

## **¿SABIA USTED QUE LA ADECUADA INGESTA DE ZINC PUEDE SALVAR LAS VIDAS DE NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?**

El zinc es un nutriente esencial para la salud humana. Asegurar los niveles adecuados de consumo de zinc debe ser un componente clave en los esfuerzos para reducir enfermedades en el niño, mejorar su crecimiento físico y disminuir la mortalidad en los países en desarrollo. A pesar de los beneficios comprobados de la nutrición adecuada con zinc, aproximadamente 2 mil millones de personas siguen estando en riesgo de padecer esta deficiencia.

### **EL ZINC ES IMPORTANTE PARA LA SALUD PUBLICA**

Cuando se proporciona zinc en forma de suplemento a los niños en los países de menores ingresos, éste reduce la frecuencia y la gravedad de la diarrea<sup>1,2</sup>, la neumonía<sup>3</sup> y posiblemente del paludismo<sup>4</sup>. Es más, los estudios han revelado que los niños que reciben suplementos de zinc tienen menor probabilidad de morir por cualquiera de dichas condiciones infecciosas<sup>3,5,6</sup>.

Un consumo adecuado de zinc también es necesario para el crecimiento normal de los niños<sup>7</sup>. Los suplementos de zinc mejoran el crecimiento lineal y el aumento de peso de los niños con retardo del crecimiento. Existen datos también que han comprobado de que la administración de suplementos de Zinc en las embarazadas puede prevenir los resultados adversos del embarazo, contribuir a aumentar el peso en los lactantes posparto y reducir el riesgo de infección<sup>8,9</sup>.

### **LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN CON ZINC PUEDEN AYUDAR A CUMPLIR LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO DEL MILENIO (ODM) .**

Los organismos de las Naciones Unidas han propuesto recientemente los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM). Los programas de intervención con zinc pueden ayudar a cumplir con los cuatro ODM relacionados con la salud pública:

**ODM 1: Reducir la pobreza extrema y el hambre.** La meta que ha sido fijada para la reducción del hambre es reducir la prevalencia de los niños menores de 5 años de edad con peso inferior al normal. La deficiencia de zinc es una de las principales causas en el retraso del crecimiento. Los programas de intervención con zinc reiteradamente han producido un mayor crecimiento en los niños con bajo peso. Por consiguiente, la administración de suplementos de zinc puede ayudar a reducir la prevalencia de niños con peso inferior al normal, resultado y sinonimo de hambre.

**ODM 4: Reducir la mortalidad infantil.** La administración de zinc reduce sustancialmente los índices de diarrea y neumonía, que son las causas más comunes de muerte entre los niños en los países en desarrollo. Por consiguiente, las acciones para mejorar el consumo de zinc de los niños en los países de bajos ingresos son una estrategia útil para reducir las tasas de mortalidad en la niñez.

**ODM 5: Reducir la mortalidad materna.** La deficiencia de zinc puede dar lugar a un trabajo de parto prolongado, lo cual aumenta las tasas de mortalidad materna y afecta negativamente al feto.

Por consiguiente, el incremento del consumo de zinc antes de y durante el embarazo puede reducir la mortalidad materna, y a mejorar el crecimiento y la supervivencia infantil en poblaciones deficientes.

**ODM 6: Combatir el VIH/SIDA, la malaria, y otras enfermedades.** Contamos con evidencia que indica que el consumo de zinc puede reducir la gravedad del paludismo o malaria. Además, la administración de zinc a los niños VIH positivos reduce el riesgo de diarrea y neumonía<sup>10</sup>, que complican con frecuencia el curso de las infecciones por VIH. Por consiguiente, la suplementación con zinc puede reducir la mortalidad asociada con estas enfermedades.

