

Editorial

El gran problema de la obesidad

The big problem of obesity

“Soy pequeño, gordo y orgulloso de serlo”.

WINNIE THE POOH

Seis ediciones y no podemos dejar atrás el tema de la COVID-19 y es que, durante esta pandemia, que ya lleva más de un año con nosotros, no es raro escuchar de los problemas de peso, favorecidos por la cuarentena. Este confinamiento ha incrementado el sedentarismo por el cierre de los espacios para realizar alguna actividad al aire libre o aquellos que acudían a gimnasios; la ansiedad por la incertidumbre o la depresión han favorecido que nuestros contornos redondeados se hayan hecho más evidentes¹. Los carbohidratos cercanos e incitadores, las grasas abundantes y algunos otros factores han llevado a la población a cargar con algunos kilos extra.

Y sin demeritar la letalidad de la COVID 19, el problema de los malos hábitos alimenticios, el consumo desmedido de productos y bebidas de baja o inexistente calidad nutricional, sin contar garnachas, tamales y demás comida callejera, y la persistente inactividad física, han multiplicado de manera silenciosa y progresiva los problemas de sobrepeso y obesidad, ocasionando el fallecimiento anual anticipado de millones de personas en el mundo. Tan solo recordemos que antes de la pandemia, al país lo tenía preocupado, entre otros detalles, el problema de sobrepeso y obesidad que aqueja a nuestra población. De acuerdo con la última encuesta nacional realizada en 2018, 36.1% de los adultos padecen obesidad (índice de masa corporal [IMC] $^330 \text{ kg/m}^2$), con una mayor prevalencia en las mujeres comparadas con los hombres (40.2 vs 30.5%) y se reporta también que solo el 23.5% de la población tiene un peso normal. Por si esto no fuera preocupante, la adiposidad abdominal, esto es esa protuberancia abdominal, mejor conocida como pancita, estaba presente en el 81.6% de los adultos, en especial entre aquellos que se encuentran entre 50 y 70 años². Es interesante mencionar que en estas edades ocurre un mayor riesgo para padecer la COVID-19 severa³.

De hecho, en 2016 se emitió la Declaratoria de Emergencia Epidemiológica EE-4-2016 para todas las Entidades Federativas de México ante la magnitud y

trascendencia de los casos de diabetes mellitus con el propósito de intensificar las acciones de promoción, prevención, diagnóstico oportuno y control de este mortal padecimiento⁴.

Y como si ser alienado por gordito no fuera suficiente, la tentación es mucha al creer que este problema aqueja a un cierto estrato económico, lo cual no es cierto ya que aplica para todos, y las muertes, que hace algunas décadas se debían a enfermedades transmisibles, ahora ahogan al sector salud como consecuencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, tumores malignos y enfermedades hepáticas.

Antes de la fotografía digital, era común la existencia de uno o varios álbumes fotográficos familiares. A través de sus páginas es sorprendente observar cómo ha cambiado la moda, pero más impactante es ver cómo se han modificado los cuerpos. La obesidad siempre ha estado con nosotros, pero jamás había sido tan común. Ahora escuchamos hablar del entorno obesogénico refiriéndose al entorno que promueve malos hábitos alimenticios a través del alto consumo de alimentos nocivos para la salud, así como una estrategia mercadológica que promueve la feroz venta a bajo costo de productos industrializados con ningún valor nutricional⁵. Por supuesto, entra en juego una combinación de factores, pero también algo en el entorno hace que la gente sea tan gorda como se lo permite su perfil genético.

La apertura de los mercados trajo al país cosas buenas y otras no tan buenas. Una de ellas fue el cambio en la dieta, que viró del consumo de productos naturales a productos ultraprocesados, altos en azúcares, sal y grasas; además, sumemos que somos uno de los países con el mayor consumo de bebidas azucaradas.

A todo esto, podemos agregar la baja inversión de varios gobiernos en salud y muy poca en medicina preventiva, así como el escaso gasto en medicina curativa, que sale mucho, pero mucho más cara que la preventiva y no ayuda a resolver los problemas de fondo. Aunque en algún momento se crearon algunos programas para el control de la obesidad, el brinco entre los planes sexenales dejó a esos programas sin seguimiento, por lo que no sabemos si funcionaron o funcionarán. Ejemplos de estos programas son: la modificación de los alimentos que se ofrecen en las escuelas, los impuestos especiales a los alimentos con elevado contenido calórico, el nuevo etiquetado, por mencionar algunos.

