

Cuatro décadas con la obesidad



Una persona obesa. | The Lancet

- Si continúa la tendencia actual, en 2050 el 60% de los hombres será obeso
- Ingerir 100 calorías menos cada día ayuda a perder peso sin problemas

Isabel F. Lantigua | Madrid

Actualizado **domingo 28/08/2011 08:09 horas**

Uno de cada tres adultos en Estados Unidos es obeso. Uno de cada cuatro en el Reino Unido y Australia. Siete de cada 10 en Tonga. Las cifras varían según los países, pero casi ninguno se libra de esta epidemia de exceso de kilos. Ni siquiera los países de bajos ingresos, donde junto con personas que sufren desnutrición extrema hay otras que padecen enfermedades propias de la obesidad. Paradojas de un mundo globalizado. Un número especial de la revista ['The Lancet'](#) analiza la situación presente y futura de esta amenaza para la salud.

Según recuerda el profesor Boyd Swinburn, del Centro de Prevención de la Obesidad de la Universidad Deakin (Melbourne, Australia) y colaborador de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los países ricos la epidemia de obesidad "comenzó **en la década de los 70 y principios de los 80**, cuando la gente empezó a gastar más en comida y, por tanto, a consumir más".

En los países de medianos y bajos ingresos comenzó más tarde pero se propagó más rápido. La llegada de la llamada 'comida basura', más barata que los productos sanos, es uno de los factores clave para explicar los kilos demás. Pero no el único. "Influyen también **aspectos ambientales, genéticos y de comportamiento**", reconoce Swinburn, para quien, hasta el momento "ningún país puede considerarse un ejemplo a seguir por sus éxitos a la hora de reducir la obesidad de su población".

En la actualidad se calcula que **1.500 millones de adultos tienen serios problemas de peso**, a los que se suman 170 millones de niños. Esta epidemia es responsable de entre **el 2% y el 6% del gasto sanitario** de los países, ya que aumenta el riesgo de padecer distintas enfermedades, como diabetes o trastornos coronarios. Los expertos alertan de que si continúa la tendencia actual, la situación será insostenible dentro de 20 años.

Así lo estiman Claire Wang, de la Universidad de Columbia (Nueva York, EEUU) y Klim McPherson, de la Universidad de Oxford (Reino Unido), en otro de los estudios. Sus países son los lugares desarrollados con las tasas más altas de obesidad, con **99 millones de obesos en EEUU y 15 millones en Reino Unido**.

Para 2030, si nada cambia, las cifras aumentarán hasta los 165 millones y los 26 millones, respectivamente. El nuevo número supone que se tendrá que lidiar con **7,8 millones de casos nuevos de diabetes**, 6,8 millones extra de enfermos coronarios y 539.000 casos nuevos de cáncer en EEUU. Para el Reino Unido, serán 668.000 casos extra de diabetes, 461.000 de enfermedades cardíacas y 130.000 tumores.

Para Steven L Gortmaker, de la Escuela de Salud Pública de Boston (EEUU) "las intervenciones para revertir esta epidemia tienen que liderarlas los gobiernos, aunque cuenten con la colaboración de ONG, la sociedad civil y otras instituciones". Según explica, "las acciones prioritarias y más eficaces pasan por prohibir la publicidad de refrescos y fast-food dirigida a los niños y por gravar con más impuestos a estos productos". Asimismo indica que las autoridades "deberían fomentar la práctica de ejercicio físico y facilitar las instalaciones para tal fin".

Dietas irreales

Expertos del Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Digestivas de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de EEUU consideran que durante décadas los médicos y nutricionistas se han basado en una premisa incorrecta para desarrollar sus programas de adelgazamiento.

Sólo han tenido en cuenta el número de calorías ingeridas pero no así los cambios que se irían produciendo en el metabolismo, "por lo que generaban expectativas poco realistas en los obesos, que pensaban que iban a perder kilos muy rápido", cuenta el doctor Kevin Hall. Para este experto no es necesario hacer grandes esfuerzos ni dietas estrictas. Basta con "reducir el consumo de **100 calorías diarias** para perder peso de forma considerable y sostenida en el tiempo".

"Por ejemplo, sólo con quitarnos la chocolatina diaria o el bollo de la merienda nos haría perder 11 kilos en tres años casi sin darnos cuenta", explica. Pero si nadie se toma en serio el problema, para el 2050, el 60% de los hombres y el 50% de las mujeres serán obesos. Dejando al margen al tabaco, la obesidad es la principal causa prevenible de enfermedades en muchos países.