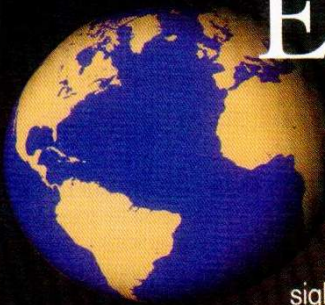




El mundo engorda

Globalización del peso. 117.000 millones de dólares se gastan al año los norteamericanos en tratar enfermedades relacionadas con el exceso de peso. Pero el resto del planeta no va muy a la zaga. Las estadísticas más recientes indican que más de la mitad de los españoles padece sobrepeso, y la obesidad se extiende cada vez más entre la población infantil. Es la verdadera epidemia del siglo XXI, y sólo puede combatirla un cambio de hábitos alimentarios a nivel global.

Más de la mitad de los españoles padece sobrepeso

VICENTE FERNÁNDEZ DE BOBADILLA

El aviso llegó hace unos días de la mano del secretario de Sanidad y Servicios Humanos de Estados Unidos, Tommy Thompson, durante una conferencia de prensa: a partir de ahora se le ha acabado la paciencia con las compañías de comida rápida y con los estragos que están causando en la salud de la población estadounidense. Su intención era ir más allá de demandas y amenazas y espolpear a la opinión pública para que hicieran presión directa sobre estas cadenas de alimentación, obligándolas a ofrecer alternativas menos calóricas a sus consumidores. Más aún, no tuvo reparos en dar nombres propios, y citó a PepsiCo, Coca-Cola, McDonald's, Wendy y Taco Bell entre las empresas que deberían buscar menús más saludables y menos engordantes. "Y si me meto en líos, me meto", declaró a la prensa.

La iniciativa de Thompson es, hasta ahora, la última descarga de fusi-

lería en una guerra iniciada hace años contra el exceso de kilos, un mal que con los años ha ido ganando en volumen (dicho sea sin segundas) hasta convertirse en un problema sanitario endémico. En el país de Bush, con más de un 60 por 100 de la población padeciendo sobrepeso y un 40 por 100 directamente obesa, se estima que el exceso de kilos y las enfermedades que de ello se derivan

le cuesta al sistema sanitario estadounidense la cifra de 117.000 millones de dólares... al año. Unas cifras que parecen hechas a propósito para que aflore otra de las grandes aficiones yanquis, junto con las armas y la comida rápida: los pleitos. Actualmente hay en preparación nuevas demandas contra las multinacionales de la hamburguesa, bajo la acusación



Cómo vemos la obesidad los españoles

- El **53%** de la población española tiene exceso de peso.
- El **85%** sabe que el exceso de peso es un problema de salud.
- El **57%** ha intentado perder peso.
- El **51%** ha visto en su entorno hacer algo para perder peso que podría poner en peligro su salud.
- El **92%** copiaría el método que le ha funcionado a alguien de su entorno; sólo un **20%** acudiría al médico para tratarse de sobrepeso.
- El **65%** considera que el exceso de peso es un problema a la hora de encontrar trabajo, y el **62%**, que es un problema a la hora de encontrar pareja.
- El **72%** de la población cree que la gente con sobrepeso padece discriminación.

Fuente: Estudio sobre creencias y actitudes frente al exceso de peso en España



de contribuir a aumentar las tasas nacionales de obesidad.

Sería un error, de todos modos, abusar aquí del adjetivo *nacional*. Hace ya tiempo que el exceso de kilos dejó de ser un problema limitado a los Estados Unidos. Podemos asustarnos cuando oímos que el porcentaje de norteamericanos pasados de peso es 61 por 100 que hemos mencionado antes... pero es que ese mismo porcentaje alcanza en España al ¡53 por 100 de la población!, por lo menos según indica el recién presentado *Estudio sobre Creencias y Actitudes Frente al Exceso de Peso en España*. Y no estamos solos: la obesidad se está extendiendo cada vez por más países y continentes, llegando incluso a zonas de África y de Asia que hace años se caracterizaban por ser escenario de terribles hambrunas.