Otro programa en la Ciudad de México fue ofrecer cirugías bariátricas gratuitas⁶. En la revisión que nos presenta el Dr. Arana Reyes y colaboradores de la cirugía bariátrica nos orienta a revisar los beneficios que este tipo de tratamiento tiene en el control de peso y del síndrome metabólico¹⁰.

La discriminación a la que son sometidos los sujetos obesos es otro factor que se debe considerar en el control de esta enfermedad. Esta discriminación ocurre en los sitios de trabajo o al solicitar uno; otro factor es el prejuiciar que el obeso es flojo, incompetente y sin fuerza de voluntad, lo que no ayuda a que estos sujetos bajen de peso⁷. Esta discriminación se aprecia también en la escuela, tanto por profesores como por compañeros, lo que se refleja en un menor rendimiento escolar⁸. Las relaciones interpersonales también se ven afectadas por la obesidad, ya que las mujeres obesas no suelen ser atractivas para invitarlas a salir, comparadas con

las no obesas⁶. De igual manera, el paciente obeso reporta trato discriminatorio cuando acude a los servicios de salud, lo que también limita su acercamiento para solicitar apoyo⁹.

Además de todo lo anterior, hay otro actor que está adquiriendo más peso: la contaminación por partículas suspendidas que, igual que el fenómeno de la obesidad debe ser abordado de manera multidisciplinaria, ya que todos somos parte y solución del problema¹¹.

El panorama que se presenta indica que el problema de la obesidad debió y deberá ser tratado de manera interdisciplinaria y multidisciplinaria, ya que no es un solo factor el que ocasiona y perpetúa este padecimiento. Reconociendo este problema, la Facultad de Medicina de la UNAM creó una nueva licenciatura en Ciencias de la Nutrición Humana, que iniciará en agosto de 2021 y que redundará en beneficio de la salud de nuestra población. ●

Por mi raza hablará el espíritu

Teresa I. Fortoul van der Goes

EDITORIA

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3507-1365>

REFERENCIAS

1. Almundo JP, Xie L, Schellinger JN, et al. Impact of COVID-19 stay-at-home orders on weight-related behaviours among patients with obesity. *Clin Obes.* 2020;10:e12386. 2020/06/10. DOI: 10.1111/cob.12386.
2. Barquera S, Hernandez-Barrera L, Trejo-Valdivia B, et al. [Obesity in Mexico, prevalence and trends in adults. Ensanut 2018-19.]. *Salud Pública Mex.* 2020;62:682-92. 2021/02/24. DOI: 10.21149/11630.
3. Kass DA, Duggal P and Cingolani O. Obesity could shift severe COVID-19 disease to younger ages. *Lancet.* 2020;395:1544-5. 2020/05/08. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)31024-2.
4. Gobierno de México. Declaratoria de Emergencia Epidemiológica EE-4-2016. [Consultado: 03 mayo 2021]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/67Ccenaprece/documentos/declaratoria-de-emergencia-epidemiologica-ee-4-2016>.
5. González M. El ambiente obesogénico en México. [Consultado: 03 mayo 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3esIK59>
6. Estos hospitales de la CdMx operan a “gor-ditos” para perder peso. [2020, accessed 2 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.milenio.com/salud/cdmx-hospitales-publicos-ofrecen-cirugias-bajar-peso>
7. Puhl RM and Brownell KD. Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults. *Obesity (Silver Spring)* 2006;14:1802-15. 2006/10/26. DOI: 10.1038/oby.2006.208.
8. Puhl RM and Heuer CA. The stigma of obesity: a review and update. *Obesity (Silver Spring)* 2009;17:941-64. 2009/01/24. DOI: 10.1038/oby.2008.636.
9. Mold F and Forbes A. Patients' and professionals' experiences and perspectives of obesity in health-care settings: a synthesis of current research. *Health Expect* 2013;16: 119-42. 2011/06/08. DOI: 10.1111/j.1369-7625.2011.00699.x.
10. Arana-Reyes, Cerón - Rodríguez, Dáz-Rodríguez JJ y cols. Bases conceptuales de la cirugía metabólica Rev Fac Med (UNAM) 2021;64(3): 7-18.
11. Bowe B, Gibson AK, Xie Y, et al. Ambient Fine Particulate Matter Air Pollution and Risk of Weight Gain and Obesity in United States Veterans: An Observational Cohort Study. *Environ Health Perspect* 2021;129:47003. 2021/04/02. DOI: 10.1289/EHP7944.