-child policy and overweight children in the 1900s”, *Social Science & Medicine*, 64, 2043-2057.
- Zhang, X. et al. (2008) “Consumption and corpulence in China. A consumer segmentation study based on the food perspective”, *Food Policy*, 38, 37-47.
- Zhao, J. (2011) “Discussion on urban pedestrian transportation development strategy”, *Traffic and Transportation*, 7, 99-101.
- Zhu, Yongguan et al. (2011) “Understanding and Harnessing the Health Effects of Rapid Urbanization in China”, *Environmental Science & Technology*, 45, 5099-5104.

Webgrafía, artículos de periódicos e informes

- El sitio porcino (2014) “Análisis del mercado internacional en 2013”, *El sitio porcino*. Disponible en: <http://www.elsitioporcino.com/articles/2549/analisis-de-mercado-internacional-de-cerdo-en-2013/> [Consultado el 28 de Abril de 2015].
- Frayer, Kevin (2014) “How some Chinese kids shed the pounds (Photos)”, *The Huffington Post*. Disponible en: http://www.huffingtonpost.com/2014/08/07/photos-chinese-fat-camp_n_5600416.html [Consultado el 28 de Abril de 2015].
- Mcelroy, Damien (2000) “China's children to fight obesity at 'Fat Camp'”, *The Telegraph*. Disponible en: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/china/1356606/Chinas-children-to-fight-obesity-at-Fat-Camp.html> [Consultado el 29 de Abril de 2015].
- Organización Mundial de la Salud. “Temas de Salud, Obesidad”. Disponible en: <http://www.who.int/topics/obesity/es/> [Consultado el 2 de Febrero de 2015].

ANEXOS

1. China's Prosperity-Induce Waistline – Timeline

En esta tabla se ve la evolución a lo largo del tiempo de la obesidad en China en función de los artículos y estudios publicados

| |
|--|
| <p>1982 – Three years after its initiation, a partial survey on diet and nutrition finds 7 per cent of China is overweight.</p> |
| <p>1992 – A national nutrition survey clocks 15 per cent of the country as overweight – double the figure of a decade ago. Some 30 million Chinese are now clinically obese.</p> |
| <p>2002 – The China Academy of Medical Science conducts the most comprehensive national diet study to date, surveying 270.000 people countrywide. Some 22.8 per cent of Chinese adults are found to be overweight (200 million people) while 7.1 per cent are clinically obese (60 million). Within a decade, the prevalence of the overweight has increased by 39 per cent and the obese by 97 per cent.</p> |
| <p>2005 – Xinhua reports that 70 to 90 million Chinese are now clinically obese – one third of the total number of obese people worldwide. Between 6 and 10 million adult Chinese become obese each year.</p> |
| <p>2008 – China's largest and most shocking survey of obesity and diabetes to date finds that the prevalence of diabetes and pre-diabetes to be nearly 10 per cent and 16 per cent, respectively, across China, accounting for 92.4 million adults with diabetes and 148.2 million adults with pre-diabetes.</p> |
| <p>2015 – Predictions indicate that as many as 200 million Chinese will be morbidly obese within five years. China's heavyweights still lag behind the US, where two out of three people are overweight or obese, but China is on course to be exactly like the US in approximately 10 to 20 years.</p> |

Fuente: French y Crabbe (2010: 15)

7.2. Fotografías de campos de verano para niños con sobrepeso y obesidad

Fuente: Frayer, Kevin (2014) How some chinese kids shed the pounds (Photos), *The World Post*. Disponible en: http://www.huffingtonpost.com/2014/08/07/photos-chinese-fat-camp_n_5600416.html