¿Qué está ocurriendo? "Esta epidemia de obesidad que hemos visto en los últimos sesenta años ha surgido de la nada y ha conocido indi-

La verdadera epidemia

Las cifras de sobrepeso aumentan sin cesar, llegando cada vez a más países. Ya no se limitan al llamado mundo desarrollado

ces de crecimientos superiores al 100 por 100", ha declarado Arne Astrup, del Departamento de Investigación en Nutrición Humana de la Universidad de Frederiksberg, Dinamarca, quien, junto con otros especialistas, ha participado la pasada semana en el simposio internacional sobre avances en fisiopatología y tratamiento de la obesidad, bulimia y anorexia nerviosa organizado en Madrid por la Fundación Ramón Areces. Durante el mismo se analizaron aspectos tan variados como el papel de los genes en el exceso de peso y el posible desarrollo de fármacos antiobesidad más eficaces partiendo de los nuevos conocimientos sobre genética.

Según Anke Hinney, del Departamento de Psiquiatría Infantil y Adolescente de la Universidad de Mar-

burgo, en Alemania, "sabemos, por estudios hechos sobre grupos de gemelos y de hijos adoptados, que el índice de masa corporal, el nivel de obesidad, está fuertemente influido por factores genéticos en un índice de alrededor del 50 por 100, y que porcentajes muy similares se pueden aplicar a otros desórdenes alimentarios". Es más difícil saber cómo se ejerce exactamente esta influencia. El número de genes implicados de una forma u otra en la regulación del peso podría pasar de cien, y todavía no está claro cómo interactúan entre ellos. Las complicaciones del aspecto biológico de la obesidad auguran un plazo más bien largo para obtener resultados palpables en el campo de la farmacología.

Nuevos hábitos

De todos modos, no conviene engañarse: si nos sobran kilos, ello "se debe enteramente a factores de estilo de vida, no a factores genéticos" ■

ALIMENTACIÓN

ENTREVISTA XAVIER PI-SUNYER

"La gente no es consciente de la cantidad de calorías que ingiere"

Uno de los mayores expertos mundiales en obesidad vaticina problemas en todo el mundo derivados de los cambios en la alimentación.

Español de nacimiento, ha desarrollado toda su carrera en EE UU: ha sido presidente de la Sociedad Americana de Diabetes y de la Sociedad Internacional para el Estudio de la Obesidad. Actualmente trabaja en la Universidad de Columbia, en Nueva York, y dirige el centro de investigación de obesidad del Saint Duke's Roosevelt Hospital, en Nueva York. La semana pasada estuvo en España invitado por la Fundación Ramón Areces.

¿Por qué engordamos?

Porque estamos comiendo más y estamos haciendo menos ejercicio, es decir, no hacemos gasto energético.

Entonces nos ha aumentado mucho la cantidad de calorías que tenemos que reservar y lo hacemos con un depósito de grasa mucho más grande.

Incluso en países donde tradicionalmente había hambrunas...

Si uno viaja ahora a China, o a Tailandia o a la India, en países que hace veinte años estábamos todos muy apurados porque tenían hambrunas, hoy día su población está aumentando de peso enormemente. Y son poblaciones más débiles para defenderse de las complicaciones de la obesidad. Es decir, en la India y en China hay más gente que tiene los genes que provocan más diabetes y más enfermedades cardiovasculares en las personas obesas. Así que si uno mira hacia el futuro, creo que vamos a tener una epidemia de diabetes y de enfermedades cardiovasculares en estos países. Ya está empezando.

Usted ha desarrollado toda su carrera en Estados Unidos, el país al que se suele considerar responsables de exportar todos los hábitos nocivos de alimentación...

