

REPORTE

PRIMER ETAPA 2019/2020

PROYECTO CZEKALINSKI

- CIENCIA QUE INCOMODA -



En números

INVESTIGACIÓN

- Primer grupo de voluntarios/as de ingesta: 3 Canasta Básica. 4 GAPA. 2 Control.
- Estudios médicos y psicológicos realizados.
- Protocolo finalizado.



MEDIA PARTNERS

- 11 notas prensa en La Voz.
- 9 programas TV co producidos en Canal 10.
- 60hs de material de archivo.
- 36 notas multiplataforma en ambos medios.

#115 | LaVoz



REPERCUSIÓN

- Más de 250 menciones en medios nacionales.
- 12.275 interacciones online.
- 8.225 seguidores en redes sociales.
- Finalistas del premio INMA - International News Media Association.



EQUIPO

- 28 personas.
- Interdisciplinario.
- Más de 900hs de trabajo - 6 meses.
- Con alta motivación y compromiso.



Financiamiento

12 eventos

USD \$14.000 dólares en aportes y especias (donantes particulares y organizaciones)

¡Muchas gracias!



Legislatura Córdoba



Declaración de interés legislativo



Lo que dicen

"La Canasta Básica no puede ser una medida vacía para simular interés en las clases pobres. Es necesaria una modificación para que empecemos a hacer algo por quienes más lo necesitan en la sociedad"

Valentín, estudiante secundario, 15 años.



Cómo seguimos

Estamos preparando nuevas formas para incomodar y cambiar realidades.



Nos acompañaron



PROYECTO CZEKALINSKI. CIENCIA QUE INCOMODA

Informe de Avance de la Primera Etapa

MISION - PROPOSITO

4.764.560 argentinos y argentinas sufren hambre todos los días. Ese número no se redondea, cada uno de ellos/as cuentan, cada uno de ellos/as nos duelen, porque los conocemos, conocemos de sus vidas y sus dolores. Nos une un afecto político y un compromiso por cambiar esta realidad desde la investigación académica rigurosa, comprometida y situada.

Resumen Ejecutivo

Un grupo de investigadores de Córdoba llevó adelante un experimento científico social en el que se puso a prueba la Canasta Básica Alimentaria (CBA) del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC), que es la base sobre la cual se construye la medición oficial de pobreza por ingresos en Argentina. El experimento central consistió en dividir 9 voluntarios/as en tres grupos: el Grupo A se alimentaría durante 6 meses exclusivamente de los productos que contiene la Canasta Básica, el Grupo B consumiría durante seis meses una dieta basada en las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) del Ministerio de Salud de la Nación y el Grupo C o Grupo Control continuaría con sus hábitos alimenticios normales. Todos ellos se sometieron a estudios médicos, nutricionales y psicológicos, en tres instancias: antes de iniciar el experimento, durante y una vez finalizado el mismo, a fin de determinar el impacto de los distintos modos de alimentación en la salud física y psíquica de los y las participantes. En estrictos términos metodológicos se trató de un cuasi-experimento, esto es, un estudio con una muestra no probabilística, por conveniencia de 9 casos, que no necesariamente representan al universo de la población argentina, y por lo tanto, los resultados obtenidos sólo se aplican a los/las voluntarios/as participantes y no son generalizables al resto de la población argentina.

El objetivo central de la investigación es demostrar la obsolescencia de la Canasta Básica tanto en términos de los aportes nutricionales que pueda realizar en cuanto a cesta de alimentos, como en su validez y utilidad como instrumento de medición de ingresos de referencia para trazar las líneas de indigencia y pobreza. Proyecto Czekalinski tiene además dos propuestas concretas de modificación de políticas públicas: 1) reemplazar la Canasta Básica Alimentaria por una opción más saludable construida en base a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (Guías GAPA - Ministerio de Salud, 2000) y 2) agregar la medición de pobreza multidimensional al conjunto de mediciones oficiales de pobreza en la Argentina. Proyecto Czekalinski es la primera prueba médico científica de Canasta Básica en la región.

