



OBESOS Y RODEADOS

Por Luis Miguel Ariza

En la película *Wall-E*, los seres humanos del futuro son tan obesos que viven sentados y dependen de robots para moverse. Pero si atendemos al informe del Instituto del Desarrollo de Ultramar en Reino Unido, el mundo hoy debería ponerse a dieta ya: 1.460 millones de personas tienen sobrepeso o son obesas. La epidemia se ha disparado. En apenas tres décadas, la humanidad ha sumado 904 millones en los países en desarrollo. ¿Por qué?

Mucha de la culpa tiene que ver con lo que nos llevamos a la boca. En abril de 1999, un grupo de ejecutivos de la industria alimentaria norteamericana se reunió en la sede de la compañía Pillsbury en Minneapolis por iniciativa de uno de sus responsables, James Behnke, nos narra el periodista Michael Moss en su libro *Salt, Sugar and Fat, How Food Giants Hooks Us*. Behnke estaba preocupado con las imágenes de niños obesos americanos con síntomas de diabetes e hipertensión. Quería mejorar la imagen de la industria, convenciendo a sus colegas para que crearan alimentos más bajos en sal, azúcares y grasas. Su mayor temor era que el público y las autoridades sanitarias los señalaran al final como las nuevas tabaqueras, acusándoles de crear alimentos tan irresistibles como cigarrillos ricos en nicotina. Cuenta Moss que uno de los ejecutivos se levantó indignado: "No me hablen de nutrición. Háblenme de *sabor*. Si esto sabe mejor, no corran a vender otra cosa". Parecía suicida cambiar la fórmula de un yogur si resultaba mucho más rico por tener el doble de azúcar. La reunión fracasó. Quince años después, Estados Unidos ya se ha convertido en el país con más obesos del planeta (uno de cada tres adultos), con 24 millones de diabéticos tras los que se esconde una alimentación deficiente, entre otros factores. Y ha exportado tendencias. En España hay un obeso por cada seis adultos y dos de cada tres sufren sobrepeso, según un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Como un demonio silencioso, también se abre paso aquí.

Moss, reportero del diario *The New York Times* y ganador de un Pulitzer, afirma que las multinacionales alimentarias nos han

enganchado con su comida basura. Escribe sobre laboratorios donde legiones de químicos y psicólogos gastan millones de dólares en experiencias con voluntarios para investigar y fabricar el *snack* perfecto. La experiencia nos dice que a la irresistible primera patata frita le sucederán otras muchas, y que es un triunfo del diseño. ¿Tanto como un cigarrillo? "Si me preguntas si los alimentos tienen el mismo efecto que las drogas sobre las neuronas, es complejo", responde John Salamone, neurocientífico y psicólogo de la Universidad de Connecticut. "Hay estudios que indican similitudes, pero también diferencias, entre los circuitos neuronales activados por alimentos y drogas".

A este experto no le gusta el término *comida adictiva*. Prefiere hablar de *atracción*, un desorden compulsivo ligado a la obesidad —aunque hay muchos que lo padecen y no están obesos—. Pero concede que la industria ha inundado los supermercados deliberadamente de alimentos muy sabrosos "con exceso

de azúcar, sirope de glucosa, sales y saborizantes, lo que incrementa el consumo, el objetivo económico". Ese maná que fluye ayuda a ganar peso, y también que "algunas personas se enganchen".

Salvo la cafeína, no hay evidencia científica de que existan sustancias en los alimentos que *enganchen* como las drogas, afirma

Carlos Diéguez, catedrático de Fisiología de la Universidad de Santiago de Compostela. La extrapolación no es válida. Pero sí se puede hablar de "una adicción a la comida, no a sus componentes". Es un problema de *conducta*, sugiere. Inunde de casinos una ciudad y surgirán ludópatas, es inevitable, pero no hay una molécula que produzca ludopatía. Saturen el mercado con alimentos supercalóricos, creados para ser muy apetitosos, en un mundo donde proliferan las cadenas de comida rápida, en el que la mayor parte del día trabajamos sentados, y no se sorprendan por las estadísticas de obesidad. Estamos todos expuestos, pero esta *adicción* lleva su aprendizaje, indica Diéguez. "A nadie le gustó su primera cerveza, pero a base de tomarla obtienes placer. Con la comida, lo mismo". →

Obesidad infantil en el mundo



Es el número de menores con **sobrepeso** que hay en el planeta.

Fuente: OMS