**BRIEF**

**Desafío Postobón-Todos Podemos 2**

***Desarrollo de soluciones innovadoras con alto impacto social que promuevan la adquisición de hábitos de vida responsables para alimentarse bien y vivir bien, mover el cuerpo y la mente, y consumir consciente y sosteniblemente***

**Septiembre 2016**

**Contexto general**

El mundo hoy marcha a otro ritmo. Hay una dicotomía entre los estilos de vida que imponen las dinámicas económicas y sociales y los verdaderos hábitos responsables que lleven a una vida marcada por el bienestar.

Si bien un segmento de la población ha empezado a cambiar y se preocupa por mantener un buen estado físico, ir al gimnasio, practicar algún deporte y alimentarse de forma adecuada para sentirse bien y disfrutar la vida, hay otro lado en el que está gran parte de la población, que se ha desconectado del bienestar bajo la sombrilla de los malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio.

La brecha entre ambas situaciones se amplía si se tiene en cuenta las limitaciones en recursos por parte de los segmentos más vulnerables de la población, lo que les impide acceder a información, alimentos balanceados, actividades que permitan mover el cuerpo y la mente y oportunidades para consumir conscientemente.

Esta brecha ha dejado un espacio propicio para problemas de salud pública los cuales han sido documentados académicamente sin conclusiones definitivas, bajo la perspectiva de señalar productos de consumo masivo como los detonantes y causantes de la situación, excluyendo de la discusión las verdaderas motivaciones para que esto suceda.

Si bien en Colombia existe una Política y un Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional, los indicadores de salud pública en este aspecto no son los mejores[[1]](#footnote-1), probablemente porque las soluciones y sus enfoques siguen siendo los mismos, lo cual no permite brindar soluciones al grueso de la población.

A esto se sume esa gran cantidad de estudios que se han enfocado en resaltar las implicaciones negativas que existen en términos nutricionales. Estos estudios no abordar la problemática de forma integral pues obvian la forma como los individuos fundamentan sus propias decisiones, los limitantes a los que se enfrentan y el entorno social en el que viven. Son estudios que no miden el contexto.

Citando a John Duperly, de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, *“No hay grandes diferencias en el promedio de calorías que comíamos hace 30 o 40 años y las que consumimos hoy día. Hemos enfocado nuestra energía en reducir la ingesta calórica invirtiendo millones de dólares en el desarrollo de medicamentos para controlar el apetito y hasta cirugías que modifican o extraen fragmentos del estómago con resultados frustrantes a largo plazo”.*

Esto refleja que la prevención y el manejo de los problemas de salud pública requieren un abordaje integral, más allá́ de la simple restricción calórica o la implementación de un enfoque prohibitivo. Es cierto que no es suficiente con comer de forma más saludable, ingerir más frutas y verduras, hacer más ejercicio o reducir la ingesta de alcohol. Lo más acertado, entonces, es tener claro que el balance entre lo que se come y las calorías que se queman por medio del ejercicio, debe ser algo sostenible.

**Peso, actividad física y nutrición**

Cada vez más, el peso es relevante en la vida de las personas. Bien sea por cuestión de físico, salud o estética, las nuevas generaciones dan mayor preponderancia a sentirse mejor y el peso es un argumento para esto.

Además, no es ningún secreto que una mayor actividad física mejora la salud al reducir el riesgo de contraer un sinnúmero de enfermedades, proporciona mayor energía para hacer actividades físicas y disfrutarlas, mejora el estado de ánimo y permite a muchos rendir más en el trabajo.

A esto se suma la alimentación adecuada como elemento clave para llevar un mejor estilo de vida en cualquier lugar del mundo.

Sin embargo, las comunidades vulnerables son las que menos acceso tienen a una alimentación balanceada que les ayude a tener bienestar y a pesar de que cada vez hay más mercados que ofrecen una serie de productos de consumo que pueden contribuir a una vida saludable el acceso es muy limitado, siendo paradójicamente, los segmentos de la población más reducidos, pero con más recursos, los que obtienen los beneficios de consumir estos productos cuando los verdaderamente vulnerables son quienes normalmente requieren más de estos productos para suplir condiciones nutricionales básicas.