En este documento se informan los avances correspondientes a la primera etapa del cuasi-experimento en la que participaron 9 voluntarios de ingesta. La segunda etapa, cuyo inicio estaba previsto para el mes de Abril del 2020 se encuentra suspendida debido a la crisis del COVID-19.

Periodo de Tiempo INFORMADO

La primera conversación sobre la posibilidad de llevar a la práctica un experimento que pusiera en cuestión a la Canasta Básica ocurrió el 27 de Octubre de 2018. La preparación de la investigación, en relación a planificación y las aprobaciones oficiales del protocolo de investigación ocurrieron desde comienzos del año 2019 y hasta mediados de Agosto. El 16 de Agosto de 2019 se realizó el lanzamiento oficial de la investigación en el Auditorio del Diario La Voz del Interior de la Ciudad de Córdoba, Argentina. La primera fase del experimento, que se informa en este documento, se llevó a cabo entre Septiembre de 2019 y Marzo del 2020.

Equipo de Trabajo. Ciencia comprometida

Durante la primera etapa del Proyecto Czekalinski 24 personas trabajaron de modo voluntario en el equipo de investigación divididos/as en las siguientes áreas: Coordinación General, Capital Humano, Administración, Nutrición, Psicología, Comunicación e Incidencia. Además, 9 personas fueron voluntarias de ingesta, divididas en los tres grupos mencionados previamente. Lo anterior implicó más de 900 horas de trabajo voluntario y otras 300 horas más en las tareas adyacentes como preparación, difusión y presentaciones en eventos científicos y de divulgación.

El equipo de investigación es transdisciplinario y plural. Somos investigadores/as de CONICET, politólogos/as, médicos/as, nutricionistas, psicólogas, policías, periodistas, comunicadoras, lic en marketing, acompañantes terapéuticas y docentes de varios niveles. También somos chefs, amas de casa, community managers, estudiantes de grado y madres y padres. Creemos en la co-construcción del conocimiento y en democratización a través de la divulgación. Nuestro marco teórico se base en los enfoque de la Producción y Reproducción de la Pobreza del Grupo CROP¹ y en el mecanismos de Inoperosidad de Giorgio Agamben (2016)².

Andamiaje Institucional y Financiamiento

Proyecto Czekalinski es una investigación diferente. Su primera motivación no es científica ni académica, sino que parte del dolor que nos causan la pobreza y el hambre de los argentinos/as que más sufren. La persistencia de la pobreza extrema en nuestro país es injusta y no vamos a quedarnos cruzados de brazos; vamos a trabajar y a insistir hasta cambiar esta realidad. Nos une el afecto político de saber que un mundo distinto es posible y que es posible construirlo aquí y ahora. Denunciamos el sinsentido de la Canasta Básica como botón de muestra de muchos otros sinsentidos que producen y reproducen una pobreza que es, a todas luces, artificialmente manufacturada. Además, es una investigación diferente porque no hemos recibido fondos de ningún estado y de ningún gobierno. La investigación completa tuvo un presupuesto de \$ 3.382.041 (tres millones trescientos ochenta y dos mil cuarenta y un pesos). Nos hemos financiado con donaciones institucionales de las organizaciones que abajo se detallan y con donaciones particulares de más de 80 donantes particulares.

Las instituciones miembros de la investigación en la primera etapa fueron el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), el Diario La Voz del Interior, los Servicios de Radio y Televisión de la Universidad Nacional de Córdoba (SRT-UNC) y el Aero Studio Design que contribuyó con la construcción de la imagen del proyecto. Recibimos una importante colaboración de la Fundación Sanatorio Allende que nos donó los diagnósticos de imágenes y los estudios de laboratorio para toda la investigación. Recibimos además generosas donaciones de la Universidad Provincial de Córdoba, Universidad Siglo 21 y del Sindicato Único de Vigilancia y Seguridad Comercial, Industrial e Investigaciones Privadas de Córdoba (SUVICO). Recibimos el apoyo institucional de la Fundación para el Desarrollo de Políticas Sustentables (FUNDEPS), de Global Shapers Córdoba, de Espacio Abasto, de Oh Panel y de la Legislatura de la Provincia de Córdoba que nos declaró de Interés Provincial por iniciativa de los legisladores Martín Fresneda y Daniel Passerini. Fue fundamental para nuestro financiamiento el aporte voluntario que hicieron a título individual más de 80 personas a través de donaciones online canalizadas mediante www.noblezaobliga.com y www.donaroline.org . A todos ellos queremos darles las gracias por apoyar un modo distinto de hacer ciencia, comprometido, situado.