## **INCORPORAR EL ZINC A LOS PROGRAMAS DE SALUD PUBLICA EXISTENTES**

Las oportunidades de mejorar el consumo de zinc deben considerarse en el contexto de los programas generales de salud y nutrición en curso, tales como el programa de monitoreo del crecimiento, el programa de atención integrada de las enfermedades Prevalentes de la Infancia (AIEPI), y los programas de fortificación de alimentos para grupos objetivo específicos, o bien haciendo uso del personal y de la infraestructura existentes (como los establecimientos donde se realiza el manejo de las enfermedades diarreicas). Las intervenciones con zinc debe estar incluidas, junto con otros micronutrientes importantes, como la vitamina A, el yodo y el hierro, en las agendas de las alianzas nacionales e internacionales de micronutrientes.

## **¿CÓMO EMPEZAMOS A ELIMINAR LA DEFICIENCIA DE ZINC?**

Existen abordajes factibles para eliminar la deficiencia de zinc<sup>11,12</sup>.

Para planificar intervenciones que controlen eficazmente la deficiencia de zinc, hay una necesidad urgente de tener mejor información sobre el estado nutricional de zinc de las poblaciones. Por consiguiente, tal evaluación debe estar incluida en las encuestas nacionales de nutrición futuras. Recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) y El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han formulado recomendaciones conjuntas sobre la evaluación del estado nutricional de zinc en la población<sup>13</sup>.

Debemos enfocar nuestros esfuerzos en la implementación a gran escala de la administración de suplementos de zinc como parte del manejo de la diarrea<sup>14</sup> y desnutrición severa<sup>15</sup>, según recomienda la OMS.

Además, en los países con un riesgo alto o moderado de deficiencia de zinc, este mineral puede agregarse a las premezclas de vitaminas y minerales usadas en los programas de fortificación de alimentos<sup>16</sup>.

En los países con alto riesgo de deficiencia de zinc debe considerarse la administración de suplementos de zinc a los niños menores de 5 años de edad como medida preventiva.

Otra estrategia de intervención a largo plazo para mejorar la nutrición de zinc es la diversificación/modificación alimentaria. Debe promoverse la lactancia materna exclusiva durante



5. Sazawal et al, *Pediatría* 108: 1280-1286. 2001.
6. Baqui, *Br Med J* 325: 1059-1065, 2002.
7. Brown , *Am J Clin Nutr* 75: 1062-1071, 2002.
8. Caulfield, *Am J Clin Nutr* 68: 499S-508S, 1998
9. Osendarp, *Lancet* 357: 1080-1085, 2001.
10. Bobat, *Lancet* 366: 1862-1867. 2005.
11. IZincG, *Alimentos Nutr Bll* 25; S94-S203, 2004
12. Edejer et al, *Br Med J* 331: 1177-1182. 2005
13. La OMS. Evaluación del consumo de Zinc en la población (en prensa)
14. La declaración Conjunta de la OMS/UNICEF. El tratamiento clínico de la diarrea aguda. 2004.
15. LA OMS. La atención de la malnutrición grave. 1999.
16. LA OMS. Las pautas para la fortificación de alimentos con micronutrientes (prensa).

IZiNCG es el Grupo Internacional de Expertos en Nutrición del Zinc, cuyos objetivos primarios son promover y ayudar a reducir la deficiencia de zinc a nivel mundial mediante la interpretación de las ciencias de la nutrición, difusión de la información y provisión de asistencia técnica a los gobiernos nacionales y los organismos internacionales de cooperación. IZiNCG se centra en la identificación, prevención y tratamiento de la deficiencia de zinc en las poblaciones más vulnerables de los países de bajos ingresos en todo el mundo. El comité directivo de IZiNCG consta de 8-10 científicos internacionalmente reconocidos , especializados en nutrición del zinc.

Secretaría IZiNCG  
c/o Programa de Nutrición Internacional  
Universidad de California  
One Shields Avenue  
Davis, CA 95616  
USA

Tel : +1 (530) 752 0814  
Fax : +1 (530) 752 3406  
E-mail : [izincg@ucdavis.edu](mailto:izincg@ucdavis.edu)  
[www.izincg.org](http://www.izincg.org)

Produced with financial assistance from the Micronutrient Initiative (MI). For more information about MI please visit [www.micronutrient.org](http://www.micronutrient.org)