

LOS RETOS MÉDICOS DE 2009 | OBESIDAD

La bomba molecular

El problema va a más. Todavía cientos de millones de humanos padecen hambre a diario pero el número de los sobrealimentados es enorme. Además, el porcentaje de los que han decidido que el ejercicio físico sea una rara costumbre es alarmante. El resultado de tanto sedentarismo y «gula» es una sociedad que está alcanzando cotas inaceptables de obesidad y sobrepeso. De no poner remedio a esta tendencia, las consecuencias fisiopatológicas del exceso de grasa colapsarán los sistemas sanitarios.

J. L. DE LA SERNA

No queda más remedio que insistir y, así, intentar que calen los mensajes. España es un país con demasiados habitantes pasados de su talla ideal. Lo que hace poco parecía un problema que arrastraba únicamente Estados Unidos, la superpotencia con un índice de obesidad y sobrepeso tal que se ha convertido en el primer problema de la salud de su ciudadanía, se ha extendido ahora a la mayoría de los países desarrollados y lleva camino de ser también una lacra importante para todo el planeta.

Paradójicamente, los países en vías de desarrollo están pasando de la hambruna y la desnutrición de siglos a una malnutrición plagada de grasa y sobrepeso, consecuencia de la abundancia de dietas baratas con un alto contenido en hidratos de carbono. Los expertos insisten en que los grandes retos de salud pública global en los años que vienen se centrarán, sobre todo, en la lucha contra el tabaco y el aumento de tallas en faldas y pantalones.

Mecanismos

El problema no es un asunto estético. Ni siquiera estadístico en el que se correlaciona estrechamente el michelín con la mortalidad. Lo que empieza a estar muy claro son los mecanismos que hacen que la grasa que acumula una persona se convierta, en cierta manera, en una bomba molecular que daña un número elevado de estructuras y que es la responsable última de que aparezcan enfermedades crónicas de graves consecuencias.

Los cambios metabólicos que produce la acumulación de grasa, sobre todo la abdominal, están siendo desvelados con detalle en los últimos años. La estructura adiposa que forma la curva de la felicidad (hay tanta grasa en el interior del abdomen rodeando el aparato digestivo como la que se adivina en el tejido subcutáneo) se compone fundamentalmente de unas células llamadas adipocitos y de otras del sistema inmune, sobre todo macrófagos. Unas y otras, a efectos funcionales, constituyen una glándula capaz de segregar sustancias que alteran no sólo el metabolismo de los lípidos sino, fundamentalmente, las vías de la resistencia a la insulina de las células del resto del cuerpo. La insulina es una hormona clave en el metabolismo de los hidratos de carbono. Cuando el páncreas no la produce es la razón de la diabetes tipo 1 y, cuando —ya de adulto— las células se resisten a su

acción provoca diabetes tipo 2. Además de los daños, sobre todo vasculares, que produce el hecho de que la glucosa esté elevada en sangre —ya que a causa de la insulina no entra en las células adecuadamente—la resistencia a la insulina es, por sí misma, un factor de riesgo que hay que tener en cuenta. Las consecuencias últimas de tanto desequilibrio molecular se pueden contabilizar en un aumento de la incidencia de diabetes tipo 2, aterosclerosis, infartos de miocardio, trombosis cerebrales y también, como empiezan a advertir los científicos, una elevación del riesgo de padecer cáncer.

Aunque no todos los que usan un cinturón amplio tienen sistemáticamente alterados los factores moleculares que elevan el riesgo de patología vascular o de cáncer, puesto que hay características étnicas y genéticas que protegen a ciertos individuos obesos, la relación entre la gordura abdominal y la aterosclerosis es tan estrecha que cualquier sistema sanitario del mundo tiene que preocuparse, y mucho, e intentar frenar como sea una epidemia de estas características. Y no es tarea fácil.

Afortunadamente, los especialistas se han puesto ya de acuerdo sobre la mejor de las hojas de ruta que hay que utilizar a escala mundial para paliar en parte la catástrofe de salud que llegará si se continúa impasible. La estrategia se basa en tres aspectos clave: educación, ejercicio a diario y una mejor cocina.