El Cuasi Experimento Czekalinski

¹ www.crop.org.

² Agamben, Giorgio. (2016). Potencia Destituyente e Inoperosidad. Reporte SP. México

El cuasi-experimento de Proyecto Czekalinski se desarrolla en dos etapas de nueve voluntarios/as cada una. En la primera etapa participaron tres voluntarios/as en el grupo de Canasta Básica, cuatro en el Grupo GAPA y dos en Grupo Control. Estos voluntarios/as fueron seleccionados respetando los criterios de inclusión previstos en el Protocolo de Investigación “Canasta Básica Alimentaria (CBA) y Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) Efectos en el Estado Nutricional y en la Comensalidad de los Argentinos” aprobado por el Registro Provincial de Investigaciones en Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba (RePIS N° 3866/19). De acuerdo a estas pautas los tres grupos de investigación se constituyeron con personas de peso y talla promedio, saludables, sin afecciones médicas ni restricciones alimentarias de ningún tipo. A estas nueve personas se les facilitó una cantidad de dinero mensual y una lista con el detalle de alimentos y las cantidades mensuales correspondientes al grupo de investigación al que fueron asignados/as (Canasta Básica, GAPA o Control). Cada voluntario/a desarrolló su propia estrategia de provisión, administración y consumo de alimentos comprando y procesando los mismos según sus hábitos cotidianos y utilizando sus propios recursos (tiempo y planificación, transporte, lugares habituales de compra, combustible para cocinar y sus propios electrodomésticos y utensilios). Además se solicitó a los voluntarios efectuar Recordatorios de 24 hs que son registros diarios de consumos e ingestas de alimentos. La recopilación y seguimiento de esta información fue llevada a cabo por el equipo de nutricionistas y por el médico del equipo. A todos los voluntarios/as se les realizó un análisis clínico general, densitometría de cuerpo completo (DEXA) y laboratorio de sangre, en tres instancias, al inicio del experimento, a los 3 meses de iniciado el mismo y una vez finalizado, además del screening inicial y de los monitoreos psicológicos y antropométricos quincenales.

Principales Resultados

Si bien el experimento fue diseñado para llevarse a cabo en un periodo de seis meses, los tres voluntarios del Grupo A (Canasta Básica) debieron finalizar su participación antes del plazo establecido debido al impacto negativo que tuvo este tipo de alimentación en su salud. La primera de las voluntarias de este grupo tuvo que abandonar el experimento al final del tercer mes debido a que presentó un descenso de peso abrupto, que resultó en un peso corporal ubicado a punto de entrar en Bajo Peso. La segunda voluntaria debió salir del experimento porque, además de un descenso de peso considerable, vio interrumpido su ciclo menstrual, mientras que el tercer voluntario fue apartado de la investigación por presentar triglicéridos plasmáticos por encima del valor tolerado (260 mg/dL). En base al análisis de los estudios de laboratorio efectuados puede observarse como tendencia general (no concluyente ni generalizable) en el Grupo A una disminución en el calcio y la vitamina B12 y un aumento del fósforo sanguíneo en los tres participantes. En relación a la dimensión antropométrica se logró identificar que el peso corporal disminuyó tanto en voluntarios de Canasta Básica como en los de GAPA. A su vez se pudo observar que dicho descenso de peso se corresponde con una disminución de la masa grasa, tanto en la región androide como ginoide.