**Contexto local**

La más reciente Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) de 2010, señala que el 34,6% de los adultos en Colombia tienen sobrepeso y 16,5% presentan obesidad. Por otro lado, solamente 53,5% realizan el mínimo recomendado de actividad física diaria por la OMS.

Además, el sedentarismo –la falta de actividad física- es un componente importante en el aumento de peso. Actualmente, Colombia es el segundo país más sedentario del mundo. El 46% de la población colom­biana es inactiva (ENSIN 2010).

Otro referente es el estudio Iscole Bogotá́, que resalta varios factores que afectan el nivel de actividad física en la familia. El estudio indica que cerca del 50% de los padres de familia no realiza actividad física con sus hijos y, además, las preferencia alimentarias de los niños son copiadas de los padres.

Sin embargo, el fondo del asunto está en que la obesidad y el sobrepeso surgen por varias causas. Es decir, es un asunto multicausal, en el cual hay que tener presente factores que predisponen a las personas al sobrepeso como la genética, la cantidad de actividad física diaria que realizan, el tamaño de las porciones que consumen y la calidad de la dieta que llevan, entre otros.

**La construcción de hábitos y el desafío que planteamos**

De acuerdo con lo anterior, para frenar el aumento de la obesidad y el sobrepeso, se necesitan soluciones integrales que promuevan la cooperación entre todos y trabajar conjuntamente para desarrollar una estrategia a gran escala que permita generar un cambio en los hábitos de vida.

Uno de los asuntos esenciales para asumir el reto de enfrentar los problemas relacionados con la falta de hábitos de vida responsables es el empoderamiento.

La capacidad que tiene la gente para tomar decisiones que tengan que ver con su bienestar se ha limitado de forma dramática, generando hábitos que no contribuyen al bien desarrollo físico, nutricional y emocional. De acuerdo con lo anterior, la construcción de hábitos de vida responsables es clave para el bienestar y para generar el impulso que moviliza la vida.

Por hábito de vida responsable se entiende la capacidad de elegir bien para actuar bien, respetando el entorno y pensando en el bienestar propio y el de las generaciones futuras.

Por ese motivo, es importante que las personas empiecen a entender el lado positivo de vivir una vida más saludable y responsable. Es decir, que no sea cuestión de reducir indicadores negativos, sino de generar mejores estilos de vida.

Para eso, tener en cuenta que las decisiones que se toman sobre el comportamiento son claves para ser felices, saludables y mejores ciudadanos.

Sencillamente, es un asunto de bienestar.

¿Qué soluciones alternativas se pueden ofrecer para que todos tengan acceso a unos hábitos de vida más responsables y se puedan apropiar de ellos?

Ese es el desafío que planteamos. Por eso, esperamos ideas que apunten a impulsar desde la innovación y el impacto social:

La buena alimentación para vivir bien.

La capacidad de mover el cuerpo y la mente.

La necesidad de consumir consciente y sosteniblemente.

**Oportunidades de crecimiento y nuevas tendencias a tener en cuenta**

Actualmente, entramos en una era de economía colaborativa, con una tendencia creciente a buscar optimizar las capacidades para incrementar el acceso a servicios y productos de una manera más justa, sostenible y eficaz. En este sentido, se destacan las ideas, el consumo y la producción colaborativa.

Uno de los ejemplos más interesantes es *Not Far From The Tree* (No lejos del árbol) una iniciativa canadiense sin ánimo de lucro que aprovecha las fuentes locales de alimentos, lo que permite una alimentación más saludable.

Cultivadores voluntarios recogen la fruta de los árboles a lo largo de los barrios y la cosecha se divide 1/3 con el propietario del árbol, 1/3 para el voluntario y un 1/3 para refugios locales y otras organizaciones que necesitan acceso a fruta fresca. http://www.notfarfromthetree.org/

La Ciclovía es otro buen ejemplo. Esta actividad busca ofrecer un espacio para los ciclistas y peatones cada domingo cuando se cierran algunas de las principales calles y avenidas. En el caso de Bogotá́, la Ciclovía representa un día en que más de 100 km de calles están libres de autos. La Ciclo Ruta, se estableció́ más tarde como un complemento de la Ciclovía, abarcando una red de más de 370 kilómetros de carriles exclusivos para bicicletas en toda la ciudad. Ambos ofrecen un espacio compartido y opciones de transporte más sostenibles.