En la escuela

En España, hay que ir a las escuelas e implantar la educación para la salud como una asignatura tan importante como lo son las matemáticas, por ejemplo. Conocer los elementos que dañan o protegen la salud es indispensable para los ciudadanos. Si los que planifican la educación de los pequeños continúan obviando los temas relacionados con la sanidad en los currículos nos aguarda un país plagado de obesos que verán reducida significativamente sus expectativas de vida y, lo que es peor, la calidad de la misma.

Por otra parte, no existe fármaco, pócima, jarabe, dieta, hierba o crema milagrosa —por mucho que se publicite o se venda en las farmacias— que gane en eficacia saludable al ejercicio físico. Y eso a todas las edades. Es, por tanto, un absurdo diseñar cualquier plan global o personal frente a la obesidad que no tenga en cuenta, sobre todo, que todos los individuos tienen que moverse a diario mucho más. El sillón y la tele están produciendo estragos en la salud. Por eso, lo primero que hay que hacer para reducir grasa, recuperar cintura y estar sano es ponerse un horizonte continuo de cinco horas semanales de ejercicio. Como poco, andar a buen ritmo procurando haber sudado algo cuando acabe el paseo.

No hay un máximo claro, aunque conviene, si no se es un profesional, no llegar al exceso en el que se favorezcan la lesiones o se disminuya la capacidad del sistema inmune. Independientemente de que la estadística es abrumadora asociando el ejercicio a la calidad de vida, en los últimos años se han descubierto muchas de las bases moleculares que ligan ambas cosas. De una u otra forma, todos los ciudadanos deben ser conscientes de que si no practican ejercicio con regularidad ponen en riesgo su salud. No hay disculpa, pues, para olvidarse.

Hoy: los datos

El 15% de los españoles es obeso y el 37% pesa más de lo que debería. Las cifras en los niños son peores aún, puesto que nos colocan en la cabeza de la UE en obesidad

infantil y en sobrepeso en la población que tiene entre dos y 17 años. No se puede, por tanto, hablar de los desafíos sanitarios del año que acaba de empezar sin mencionar la longitud del cinturón que usan los españoles. Y del peso de su infancia. Es muy preocupante certificar cómo la inactividad y la glotonería se han adueñado de un porcentaje muy significativo de los chavales en nuestro país. Demasiadas horas delante del televisor o ante la pantalla del ordenador. Demasiadas calorías nocivas procedentes de grasas saturadas logradas en precocinados sencillos de usar. Y si a eso se le añade el poco tiempo que se pasa ejercitando el músculo, la consecuencia es que nos aguarda un futuro de ciudadanos muy pasados de talla, cargados de serias patologías crónicas.

... Mañana: las acciones

Colegios. Indispensable una acción educativa a nivel de todo el Estado que considere a la educación para la salud como una asignatura de la misma importancia que las matemáticas o el inglés. Los hábitos de vida se forjan en la infancia.

Gimnasio. Nada se conseguirá sin ejercicio físico frecuente y de cierta intensidad. Abordar cualquier intento de frenar la obesidad y el sobrepeso sin tener en cuenta esta premisa, antes que cualquier otra, es un contrasentido y está abocado al fracaso. Hay que responsabilizar a los ciudadanos de que esta acción depende, sobre todo, de ellos mismos.

Cocina. ¿Dieta con apellidos?, ¿remedios milagrosos?, ¿fármacos mágicos? Todo es inútil. Basta con adoptar sistemáticamente una alimentación mediterránea que no esté cargada en exceso de calorías.

Lo tenemos más fácil

En Estados Unidos les costará trabajo. Una sociología doméstica peculiar, una industria alimentaria imposible, unas raciones monstruosas en los restaurantes y una cultura de la comida a todas horas y en cualquier situación, hacen compleja una disminución en la tendencia de las cifras de obesidad y sobrepeso al otro lado del Atlántico, incluso a medio plazo. A pesar de que todas esas características ya han llegado a España y amenazan con contaminar nuestra salud, todavía tenemos recursos propios para recuperar a escala general la cocina de siempre: la mediterránea. Es mucho más sencillo usar el microondas metiendo un precocinado cargado de calorías y grasas saturadas. Pero también es verdad que, aunque al principio parezca latoso, experimentar en la cocina con dietas variadas (cuidando las calorías) y con productos de varios coloridos, típicos del país, no es necesariamente más difícil.