

EDITORIAL

EL CONOCIMIENTO, LA OBESIDAD Y NUESTROS CONGRESOS

Todo parece indicar que próximamente en la ciudad de Nueva York será prohibido, gracias a una ley promovida por el alcalde Michael Bloomberg que los restaurantes, cines, estadios y establecimientos de comida rápida ofrezcan bebidas de más de 480 ml, tratando de acabar de paso con los famosos "refill" de las cadenas de restaurantes, donde uno puede consumir verdaderamente litros de bebidas gaseosas endulzadas, por precios menores a una botella de agua de 350 ml.

La medida ha causado polémicas y protestas de casi todos: consumidores, productores, distribuidores, por supuesto restauranteros y hasta políticos que ven en la medida una intervención a la individualidad y a los derechos humanos. Aquí, como siempre, estamos muy lejos de que una autoridad tome una decisión de tal magnitud y seguimos en la discusión de si los niños deben hacer ejercicio media hora durante una estancia en la escuela de escasas cuatro horas de trabajo. Todo antes de satanizar o estigmatizar a los alimentos y bebida con bajo contenido nutricional y alto contenido calórico.

Recientemente en una fiesta de unos amigos en el norte del país, hice muy consciente la cultura de comida y bebidas en la que estamos inmersos. Y no es que sólo en nuestro país esto sea una constante, la mayoría de las culturas del mundo basan sus hábitos y buenas costumbres recibiendo, despidiendo, agasajando a familiares, amigos, vecinos e invitados con comida y bebida. Hasta los velorios son reuniones sociales que terminan teniendo como eje las bebidas y la comida, desde el clásico ciudadano de café y galletas o pan, hasta comilonas inolvidables que duran varios días en diferentes lugares que conservan tradiciones especiales.

Las más de las veces llegamos a una casa o a una reunión con comida o bebida, como elemento principal o complementario al agradecimiento de haber sido invitados.

Y claro quién no sale de una reunión tratando de lograr el mítico itacate de origen prehispánico,

que sirve para el recalentado del siguiente día y a veces de varios días; siempre con la justificación de que quedó delicioso tal o cual platillo o el clásico pretexto de que es con la intención de que lo pruebe un familiar que no pudo asistir a la reunión, reunión que aseguramos será siempre memorable por la comida y la bebida.

Lo anterior podría formar parte del anecdotario y la cultura, si no fuera porque ahora enfrentamos como población nacional y en gran parte del mundo el problema de disfunción alimenticia, donde el comer en exceso alimentos con poder nutricional y alto contenido calórico se ha convertido en enemigos del humano, con serias implicaciones individuales y de salud pública.

En la reunión a la que hago alusión se sirvieron por mesa sendos platos con frituras de harina que escurrieran de grasa, lo que se ponía en evidencia por las servilletas de papel que las contenían y las bolsas también de papel que las llevaban al centro de las mesas, como ríos que partían de la cocina y que daban la impresión de salir de fuentes interminables, llenando lagunas locales que casi instantáneamente eran vaciadas por comensales que con gran habilidad las llenaban de salsas rojas y jugo de limón.

Para peor panorama tales ríos de harina y grasa eran complementados con ríos paralelos de refrescos de todos los colores, absolutamente llenos de azúcar, aunque debo reconocer que tal vez el 20% de las bebidas eran de las llamadas "light", "diet", bajo en calorías o con la leyenda, sin azúcar agregada.

Y todo lo anterior antes de comer ad libitum enormes "hot dogs", hamburguesas gigantes y por supuesto las infaltables papas a la francesa con sus dosis de grasa. Culminando con sendas rebanadas de pastel y más frituras para que nadie se quedara con hambre.

Obvio decir que el recuento a la vista era desastroso, solamente a ojo clínico y contabilizando sólo lo que era claro en masa corporal, cintura y condición del panículo adiposo subdermico la

cifra era de no menos del 70 % de personas con obesidad, misma que no parecía respetar edad ni género.

Pensé que era evidente que en ese núcleo de personas no había conocimiento, a pesar de las noticias y programas de radio y televisión, del origen, consecuencias y formas de evitar la obesidad. De las calorías que tiene un alimento y de la calidad nutricional. Claro que cuando intenté hablar de esas cosas un amigo me calló de inmediato diciendo -yo como lo que quiero y que el cuerpo tome la forma que él quiera-. Varios comensales solo se rieron y dieron por terminada la clase de nutrición, solicitaron más refrescos y continuaron la reunión sin sobresaltos.

En los siguientes meses me convencí que no se trataba de saber y de tener conocimientos sobre el tema. Tuve la oportunidad de estar en varias reuniones, congresos y simposios médicos, de nutrición o de investigación donde se tocaban ampliamente o estaban basados en la obesidad o la diabetes. Amén de la calidad académica, la importancia de los temas tratados y la cantidad de excelentes trabajos ahí presentados, el somero y poco científico, pero evidente análisis solo arrojó un pequeño cambio en los números indicados en la fiesta descrita.

Por principio en todos ellos los "coffe brake" eran a base de café, azúcar, refrescos, galletas, pan, en algunos gorditas de maíz o de harina y pan blanco con jamón o incluso tamales; más tarde las famosas frituras, más pan, más galletas, más refrescos y café. Por la noche, más pan, más galletas, más refrescos y café.

Les pedí a algunos de los organizadores me dieran una evaluación global de lo consumido por el congreso y lo contraste con los asistentes; insisto, no tratando de ser un análisis científico. ¡Sorpresa! en promedio consumimos 500 ml de bebidas endulzadas y 6 bocadillos de harina y azúcar por persona, solo en el "coffe brake", un cálculo ligero arroja 600 calorías con bajo contenido nutricional adicionales a las comidas por día del congreso.

Por supuesto de inmediato me pregunte ¿No es tiempo que los organizadores demos una muestra de conocimiento, solidaridad y bajemos las calorías ofrecidas a los congresistas? Y si fuera muy caro ofrecer algo más nutricional y con menos densidad calórica, tal vez se podría reducir las porciones, individualizarlas y limitarlas.

Si estamos de acuerdo que eso pase en las escuelas, no podríamos empezar por nuestros congresos y reuniones. Pero si eso solo parara en

el congreso o en la reunión no habría problema; sin embargo no es aparentemente el caso, si nos observamos un poco, muchos de nosotros tenemos sobrepeso u obesidad y eso que sabemos, conocemos, estudiamos, diagnosticamos, tratamos, damos pláticas alertando de la obesidad y sus consecuencias y establecemos programas preventivos y de promoción de la salud.

Una doctora especialista en medicina del trabajo en Ciudad Juárez me explicaba que las maquinadoras dan alimentos ilimitados en las horas de comida y con alto contenido calórico a sus trabajadores con la finalidad de mantenerlos contentos y que no protestaran, aunque se les explotará en el trabajo con bajos sueldos y malas prestaciones. Evidentemente no es el caso en nuestros congresos y reuniones académicas.

Es cierto que el problema de la obesidad pasa por muchas aristas y tiene muchos enfoques y puntos de vista y transgrede y pone en riesgo muchos elementos individuales, sociales, empresariales y gubernamentales, incluso pasar por las decisiones propias, estigmas y libertad o hasta por los derechos humanos. No es la finalidad de esta observación, que ahora hago, dar cuenta y menos solución de tantos y tan complejos elementos, sólo lanza una reflexión que no es conocimientos y educación con lo único que debemos hacer frente a tal problema. Es necesario una decidida intervención gubernamental y alta responsabilidad empresarial y de los profesionistas dedicados o involucrados en el campo.

Yo como organizador de un congreso o como anfitrión de una fiesta o como vendedor de alimentos con alto contenido calórico puedo aducir que no obligo a nadie a comer lo que está puesto ahí para consumir ad libitum, de igual forma yo como comensal puedo molestarme con cualquier comentario a la cantidad y calidad de los alimentos que consumí, insistiendo en mi voluntad y decisión personal en lo que mi abuelita indicaba como "mis sagrados alimentos".

Sin duda la solución a todos nuestros problemas recae en la educación o mejor dicho en la falta de educación en todos los ámbitos, y la educación nutricional no es la excepción, pero mientras se decide a sistematizar a la enseñanza y se encuentra forma y lugar en nuestro terrible sistema educativo y en algún momento pueda ser alcanzada por generaciones venideras, es necesario que todos hagamos algo para evitar el inminente choque de la realidad del problema de salud que ya está en la en fase de colisión.

En tal sentido tenemos doble obligación como ciudadanos y como conocedores profundos del tema, el iniciar acciones pequeñas, puntuales, pero firmes para hacer que se frene la tendencia y evitar que ya no sea posible revertirla a largo plazo.

Se requiere sin duda de políticas en educación, salud y campañas nutricionales, pero también en acciones francas, aunque claramente impopulares en los diferentes sectores, que permitan dar claras señales de que la clase política entiende y quiere atacar el problema.

Seguramente las acciones emprendidas en la ciudad Nueva York se ven ahora como se veían las acciones legales en los albores de la lucha antitabaco, mismas que ahora disfrutamos los no fumadores, aunque con poco impacto con los fumadores decididos.

No sabemos qué impacto tendrá la puesta en marcha de esta ley anti-obesidad y qué medidas se irán derivando de la misma intensidad. Las observaremos con cuidado.

Mientras que se logren implantar medidas generales y tengan éxito en el país, y que verdaderamente se realice un proceso educativo de profesores, padres y luego niños. Los académicos tenemos que dar muestras claras que el conocimiento es útil y sabemos emplearlo y no sólo generarlo y comunicarlo.

Dr. José Víctor Calderón Salinas
Departamento de Bioquímica
Centro de Investigación y Estudios Avanzados