Sí, yo creo que es verdad que los han exportado, pero no es toda la verdad. Creo que en todos los países ha pasado la misma cosa: cuando la gente tiene más dinero, cuando la gente pasa de un trabajo físico a estar sentada en una mesa, no hacen gasto energético,



"Creo que vamos a tener una epidemia de diabetes y enfermedades cardiovasculares en China y la India"

co, ni en el trabajo ni en su tiempo libre. Además, tienen bastante dinero y la comida en todos estos países, no sólo en Estados Unidos, cuesta muy poco. Es muy variada, la distribución de alimentos es muy buena, la gente puede comprar de todo... y es buena, sabrosa; entonces, la gente toma demasiada.

Usted ha dicho también que el componente calórico y energético de los alimentos ha crecido en todo el mundo...

Sí, la gente come más grasa y más azúcar, son dos componentes de la dieta que tienen mucha densidad energética, entonces la gente no sabe, no es consciente de la cantidad de calorías que está tomando. **¿Qué papel pueden jugar aquí los fármacos contra la obesidad?**

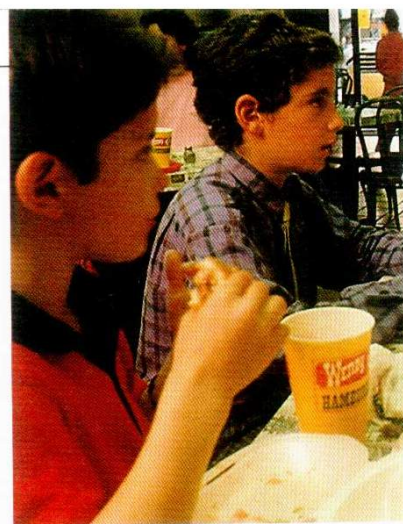
Bueno, en el futuro tengo fe en que vamos a saber hacer más sobre los genes importantes, y posiblemente encontremos una combinación de fármacos que ayuden a rebajar el peso o a prevenir la obesidad, pero creo que lo impor-

tante es cambiar el ambiente, tenemos que aumentar la conciencia de la gente de que tiene un problema, de que es importante prevenir el aumento de peso. Y eso se hace con más ejercicio y un poco de contención, que la gente sea más consciente de lo que está comiendo; rebajar eso basta para prevenir la obesidad.

¿Por qué considera usted que siguen teniendo tanto éxito las llamadas "dietas milagrosas"?

Yo creo que tienen éxito porque la gente está muy frustrada; está tratando de perder peso, por lo menos de no ganar más, y les resulta muy difícil. Entonces buscan un modo que sea fácil y rápido, y estas dietas especiales, atípicas, se ganan a la gente porque dicen eso, que uno puede rebajar peso rápidamente, fácilmente, sin gran problema. Lo que pasa es que estas dietas tienen muy poco balance entre los macronutrientes, y entonces la gente se cansa de ellos y les resulta difícil seguirlos más de seis, siete semanas. Paro porque no las pueden aguantar, son demasiado atípicas y a la gente les faltan los nutrientes que no están tomando.

El secretario de Sanidad de EE UU ha avisado a las cadenas de comida rápida para que busquen menús menos calóricos. ¿Qué opina sobre ello?
Creo que estas cadenas no son el problema, pero sí uno de los problemas. Hay mucha gente que come mucha "fast food" muy frecuentemente y, como sabe usted, ahora lo que están haciendo estos restaurantes para tener más clientela es dar más cantidad cada año. Porque lo que les cuesta dinero no es la comida, es el lugar y los sueldos que tienen que pagar; la comida es muy barata. Dar una hamburguesa o dos no les cuesta mucho más. Así que yo creo que si que se puede hacer bastante para tratar que estos restaurantes cambien un poco la cantidad y la calidad de la comida. Yo creo que es una idea muy buena.



—declaró Arne Astrup—. Los genes determinan quién tiene propensión a la obesidad, no cuánta gente se volverá obesa". Dicho de otro modo, la propensión genética ha estado siempre ahí: somos nosotros los que la hemos dado alas.

