

# PÁGINAS DE SALUD PÚBLICA



*Barquera S, Tolentino L y Rivera Domínguez J, ed. Sobre-  
peso y obesidad: epidemiología, evaluación y  
tratamiento. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de  
Salud Pública, 2006.*

El Centro de Investigación en Nutrición y Salud da un paso importantísimo con la publicación de un libro que aborda la problemática del sobre peso y la obesidad dentro de la salud pública. El texto tiene 15 capítulos y 6 anexos y pareciera estar armado para ser utilizado como un manual de consulta por la sencillez de su presentación, lo práctico de sus contenidos y lo incluyente de sus propuestas.

No es de extrañarse que sea un producto obligado después de los preocupantes resultados que arrojaron las diferentes encuestas nacionales de nutrición y de salud que colocan a los problemas del peso en exceso dentro de los problemas prioritarios para la

salud de los mexicanos. El texto no nos dice cómo llegamos hasta aquí, pues la transición nutricional ha sido muy acelerada y a muchos, incluidos los especialistas en nutrición, los tomó por sorpresa. Lo que sí nos demuestra es una realidad ineludible: la prevalencia de sobre peso y obesidad alcanza 60% en las mujeres de 18 a 49 años. La situación no es muy diferente para los hombres y eso quiere decir que como enfermedad y factor de riesgo la obesidad destaca como un fenómeno sociomédico cuyos principales atributos han sido la rapidez del crecimiento y lo silencioso de su avance. El texto pues, se propone como un instrumento para enfrentar el desafío de controlar y prevenir el sobre peso y la obesidad en la población mexicana.

El libro ofrece una serie de herramientas muy útiles para identificar el problema, como la evaluación del gasto energético basal y de la actividad física, la antropometría y la evaluación del sobre peso y obesidad en el adolescente. Cada uno de estos capítulos proporciona los elementos prácticos para identificar la problemática, pues se describen técnicas de medición, estándares y procedimientos que permiten cuantificarla correctamente. En ese sentido, hay toda una gama de conocimientos muy útiles para identificar (cuestionarios, formatos, técnicas de medición, etc.) y tratar (dieta, tratamiento farmacológico, manejo integral) a los pacientes obesos en los servicios de salud. