

Revista de Endocrinología y Nutrición

Volumen 12
Volume

Suplemento 3
Suplemento

Octubre-Diciembre 2004
October-December

Artículo:

El papel de la educación en el tratamiento de la obesidad

Derechos reservados, Copyright © 2004:
Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, AC

**Otras secciones de
este sitio:**

-  [Índice de este número](#)
-  [Más revistas](#)
-  [Búsqueda](#)

***Others sections in
this web site:***

-  [Contents of this number](#)
-  [More journals](#)
-  [Search](#)



www.medigraphic.com



Tratamiento de la obesidad

El papel de la educación en el tratamiento de la obesidad

Jesús Fernando Ovalle Berumen, Hugo Laviada Molina

"El primer paso hacia la curación es el conocimiento de la enfermedad"

Proverbio antiguo

INTRODUCCIÓN

La obesidad fue durante muchos años considerada como un problema de poca importancia desde el punto de vista médico y se le catalogaba más como una condición que representaba bienestar físico y económico, o como un problema de tipo estético al que había que atender por razones de vanidad o belleza y no por razones de salud; el reconocimiento en las últimas décadas, de que la obesidad junto con otras enfermedades cronicodegenerativas (diabetes mellitus, dislipidemias, hipertensión arterial entre otras), constituyen un grave problema de salud pública debido a su alta prevalencia y por ser las principales causas de mortalidad de la población general han convertido a la obesidad en el punto central de numerosos trabajos de investigación que realizan científicos en todo el mundo y que han demostrado, que esta condición, es una verdadera enfermedad crónica incurable, sumamente compleja en cuanto a sus causas y en la que convergen factores de tipo genético y ambiental aún no bien entendidos.

Si se analizan con cuidado, las listas de causas de mortalidad de la población general, se puede apreciar que conforme han pasado los años, las enfermedades que encabezan estas listas han venido cambiando atendiendo a un fenómeno que se ha denominado de transición epidemiológica; así al principio del siglo veinte aparecían como las primeras causas de muerte las enfermedades de tipo infeccioso y parasitario, como diarreas, neumonías y desnutrición, en cambio en los últimos años del mismo siglo y los primeros de este nuevo milenio, debido al avance científico y tecnológico que han logrado dominar en buena medida las enfermedades que anteriormente hacían estragos en la población, las enfermedades que encabezan las listas han cam-

biado y son ahora la cardiopatía isquémica coronaria, los accidentes cerebro-vasculares, el cáncer y la diabetes mellitus.

Debe llamarnos la atención que en estas listas nunca se han consignado condiciones como las dislipidemias, la hipertensión arterial, el sedentarismo y el tabaquismo, pero es bien conocido que todos estos últimos factores juegan un papel decisivo en la aparición y desarrollo de las enfermedades anotadas arriba como las primeras causas de muerte, esta misma situación ocurre con la obesidad que indudablemente contribuye de igual manera a la aparición de las así llamadas enfermedades cronicodegenerativas y por lo tanto puede a su vez ser considerada como causa de muerte.

De acuerdo a los conocimientos actuales, sabemos que todos estos trastornos tienen entre sí relaciones etiopatogénicas múltiples, diversas y complejas; una de las relaciones mejor conocidas es la resistencia a la insulina que constituye frecuentemente un denominador común de todas ellas y que explica en cierta forma, la serie de alteraciones fisiopatológicas que conducen a la aparición de todos los trastornos metabólicos antes mencionados; no se sabe con certeza la causa de aparición de la resistencia a la insulina, pero una vez presente y como mecanismo compensatorio aparece un aumento en la secreción pancreática de insulina con la hiperinsulinemia consiguiente, de allí en adelante se suceden en cascada eventos que terminan produciendo alteraciones en el metabolismo de los carbohidratos y lípidos, así como elevaciones de la presión arterial y aumento de peso entre los más importantes y conforman así lo que ahora se conoce como síndrome metabólico.

Las enfermedades que constituyen el síndrome metabólico, tienen pues un denominador común en su etiopatogenia, además comparten otras similitudes como son

que todas ellas, por lo menos en sus inicios, son asintomáticas y pasan períodos variables de tiempo antes de que la persona afectada se percate de su presencia, por otro lado, en el tratamiento inicial de todas ellas deben intentarse medidas no farmacológicas que consisten principalmente en modificaciones en el estilo de vida, mayor actividad física y cambios en la alimentación y solamente, cuando se fracasa en lograr mejoría con estas medidas, se justifica añadir tratamiento de tipo farmacológico; sin embargo, este último es frecuentemente necesario, ya que los cambios de conducta en la alimentación y en el estilo de vida son siempre difíciles de implementar.

¿POR QUÉ LA EDUCACIÓN?

Con todo lo señalado anteriormente, es fácil advertir que para llevar a cabo con éxito el tratamiento de la obesidad se hace indispensable tener el conocimiento cabal de muchos factores como son: su causa: que es compleja; sus implicaciones en el organismo: que son múltiples; sus complicaciones: que se reflejan en el funcionamiento de todo el organismo y que en un momento dado pueden llevar incluso a la incapacidad física y la muerte; y su manejo: que no es sencillo; es decir se hace necesario tener la información clara, completa y veraz sobre este tema, en otras palabras se necesita: EDUCACIÓN.

