

La paradoja de la anemia en el Perú: ¿Estamos curando o enfermando con el hierro?



Llevo décadas dedicado a la ciencia, buscando respuestas en la biología molecular para entender cómo funciona la vida y cómo podemos protegerla. Durante los últimos años, junto a un equipo de investigadores brillantes, he analizado a fondo uno de los problemas sanitarios más grandes de nuestro país: la lucha contra la anemia. Lo que hemos encontrado no es solo sorprendente, sino motivo de una profunda reflexión.

Durante más de medio siglo, hemos seguido una receta casi automática: "si hay anemia, damos hierro". Hemos suplementado a nuestros niños y ahora queremos fortificar el arroz que todos comemos. La intención es noble, sin duda. Pero, ¿y si te dijera que gran parte de esa "anemia" que combatimos no es una enfermedad, sino un proceso natural? ¿Y si, en nuestro afán de ayudar, estamos exponiendo a millones de peruanos a riesgos innecesarios?

No todo lo que baja es enfermedad: La "anemia fisiológica"

Imaginen a un recién nacido. Su cuerpo es una máquina perfecta en transición. Al nacer, tiene un tipo de hemoglobina (la proteína que lleva oxígeno en la sangre) llamada "fetal". En sus primeros meses de vida, debe destruir esa hemoglobina antigua para fabricar la "adulta". Este recambio provoca una bajada natural en sus niveles de hemoglobina.

Durante años, hemos mirado esos números bajos en los análisis de bebés de 6 a 17 meses y hemos gritado "¡Anemia!". Pero la evidencia actual nos dice que esto es, en gran medida, una "anemia fisiológica". Es un evento natural, una etapa del desarrollo, no una deficiencia nutricional.

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos ha dado la razón al actualizar sus normas en 2024. Al corregir los valores normales de hemoglobina, descubrimos que la anemia en niños peruanos no es tan masiva como creíamos. De hecho, con los nuevos criterios, la prevalencia baja significativamente, dejando de ser esa "emergencia de salud pública" que justificaba medidas extremas. Estamos medicando un proceso natural de crecimiento.

El hierro: Un arma de doble filo para el cuerpo

Aquí entra la bioquímica pura. El hierro es esencial, sí, pero el cuerpo humano no tiene un mecanismo eficiente para eliminar el exceso. A diferencia de otras vitaminas que orinas si tomas demasiadas, el hierro se queda. Se acumula.

Cuando le damos suplementos de hierro a un niño que *no lo necesita* (porque su "anemia" era fisiológica o porque su dieta ya era suficiente), ese metal extra no se queda quieto. Genera lo que llamamos **estrés oxidativo**: oxida las células, inflama los tejidos y altera la flora intestinal (microbiota).

Nuestras investigaciones advierten que el exceso de hierro en el intestino alimenta a bacterias patógenas, desplazando a las bacterias buenas que protegen al bebé. Hemos visto asociaciones preocupantes: inflamación intestinal, mayor riesgo de infecciones e incluso problemas en el desarrollo neurológico a largo plazo. Dar hierro "por si acaso" no es inocuo; es una intervención médica con efectos secundarios reales que hemos ignorado por demasiado tiempo.

Las cifras no mienten: La estrategia actual no funciona

Si la suplementación masiva fuera la solución mágica, ya habríamos erradicado la anemia en el Perú. Llevamos años repartiendo "chispitas" y jarabes, y las curvas de anemia apenas se mueven.

Al analizar los datos de la ENDES (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar), encontramos algo revelador: no existe una correlación clara entre el consumo de suplementos de hierro y la disminución de la anemia. Es más, en algunos casos, vemos que la anemia disminuye con la edad del niño de forma natural, tomen o no el suplemento.

Esto sugiere que la mejora que vemos a medida que los niños crecen es ontogénica y no necesariamente un triunfo de las pastillas. Insistir en la misma estrategia fallida, e incluso querer expandirla fortificando obligatoriamente el arroz, es ignorar la evidencia de que el problema es mucho más complejo y multifactorial.

La obsesión por la fortificación universal

Actualmente existe una propuesta para fortificar el arroz con hierro de manera obligatoria. Esto me preocupa profundamente. El Perú es un país de una diversidad geográfica inmensa. La gente en la costa no come igual que en la sierra o la selva.



Imponer una dosis extra de hierro a toda la población, sin distinguir quién le falta y a quién le sobra, es imprudente. En las zonas altoandinas, donde se reportan altas tasas de anemia, el consumo de arroz es menor. En la costa, donde comemos más arroz, las tasas de anemia real son bajas.

Podríamos terminar sobrecargando de hierro a la población costera sana, aumentando sus riesgos de enfermedades metabólicas y cardiovasculares en el futuro, sin solucionar nada en las zonas vulnerables. La medicina de precisión busca tratar al individuo; la fortificación ciega dispara al bulto.

Un llamado a la conciencia: Ciencia con humanidad

La salud de nuestros niños no se resuelve con leyes populistas ni con inercia burocrática, sino con evidencia rigurosa y actualizada.

Hoy quiero invitarte a renovar nuestro compromiso con el bienestar real. Necesitamos dejar de ver a la anemia como una simple cifra en un papel y empezar a ver a los niños detrás de ella. Necesitamos diagnósticos precisos que diferencien una etapa fisiológica de una enfermedad real. Necesitamos políticas públicas que se atrevan a corregir el rumbo cuando la ciencia muestra un mejor camino.

Proteger a nuestra infancia significa también protegerla de los excesos de la medicina bienintencionada pero desactualizada. Sigamos investigando, sigamos cuestionando y, sobre todo, pongamos la bioquímica al servicio de la vida, con prudencia y sabiduría. El futuro del Perú merece que hagamos las cosas bien.