En relación a los voluntarios de consumo de GAPA (Grupo B) se pudo apreciar un impacto positivo general en su salud física y psicosocial. Los resultados bioquímicos fueron variables, sin embargo puede mencionarse una disminución de HDL, LDL y ferritina y un aumento de fósforo. Además se observó una disminución de los niveles de insulina en sangre debido probablemente a la ingestión de alimentos ricos en fibras y carbohidratos complejos que repercuten positivamente sobre la respuesta glucémica postprandial. Es importante destacar que dichas modificaciones constituyen variaciones respecto de los valores iniciales de cada voluntario, sin embargo no resultaron significativas como para clasificarlas fuera de la normalidad.

Respecto a la dimensión de ingesta alimentaria se puede observar que los valores de macro y micro nutrientes ingeridos por parte de los voluntarios, son acordes a los parámetros

teóricos de ingesta propuestos, tanto para el grupo de canasta básica como de GAPA, teniendo en cuenta desvíos menores aceptables. En consecuencia, se observó que, en términos de energía el aporte calórico fue mayor en GAPA respecto de canasta básica, como era previsto. En cuanto a proteínas y lípidos, los patrones alimentarios basados en GAPA a los que adhirieron los voluntarios, aportan mayor proporción de dichos nutrientes, destacándose además, la mejor calidad de estos últimos, con una relación favorable de ácidos grasos poliinsaturados en relación a los saturados. Los hidratos de carbono, merecen una consideración particular, ya que la Canasta Básica aporta cantidades superiores a GAPA, pero con el agravante de ser en su mayoría refinados y simples, a diferencia de los carbohidratos complejos aportados por la alimentación basada en las Guías GAPA. También se puede observar que las recomendaciones de las Guías GAPA aportan el doble de agua provista por los alimentos, atribuible al mayor porcentaje de frutas y verduras disponibles en este grupo, frente a los feculentos cocidos propuestos en CBA. Considerando que los voluntarios presentaron una alta adhesión a los patrones de consumo alimentario propuestos, basados específicamente en las GAPA y en la CBA, la ingesta de dichos nutrientes fue consecuente con las indicaciones teóricas de cada grupo.

A lo largo del cuasi experimento, el equipo de nutricionistas constató el hecho de que los voluntarios del grupo GAPA lograron conformar su patrón alimentario con alimentos de alta densidad nutricional y en sentido inverso el patrón alimentario en voluntarios del grupo Canasta Básica fue de predominio de aquellos de baja densidad nutricional. En base a estos resultados se visibiliza las diferencias de perfiles, la disponibilidad de nutrientes esenciales, la monotonía y otros aspectos nutricionales, quizás hasta aquellos que puedan incluso afectar la comensalidad. Los alimentos de mayor densidad nutricional tienen menos energía (Kcal) por unidad de peso o volumen y en promedio más nutrientes esenciales, además por unidad de energía (Kcal) los alimentos de mayor densidad nutricional suelen ser más caros. Así, en una alimentación basada en Canasta Básica Alimentaria predominan alimentos de baja densidad nutricional, principalmente pan de harina refinada, cereales refinados, pastas y vegetales almidonosos, galletitas, grasas sólidas y aderezos, azúcar y bebidas azucaradas. En cambio en las recomendaciones de las Guías GAPA predominan alimentos de alta densidad nutricional como hortalizas y frutas, leche, yogur y queso, carnes y huevos, legumbres, cereales poco refinados, pan integral, aceites, semillas y frutos secos, y agua (como bebida).

