

EDITORIAL

LA OBESIDAD. LA CIENCIA CONTRA LA MAGIA

Actualmente es ocioso, trillado y reiterativo decir que la obesidad es un enorme problema de salud pública. Si bien es cierto que si no se llevan a cabo acciones efectivas para resolverlo nos aproximamos a que este problema haga crisis en muy corto tiempo; crisis que afectará los sistemas de salud, la asistencia social, los sistemas de pensiones y la economía del país y en lo individual lo fisiológico, lo psicológico y lo económico. Lo anterior considerando a la propia obesidad y al creciente número de padecimientos crónico degenerativos asociados a la misma. Las cifras de este problema todos las hemos escuchado en voz de representantes de las instituciones científicas, educativas y de salud, tanto municipales, estatales y federales, a nivel nacional e internacional. Sin duda lo que más llama la atención es el crecimiento exponencial de personas con sobrepeso y obesidad en el país, lo que lleva a una proyección catastrófica en muchos sentidos, a corto y mediano plazo.

Solo por mencionar algunas cifras es importante resaltar que el sobrepeso y la obesidad han incrementado de 34.5% en 1988 a 61% en 1999 y a 69.3% en el 2006, el doble en solo 18 años. De igual forma el costo anual en atención médica de los casos prevalentes de las enfermedades atribuibles al sobrepeso y la obesidad a cambiado de 27,000 millones de pesos en el año 2000 a 50,000 millones de pesos en el año 2010 y con una predicción de 80,000 millones de pesos en el año 2017, una predicción de 3 veces en 17 años. Mientras que la pérdida en productividad por muerte prematura atribuible a sobrepeso y obesidad cambió de 10,000 millones de pesos en el año 2000 a 34,000 millones de pesos en el año 2010 y una predicción de 75,000 millones de pesos para el año 2017, una predicción de aumento de 7.5 veces en 17 años (Julio Frenk, Decano de la Universidad de Harvard en el Primer Foro de Creación Compartido OMS).

Los elementos que se han involucrado en la génesis de la obesidad son múltiples y están fuertemente asociados con el desarrollo de la humanidad en un mundo globalizado, lo que ha hecho del sobrepeso y obesidad un problema mundial.

Algunos de los factores han sido multicitados, resaltaremos los siguientes: los fenómenos metabólicos que inducen la acumulación de grasas en

el ser humano, la adicción natural por las grasas y los azúcares, la oferta y consumo generalizado de alimentos con alta densidad energética, la deficiente educación e información alimenticia, los malos hábitos alimenticios, el estilo de trabajo sedentario, la falta de actividad física que compense el incremento de la ingesta calórica, la necesidad de alimentación de una población que requiere hacerlo en poco tiempo y de manera práctica, los componentes emocionales y sociales que llevan al individuo más a "comer" que a alimentarse.

Esta multitud de factores hace muy complicado abordar el problema y proporcionar medidas satisfactorias para soluciones directas. Como es frecuente en problemas que no se pueden asociar a un solo factor, las soluciones se postergan ante la posibilidad de asignar la responsabilidad a otro agente y con la dificultad de efectuar cambios en varios ámbitos, en tal caso, es habitual la falta de soluciones por no lograr integrar acciones conjuntas y se convierte en un campo fértil para las soluciones mágicas.

Las soluciones mágicas a los problemas multifactoriales van desde la inocente idea de que corregir un solo factor etiológico puede solucionar todo el problema hasta la propuesta de soluciones rápidas y fáciles que pueden no tener nada que ver con el problema pero que anuncian, eso sí con gran mercadotecnia la solución a ese y otros muchos problemas. Soluciones mágicas presentadas de tal forma que al no requerir grandes esfuerzos y dar una falsa imagen de sencillez y de fácil obtención de resultados se convierten en atractivas.

En tal sentido la obesidad no es la excepción y para evitarla, compensarla o revertirla han proliferado soluciones mágicas que invaden los espacios de información de todo tipo; son practicadas y frecuentemente recomendadas por varios actores sociales, incluyendo políticos, educadores, personal de salud y por supuesto los medios de comunicación con su talento artístico, que de una u otra forma se convierten en cómplices de la magia y por supuesto del engaño que este espejismo provoca. Unos, generando y promoviendo información incorrecta y engañosa, otros presentando soluciones que pueden generar otras patologías para solucionar parcial y momentáneamente el problema

de obesidad y unos más haciendo sinergismo al permitir e incentivar el consumo de alimentos con bajo valor nutricional y alta densidad energética. Todo ello genera un desconcierto en el individuo y en la sociedad, forma un criterio deficiente en la toma de decisiones e inducen la falsa certeza de seguir un camino fácil y que no implica grandes esfuerzos, aunque al final del mismo no se pueda lograr el objetivo o lograrlo parcial o temporalmente con perjuicios importantes para la salud.

Desafortunadamente se permite y se integra al esquema de decisión del individuo la promoción masiva de engaños como que el uso de prendas de vestir, cremas y bebidas reducen la grasa corporal y permiten la disminución de peso; que diez minutos de actividad física en tal aparato es capaz de mantener en forma sin regímenes nutricionales y otros ejercicios; que consumir ciertos extractos en forma de infusiones o de tabletas de los llamados "suplementos nutricionales" no controlados son suficientes para reducir el exceso de grasa y mantener en el peso ideal sin perjuicios para la salud; que dietas agresivas sin sustento nutricional y que son indicadas por personal no profesional ni especializado que reducen peso sin correcto control metabólico, invaden a núcleos de individuos, familias y sociedad sin controles, ni contrapesos efectivos o el uso de hormonas, anfetaminas y cirugías que ofrecen soluciones temporales, parciales y que frecuentemente tienen daños colaterales y secundarios.

