

LA VOZ DEL COLEGIO MÉDICO | LA OBESIDAD

Cuando la comida es el problema

Es la gran epidemia del siglo XXI, pero los expertos abren una ventana a la esperanza. La solución está en nuestras manos, alimentación equilibrada y ejercicio son las claves

ANA IGLESIAS

Las desigualdades sociales en el mundo de la globalización son cada vez más evidentes. Mientras el Tercer Mundo se muere de hambre por falta de recursos, en los países desarrollados padecemos una epidemia que causa más muertos por año que la carretera y las enfermedades cardiovasculares.

Aunque las cifras son alarmantes y la OMS vaticina que se convertirá en breve en la causa más importante de muertes evitables en el primer mundo, los expertos abren una ventana a la esperanza, la solución está en nuestra mano. El hombre no necesita gastar energía en procurarse la comida, la pirámide alimenticia ha variado sustancialmente en los últimos 50 años. El aumento de peso no es una cuestión de estética, es una cuestión de salud o más bien de falta de ella, ya que lleva asociados procesos que de otra manera quizás nunca se desarrollarían.

La OMS describe la obesidad como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Es una condición compleja de graves dimensiones sociales y psicológicas que afecta virtualmente a todas las edades y grupos socioeconómicos y amenaza con atacar a los países desarrollados y en desarrollo».

Actualmente gran parte de los esfuerzos de los expertos se centran en la prevención. La información es vital para poder atajar el problema antes incluso de que se desarrolle. En el congreso organizado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, que se celebrará en A Coruña desde el 21 al 24 de octubre, los expertos reunidos debatirán, entre otros, sobre uno de los puntos más preocupantes, la obesidad infantil. Una enfermedad que además de causar complicaciones como alteraciones ortopédicas, hipertensión y predisponer al niño a ser un adulto obeso, repercute de manera negativa en la adaptación social del niño y en su desarrollo psicológico.

Los cambios en el estilo de vida son la principal causa de las variaciones de peso de los niños. Mientras hasta hace relativamente pocos años, merendaban bocadillos mientras jugaban en la calle con otros niños, las necesidades logísticas de las familias han cambiado y con ello los hábitos. La bollería industrial, más rápida de adquirir y tomar, y los videojuegos no contribuyen a quemar las calorías procedentes de las comidas infantiles.

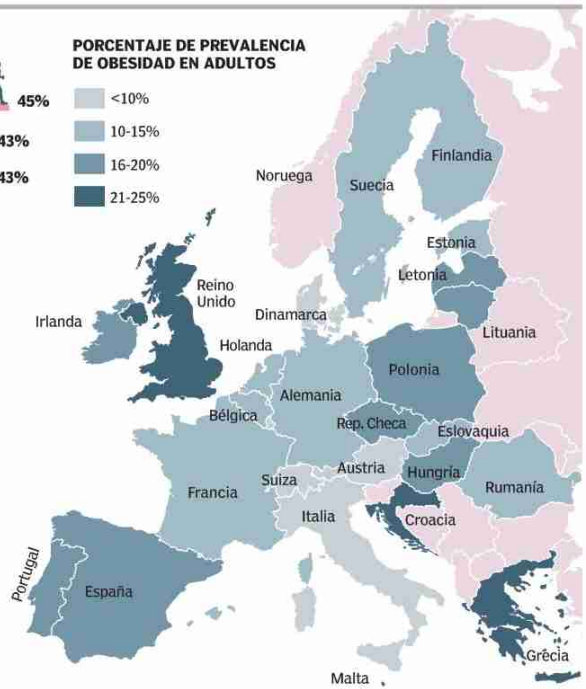
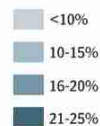
La diferencia entre un individuo sano y otro con sobrepeso es que la ingesta de calorías es mayor que

ACTIVIDAD DEPORTIVA Y OBESIDAD

PRACTICANTES DE ALGÚN DEPORTE SOBRE EL TOTAL DE LA POBLACIÓN DE CADA COMUNIDAD



PORCENTAJE DE PREVALENCIA DE OBESIDAD EN ADULTOS



el consumo que se hace de ellas. Aunque los cánones de belleza exhiben unos cuerpos esqueléticos en las pasarelas, la realidad no se acerca demasiado a las tallas que nos muestran las grandes cadenas de moda. Casi la mitad de la población no puede encontrar talla en las tiendas de ropa habituales. Pero el problema se multiplica cuando en determinados momentos (cada vez más habituales) se acude a dietas milagro (la alcachofa, el astronauta, la dieta de la piña...), nombres que con solo pronunciarlos delante de los endocrinos ponen los pelos de punta a los profesionales.

Estas dietas inducen una restricción de la energía ingerida muy severa, que conduce a deficiencias en vitaminas y minerales, alteraciones del metabolismo y a una monotonía alimentaria que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud. Se caracterizan, pues, por las escasas calorías que aportan.