Factores conocidos

"En España se han modificado nuestros hábitos alimentarios —declara a "Tiempo" el doctor Josep Martínez-Valls, jefe de la Unidad de Obesidad del Hospital Clínico de Valencia—. Y en algunas Comunidades Autónomas la cifra de obesos ronda ya el 16 por 100. Otra cosa que nos preocupa mucho es que este porcentaje es el mismo en los niños, lo cual quiere decir que dentro de diez años esto va a adquirir caracteres de epidemia del siglo XXI".

Los factores en los que se concreta este cambio de hábitos son bien conocidos: mayor contenido energético de las comidas y mayor sedentarismo en la sociedad. Dicho de otro modo, comemos peor, comemos alimentos que nos engordan más y nos movemos cada vez menos, con lo cual no damos oportunidad a nuestro cuerpo para que quemar las calorías que absorbe.

Son factores ya conocidos y, de hecho, podría decirse que cada vez hay más gente que es consciente de ellos... por lo menos en un principio. El estudio sobre exceso de peso antes mencionado (elaborado conjuntamente por la Sociedad Española para el Estudio de la Nutrición, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad y los Laboratorios Roche) muestra que el 85 por 100 de la población sabe que el exceso de peso es un problema de salud... Pero sólo un 20 por 100 estaría dispuesto a acudir al médico para tratarse. "De hecho, hay un porcentaje muy elevado de gente que en algún momento ha hecho algún disparate o lo que se llama te-



rrorismo nutricional, es decir, que ha tomado cualquier tipo de sustancia no contrastada —declara el doctor Martínez-Valls—. La gente, con tal de perder peso sin hacer dieta, sin hacer ejercicio, es capaz de hacer cualquier cosa”.

De hecho, no deja de ser preocupante que a la hora de perder peso la dieta más utilizada por los españoles no sea la de la alcachofa, la del apio ni la del pomelo (que no son demasiado recomendables, por otra parte) sino más bien la *dieta del vecino*, lo que no quiere decir deglutir al com-

Toque de atención

El Departamento de Salud de Estados Unidos ha exigido a las cadenas de comida rápida que elaboren menús menos calóricos

pañero de escalera sino más bien guiarse por recomendaciones personales a la hora de intentar adelgazar: un 92 por 100 de los encuestados estaría dispuesto a copiar el método que le hubiera funcionado a alguien de su entorno.

Concienciación

Pero en los últimos años el problema ha alcanzado unas dimensiones demasiado grandes como para contenerlo con la mera adopción de una dieta adecuada. Como dice el doctor Martínez-Valls, “la población en general se tiene que concienciar de que no podemos seguir así”.

No hay que olvidar que, además de su coste en autoestima y calidad de vida, la obesidad trae aparejada una serie de enfermedades graves, que estarían actualmente al borde de una explosión a escala global, como son la diabetes tipo 2 y las afecciones cardiovasculares.

En este sentido, cobra especial gravedad su extensión por países del llamado Tercer Mundo, donde la globalización de la dieta se está haciendo sentir en la presencia cada

PROBLEMAS

● Sólo un 20 por 100 de los españoles estaría dispuesto a acudir a un especialista para que le ayudara a bajar de peso

vez mayor de las multinacionales de comida rápida.

El problema es que, como indica el doctor Pi-Sunyer (*ver entrevista*), la población de estos países cuenta con escasas defensas contra estas enfermedades derivadas... Lo cual puede muy bien producir nuevas epidemias en un futuro. Quizá porque estamos acostumbrados a verlo entre nosotros, tendemos a suponer que el exceso de peso no es necesariamente una enfermedad grave, pero cada vez más especialistas avisan de que, si no aprendemos a cambiar nuestra forma de comer, sus consecuencias a nivel mundial pueden ser peores que las de una docena de neumonías atípicas.