Todo lo anterior florece en el individuo y la sociedad ante la necesidad de creer en algo mágico, que sustituya a la falta de información firme, confiable y contundente por parte de las instancias que deberían estar encargadas de ello. Información mágica que se presenta como comprobada y certificada ante la complacencia, por no pensar contubernio, de las autoridades correspondientes que deberían de regular y sancionar a las empresas que bombardean a los individuos con estos productos mágicos y generan la idea de que es posible alcanzar el éxito con estas soluciones simples.

En este plano, la información científica tiene todas las de perder, ya que a diferencia de la información mágica, la información científica requiere ser demostrada experimentalmente, comprobada por el método científico y reproducida en varias poblaciones. Un problema mayor lo representa que la información científica se tiene que presentar en forma fría, directa, con números, sin promesas infundadas, presentando probabilidades, sin generar expectativas que no estén respaldadas con la probabilidad estadística y sabiendo que se enfrenta a individuos con características genéticas y de susceptibilidad particular, lo que hace que un

tratamiento que funcione en un individuo puede no funcionar de la misma manera en otro y tal vez lo peor, la solución que ofrece el análisis científico del problema no le gustará a ninguna de las instancias, ya que implicará esfuerzo, disciplina y hasta sacrificio en diferentes ámbitos y circunstancias. Todo lo contrario que la solución mágica que con una sola y simple acción ofrece corregir todo el problema.

En tal contexto las soluciones científicas están ahí, al alcance y con acceso a quien quiera atenderlas y trabajar con ellas, sin tener que descubrir el hilo negro, enumerando algunas de ellas podemos mencionar las que le corresponden al individuo: La aplicación de regímenes dietéticos con baja densidad en grasa e hidratos de carbono y alto contenido en fibra. Establecer una estructura dietética que estimule el metabolismo, 3 comidas y 2 colaciones al día. Consumir porciones y proporciones de alimentos con los nutrientes adecuados y con el ajuste calórico adecuado. Adecuado consumo de agua, eliminando líquidos que proporcionan grandes cantidades de azúcar. Sesiones de ejercicio que permitan activar el metabolismo y consumir calorías. Conocimiento de los contenidos nutrimentales y calóricos de los alimentos que se consumen, para establecer los equivalentes correctos y controlar la cantidad de energía que se ingiere.

En el caso de las instancias gubernamentales, de salud, educativas y de investigación es necesario que actúen por lo menos en algunas acciones que ahora se presentan: La promoción de la salud integral. Asegurarse que la información que se presente en las etiquetas de los alimentos por parte de los fabricantes sea correcta y certificada. Otorgar información masiva y amplia sobre el contenido calórico y nutricional de los alimentos. Regular y sancionar la información falsa y no comprobada de productos mágicos. Diseñar programas escolares permanentes de información. Talleres familiares que permitan el desarrollo de correctos hábitos de alimentación. Regulación decidida sobre la venta de alimentos al interior de las escuelas. Fortalecer las medidas preventivas y el diagnóstico temprano, para actuar en etapas iniciales del desarrollo de la obesidad, desde el punto de vista de la seguridad social. Campañas contundentes que contrarresten las promesas mágicas y hagan conciencia del esfuerzo que se tienen que realizar en todos los ámbitos. Una visión profesional de la obesidad como enfermedad, para realizar acciones de atención médica definida y decidida. Apoyar a la realización de investigaciones científicas que permitan el mejor conocimiento del proceso patológico y las propuestas preventivas y terapéuticas correspondientes. Una participación activa de los expertos en obesidad en programas masivos de

difusión y divulgación descartando las soluciones mágicas y fortaleciendo la solución científica del problema.

La industria requiere realizar entre otras acciones: El diseño de productos saludables y atractivos (con alto contenido nutricional y bajo aporte calórico). Asumir su responsabilidad empresarial en la presentación de sus productos (porciones individuales correctas), sin ofertas que induzcan a mayor consumo. Realizar la certificación en los contenidos calóricos de los productos. Hacer promociones y propaganda que no incluya elementos mágicos.

Lo anteriormente expuesto hace evidente que el problema es verdaderamente difícil de atender y resolver tanto a nivel individual como social y su asociación a enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las alteraciones articulares y mús-

culo-esqueléticas, los problemas psicológicos, así como las alteraciones hepáticas y renales pondrán a prueba al sistema de salud de muchos países y el nuestro no será la excepción y por el contrario, al parecer será de los primeros en colapsar ante este problema. No tendrá que pasar mucho tiempo para saber si somos capaces de afrontar este problema o enfrentarnos a una crisis en salud que abarcará múltiples aspectos y que requiere la acción conjunta y concertada que no admite titubeos y pérdida de tiempo.

Corín Hernández Palafox
Departamento de Atención y Orientación
Alimentaria, Sistema DIF Michoacán
José Víctor Calderón Salinas
Departamento de Bioquímica, Cinvestav
Editor en Jefe