Por otro lado, una de las iniciativas más prometedoras para la promoción del desarrollo sostenible, Visión 2050, reúne a 29 empresas globales para trabajar en conjunto sobre una hoja de ruta en la que se destaca la necesidad de transformar los modos y estilos de vida, de forma que puedan ser más sostenibles.

En esta línea, un factor a tener en cuenta, es que los consumidores quieren productos y servicios que mejoren su calidad de vida. Los consumidores se vuelven más conscientes y sólo modificarán su estilo de vida a cambio de otro mejor. Los productos y servicios, tendrán que cubrir dos tipos de necesidades: la sostenibilidad y las preferencias del consumidor.

Esto supone un reto y una oportunidad enorme para los negocios en términos de innovación y entendimiento del comportamiento humano, los sistemas de valores y las preferencias del consumidor. La innovación social, por ejemplo, en forma de nuevos modelos de negocio, el nuevo comportamiento del consumidor y las nuevas formas de interacción entre proveedores y usuarios, será́ también claves para desarrollar soluciones atractivas, eficaces y accesibles.

Esto nos permite preguntarnos por ejemplo:

¿Qué pasaría si ideamos una solución, que se nutra de la co creación, que promueva el consumo colaborativo, que se adapte a nuestras preferencias alimenticias y nos incentive a seguir un estilo de vida activo y saludable?

**INSIGHTS: Descubrimientos vinculados a problemáticas sociales**

Ya habiendo visto casos específicos y teniendo un mayor contexto de lo que se busca, les planteamos algunos interrogantes sobre nuestra problemática a tratar, que permiten aterrizar las ideas a los caminos que pueden abordar. Sin embargo, esperamos que ustedes encuentren sus propios caminos que estén de acuerdo con sus motivaciones para participar.

¿Qué pasará si encontramos una forma más entretenida de hacer ejercicio que no implique elevados costos asociados, no quite tanto tiempo e involucre a toda la familia?

¿Si ideamos un sistema de incentivos, a través de aplicaciones tecnológicas, que fomente la realización de la actividad física?

¿Si diseñamos un emprendimiento que incentive a grupos de estudiantes a que promuevan campañas eficientes de concientización de hábitos responsables en su comunidad?

¿Si aprovechamos las costumbres de alimentación actuales, cambiando únicamente la composición de los alimentos de consumo habituales para hacerlos más nutritivos a bajo costo?

¿Si diseñamos una solución divertida que involucre a los niños en el proceso de producir, seleccionar, cocinar y consumir alimentos, y les enseñe la importancia de tomar decisiones conscientes sobre su alimentación?

¿Si ideamos soluciones que se adapten al entorno cultural y familiar y que permitan que las personas sientan una libertad de elección propia, para adquirir hábitos de vida más saludables?

En resumen: podemos generar valor para la sociedad con opciones viables, disruptivas, de alto impacto y trascendentes en el cambio del mundo, que promuevan la alimentación balanceada, mover el cuerpo y el alma y tener dinámicas de consumo consciente y sostenible. De esa forma, ayudaremos a la construcción de hábitos de vida responsables.

**¿Qué esperas? Sube tu solución a la plataforma del Desafío Postobón-Todos Podemos 2. ¡Estamos esperando tus ideas!**

1. Aunque la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) no tiene resultados aún actualizados (actualmente se lleva a cabo la de 2015) debido a que se hace de manera quinquenal, la Asociación Colombiana de Diabetes señala por ejemplo que los casos de diabetes en niños van en aumento, al igual que el presidente de la Fundación Colombiana de la Obesidad que señala que los resultados de la ENSIN para 2015 señalará un aumento de entre 50% y 60%. Lo mismo para el caso de desnutrición como señala el boletín epidemiológico semanal del Instituto Nacional de Salud. [↑](#footnote-ref-1)