Ante esta situación cercana al ayuno, el organismo reacciona compensando la falta de energía recibida con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular y, por otro lado, la formación de sustan-

cias peligrosas para el organismo cuando la dieta se prolonga en el tiempo. Quien sigue estas dietas interpreta erróneamente la pérdida de masa muscular y, por tanto, de peso con el éxito del régimen escogido, pues dan resultados espectaculares al subirse a la báscula durante las primeras semanas. Esto se debe a que el tejido muscular es muy rico en agua, con lo que se elimina mucho líquido en la primera fase. En general, comemos mucho en términos de calorías, energía, demasiada grasa, azúcar

y sal y sin embargo nos movemos poco. Eso conlleva un incremento constante y rápido del sobrepeso y la obesidad y es especialmente grave en niños y adolescentes.

Desde el punto de vista científico ya es evidente que la alimentación saludable, adecuada, placentera, equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica habitual de ejercicio físico es clave en la prevención, alivio o tratamiento de muchas enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algún tipo de cáncer, artrosis, osteoporosis y algunas otras relacionadas con la salud mental. Sin embargo, no siempre se asocian ni potencian los beneficios

Las cifras

La OMS transmite unas cifras alarmantes

16% de la población infanto-juvenil sufre obesidad

19,3% de la población padece sobrepeso

124.000 cánceres en Europa fueron causados por el sobrepeso en el 2008

25-30 índice de masa corporal que la OMS califica de sobrepeso.

1.200 calorías diarias en la cantidad ideal para conservar el peso deseado

de una alimentación ajustada y correcta con el ejercicio de la actividad física. Hay relación entre la actividad física y la esperanza de vida y está claro es que hacer ejercicio de forma regular y estar en forma física, es decir ser una persona físicamente activa, proporcionan un evidente bienestar y sensación de salud, que se traduce en una mejor calidad de vida. Por el contrario, lo que está demostrado es que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas.

Para la doctora Monereo, no es casual que los diabéticos sean obesos o que los obesos se hagan diabéticos. Hoy sabemos que una enfermedad es causa y consecuencia de la otra y que juntas representan uno de los problemas de salud más importantes a los que nos enfrentamos en el mundo entero en este siglo. Van tan inequívocamente juntas que se ha acuñado un nuevo nombre, «la diabetes». Este nombre implica el desarrollo de una diabetes del tipo 2 en una persona que se ha hecho previamente obesa con cierta predisposición genética para desarrollarla, ya que no todas las formas de obesidad conducen a la diabetes. No todas las obesidades son iguales ni todos los obesos desarrollarán una diabetes, para que aparezca hay que tener cierta predisposición genética. La predisposición a padecer esta diabetes empieza durante la gestación.



PARA SABER MÁS



LA SALUD, EN PELIGRO POR FALSOS MITOS

Dietas milagro

■ Las dietas milagro no existen. Los consejos de los amigos y las revistas del corazón no son las fuentes más adecuadas para poner nuestra salud en sus manos. La mayoría carecen de los nutrientes necesarios y pueden resultar nefastas para la salud. En poco tiempo es imposible conseguir el peso ideal. Si los kilos se pierden rápidamente, estos vuelven a ganar la batalla en breve.

Publicidad engañosa

■ Los alimentos *light* pueden contener tantas calorías o más que los alimentos no dietéticos. Son en la mayoría de los casos más caros y no conviene incluirlos en la dieta.

Solo ejercicio no basta

■ El ejercicio solo no adelgaza. Se crea más músculo y el músculo pesa más que la grasa. La combinación de ejercicio y dieta equilibrada es la única forma de llevar una vida saludable.

Tratamientos estéticos

■ Masajes cremas y tratamientos de belleza, ayudan a adelgazar ciertas zonas del cuerpo o, una vez perdido el peso, a perder flaccidez. Si la grasa acumulada es excesiva no pueden eliminarla. Las cremas anticelulíticas, por ejemplo, no consiguen llegar al centro de la adiposidad, solo aparentemente consiguen un efecto alisado. No combaten los cúmulos de grasa.

La salud en peligro

■ Laxantes y diuréticos no solamente no ayudan, sino que incluso pueden perjudicar seriamente nuestra salud. Se trata de medicamentos peligrosos. Inducen a la eliminación de líquidos a través de la orina o provocan diarreas, produciendo deshidratación, pérdida de vitaminas, minerales, problemas renales e infarto de miocardio.

Seis comidas al día

■ Saltarse comidas no es adecuado. Al contrario, los expertos recomiendan hacer seis comidas diarias. El ayuno no es bueno en ninguna circunstancia. Los intervalos entre comidas son imprescindibles. No se puede esperar a tener hambre para llegar a atracar la nevera. Lo ideal es comer cada cuatro horas.