Los aspectos psicológicos cobraron un rol central en la primera etapa del experimento, más de lo pensado en las hipótesis iniciales. En las entrevistas a los voluntarios/as de los grupos A y B surgieron las siguientes regularidades: a) la afectación por la pobreza como eje transversal observándose entre los voluntarios/as un repertorio de mecanismos psicológicos defensivos tales como: sublimación, racionalización, negación y proyección; b) la posibilidad de sentir empatía que deviene a partir del proceso individual de cada uno/a, que pasa por sentir en el cuerpo y en especial de la vivencia o experiencia de tener hambre, o ganas de comer algo que no está al alcance; c) la angustia como emoción dominante, que se manifiesta de distintas formas e intensidades (angustia frente a la realidad de los otros, lo cual a su vez genera enojo frente a la realidad de vida de ellos mismos, manifestándose emociones contradictorias); d) frustración y enojo con distintos aspectos de la experiencia: enojo por tener hambre, por no poder comer lo que desean, enojo con la dinámica de la investigación, enojo porque se ha alterado su vida cotidiana (enojo como manifestación intra-psíquica); e) se menciona en repetidas oportunidades la sensación física del hambre (“duele acá” y se señalan la boca del estómago), para lo que muchas veces se recurre a lo que se tiene a mano para saciarlo. Este registro se opone al hambre como deseo, deseo que tiene que ver con que el hambre no solo está asociado a una experiencia física sino también a registros simbólicos y culturales. La alimentación, además de una necesidad fisiológica, es también una práctica cultural, una experiencia afectiva que convoca, que evoca recuerdos, vivencias, y por ello se advierten (especialmente en los voluntarios que comieron Canasta Básica)

además de defensas menos estructuradas que las esperables, una regresión en términos afectivos a etapas de la vida en donde la comida evoca afectos; y, por último, f) aparece el enojo más superficial, ligado al hecho de que el no acceso a determinados alimentos está vinculado a que en un tiempo pasado (reciente) se ha tenido acceso a los mismos.

Una consideración especial merece el Grupo B (alimentación basada en GAPA). En ellos/as aparece la satisfacción de poder llevar a cabo una alimentación saludable, advierten los beneficios que esto les ha traído, ya sea a nivel físico, como a nivel emocional, manifestado en términos de uso cotidiano, como “sentirse mejor”. Hacen referencia a que la experiencia ha repercutido favorablemente en la autoestima y en el entorno familiar. Aparece algo del orden de advertir lo que significa alimentarse de manera inadecuada y que otros lo tengan como parte de su vida cotidiana, y los efectos a nivel de la salud, casi como una toma de conciencia.

Siguiendo con el informe del Área de Psicología, hay una línea de emociones que se repiten en todos los voluntarios/as, sintetizadas en las palabras enojo y mal humor, que fueron las más utilizadas por ellos para describir lo que sentían, sin embargo, lo que subyace a ese enojo y mal humor es una angustia silenciada. Son esas emociones las que se despiertan cuando no se puede acceder a aquello que el cuerpo y la mente necesitan para sostenerse. En base a esto, el informe del Área de Psicología concluye: “...mediante un abordaje grupal e individual hemos detectado un impacto emocional en los voluntarios que se sometieron al consumo de la canasta básica, que entendemos se condice con las emociones que las personas más vulnerables y vulneradas de nuestra sociedad padecen cotidianamente cuando deben alimentarse escasa y deficientemente. Esas emociones tan extremas son las que despierta el hambre real pero también el hambre simbólico que significa no poder acceder a aquello que se desea y que es accesible para otros. Investigar y entender esas emociones desde la ciencia debería acercarnos a la comprensión de los padecimientos que viven cotidianamente quienes están inmersos en las pobreza de nuestro país”.

Recordamos el objetivo del proyecto: evaluar el efecto de una alimentación basada en la Canasta Básica Alimentaria del INDEC, en comparación con el efecto de una alimentación basada en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, en el estado nutricional, en la comensalidad y en la salud psicofísica de las personas. Respecto de este objetivo quedó en evidencia que para las 3 personas que participaron en el Grupo A de esta primera etapa la Canasta Básica Alimentaria representó una alimentación insuficiente y poco saludable que no solo afectó su salud y su estado nutricional en poco tiempo (3-4 meses) sino que además puso en tensión la estabilidad psicológica de las personas e impacto negativamente en sus vínculos personales y sociales. Por otro lado, la alimentación basada en Guías GAPA resultó en una dieta equilibrada y saludable para los/las 4 voluntarios/as de ese grupo que mejoró su estado nutricional y trajo consecuencias positivas en los aspectos emotivos y sociales. Debido a las restricciones metodológicas del cuasi-experimento, estos resultados no pueden extrapolarse a la población en general.