La educación sobre la obesidad es necesaria a todos niveles, no sólo para las personas con el problema, también para sus familiares, que en un momento dado requieren el conocimiento y así poder contribuir eficazmente en el manejo y aumentar las posibilidades de éxito, así mismo se hace necesaria la educación para la comunidad en su totalidad, en buena parte para que se puedan tomar las medidas preventivas indispensables, con el objeto de evitar en lo posible este problema de salud, ya que una vez instalado es más difícil corregirlo, más aún se necesita con urgencia educación de todos los profesionales de salud, que de una u otra manera se ven obligados a atender personas con obesidad sin la necesaria información científica al respecto; es notoria y preocupante la falta de programación en las Escuelas de Medicina de la cátedra de Nutrición y sólo en los últimos años se ha venido incorporando esta asignatura en algunas de ellas.

¿CÓMO IMPLEMENTAR LA EDUCACIÓN?

En países desarrollados, conocidos como del primer mundo, desde hace años están conscientes de la creciente amenaza a la salud pública que representa la obesidad, ya que la prevalencia se ha disparado en forma casi geométrica, y esto sucede a pesar de que se han implementado campañas educativas a todos niveles, de las

familias, en las escuelas, en las universidades, en los medios masivos de comunicación y a pesar de todos estos esfuerzos la prevalencia sigue en aumento.

¿QUÉ NOS ESPERA A NOSOTROS, QUE NO TENEMOS LOS RECURSOS DE LOS QUE DISPONEN ESOS PAÍSES DEL PRIMER MUNDO?

Seguramente que en los próximos años veremos que las estadísticas se disparan aún mucho más, es por lo tanto urgente que se tomen medidas ahora para tratar de detener este problema.

Creemos que la educación a todos niveles es la solución de este problema, pero este esfuerzo educativo, debe ser serio, responsable y enérgico, en este sentido, vale la pena señalar que se ha hecho llegar al Poder Legislativo de nuestro país, una propuesta de enmienda Constitucional, para que se modifique el Artículo III de la Carta Magna, que consagra a la educación como uno de los derechos de los que gozamos todos los mexicanos y que el Estado tiene la obligación de ofrecer en forma gratuita y laica; la propuesta consiste en solicitar que se incluya la Nutrición como una asignatura, que debe ser estudiada desde el nivel preescolar hasta terminar el nivel secundario; creemos que si el Poder Legislativo aprueba una reforma de esta naturaleza e incluye las reformas necesarias en las leyes reglamentarias correspondientes, pondrá a nuestro país a la cabeza de muchas legislaciones a nivel mundial y estaremos en el camino de resolver el grave problema que nos aqueja; sabemos que la solución será a largo plazo, pero se habrá dado un paso muy firme.

Mientras tanto es importante, que todos nosotros participemos con todos los medios a nuestro alcance a ofrecer educación a la sociedad sobre los riesgos a la salud que representa la obesidad.

La gravedad del problema de la obesidad, la falta de tratamientos eficaces y la ignorancia que existe al respecto por la comunidad en general y por una buena parte de los profesionales de la salud; aunado a la presencia de gente con pocos escrúpulos, ha dado lugar a la multiplicación de numerosos negocios, que se dedican a la tarea de engañar al público con "curas milagrosas" y que se publicitan a través de los medios masivos de comunicación, provocando falsas expectativas, haciéndoles gastar dinero inútilmente y sobre todo exponiéndoles con frecuencia a tratamientos potencialmente peligrosos.

Varios estudios en diversas partes del mundo, han demostrado claramente, con metodología científica impecable, que la implementación de medidas que modifiquen el estilo de vida, con cambios apropiados en la alimentación, con ejercicio físico regularmente practicado y con disminución de peso, son capaces de disminuir nota-

blemente la incidencia de diabetes en personas que tienen ya intolerancia a los carbohidratos; esto es una prueba contundente, de que si logramos a través de la educación, suministrar la información necesaria a los pacientes, pero además motivarlos para que pongan en práctica esos conocimientos y se mantengan constantemente a lo largo del tiempo aplicando los conocimientos adquiridos, en lo que se refiere a los cambios de estilo de vida, es posible lograr reducciones de peso significativas o suficientes para mejorar desde el punto de vista metabólico y disminuir así el riesgo de otras enfermedades cronicodegenerativas y por consiguiente el riesgo de muerte.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Moreno E, Monereo M, Álvarez. *Obesidad la epidemia del Siglo XXI; Obesidad: Una visión actual*; 1 (1.9) 2000; Madrid España; Díaz de Santos.
- Gauthier BM, Hickner OJM, Ornstein S. High Prevalence of overweight children and adolescents in the practice partner research network. *Mark Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 2000; 154: 625.
- Hill JO, Wyatt H. Outpatient management of obesity: a primary care perspective. *Obes Res* 2002; 10: 124S-130S.
- Eriksson KF, Lindgarde E. Prevention of type 2 (non insulin dependant) diabetes by diet and physical exercise; the 6 year Malmo feasibility study. *Diabetologia* 1991; 34: 891-898.
- Pan XR, Li GW et al. Effects of diet and exercise in preventing NIDDM in people with impaired glucose tolerance; the Da Qing IGT and Diabetes Study. *Diabetes Care* 1997; 20: 537-544.
- Tuomilehto J, Lindstrom J et al. Prevention of Type 2 diabetes mellitus, by changes in lifestyle, among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med* 2001; 344: 1343-1350.
- Pi-Sunyer FX. The obesity epidemic: Pathophysiology and consequences of obesity. *Obes Res* 2002; 97S-107S.
- Diabetes Prevention Program Research Group; Reduction in the incidence of type 2 diabetes, with life style intervention or metformin; *N Engl J Med* 2002; 346: 393-403.
- World Health Organization. *Obesity; Preventing and Managing the Global Epidemic; Report of a WHO consultation on Obesity*. Geneva, 1997.
- Flegal KM, Carroll MD, Kucsmarski RJ et al. Overweight and Obesity in the United States; Prevalence and trends. *Int J Obes* 1998; 22: 39-47.