Comer Gapa cuesta 2,62 veces más que comer Canasta básica

Dentro del Proyecto Czekalinski se llevó adelante otra investigación que determinó el costo mensual de una alimentación basada en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (Guías GAPA). Con base en las recomendaciones presentadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el documento “Guías Alimentarias Para la Población Argentina” (2016) se elaboró una fórmula desarrollada diaria por cantidades y grupos de alimentos (incluidos consumos ocasionales) destinados a nutrir con 1.900 calorías diarias de modo equilibrado y saludable a una mujer de entre 30 a 59 años de peso y talla promedio y de actividad física moderada. Siguiendo estas recomendaciones se elaboraron menús semanales cada uno de ellos con sus correspondientes listados de compras; las compras se realizaron en supermercados y comercios minoristas de Córdoba Capital entre mediados de febrero y

mediados de marzo de 2020. El costo total de esta alimentación fue de \$10.908,55 al mes, que representaron \$ 363,62 diarios. Para el mismo período, el costo oficial de la Canasta Básica Alimentaria para una mujer de las mismas características demográficas fue determinado en \$4.155,72. Comer de modo saludable y nutritivo cuesta 262% veces lo que cuesta comer Canasta Básica. Esta investigación fue llevada adelante por la Lic. Alejandra Celi, docente e investigadora en nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba que formó parte del Grupo B de Proyecto Czekalinski.

El Proyecto Medios de Comunicación y Redes Sociales

El Proyecto Czekalinski tuvo un impacto importante en los medios de comunicación masiva tradicionales y en redes sociales. El impulso inicial fue dado por nuestros media partners, el Diario La Voz del Interior con 11 notas de prensa publicadas en papel y en la web y los Servicios de Radio y Televisión de la Universidad Nacional de Córdoba (SRT) con nueve programas televisivos emitidos por las señales abiertas de Canal 10 y de cable Canal U sumadas a todo el apoyo del multimedio incluyendo radios y web. La repercusión nacional de la investigación incluyó más de 250 menciones en medios nacionales y menciones en medios de Latinoamérica, España y Francia. El impacto internacional de la difusión hizo que Czekalinski fuese nominado como finalista en los premios anuales que entrega la International News Media Association (INMA) en París, Francia.

El Área de Comunicación del Proyecto realizó un trabajo en redes sociales que incluyó más de 15.000 seguidores orgánicos en Facebook, Twitter e Instagram, con los que se mantuvieron 12.275 conversaciones en línea. Este intercambio resultó fundamental tanto por sus dimensiones como por la calidad y calidez de la relación con los/as seguidores.

Impactos en Políticas Públicas

Sobre el final de la primera etapa el equipo técnico de Proyecto Czekalinski fue invitado a participar de la Mesa Argentina Contra el Hambre que lleva adelante el Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. También en esta instancia el Proyecto fue invitado a formar parte de un convenio para la generación de un Proyecto de Desarrollo Tecnológico y Científico en el marco del Ministerio de Ciencia y Técnica de la Nación (PDTS-MINCYT) y la incorporación de Proyecto Czekalinski a la Red de Investigaciones en Derechos Humanos (RIOSP-CONICET) relacionada a los Objetivos de Desarrollo Sustentable de Naciones Unidas para el 2030. El Proyecto también tuvo impacto en ámbitos universitarios, municipales y provinciales, como así también en las defensorías del pueblo y del niño de la Provincia de Córdoba. El Proyecto fue declarado de Interés Legislativo por la Legislatura de la Provincia de Córdoba en sesión ordinaria de septiembre del 2019.

Segunda Etapa

La segunda etapa del Proyecto Czekalinski, cuyo inicio estaba previsto para el mes de Abril del 2020, se encuentra suspendida debido a la crisis sanitaria del COVID-19.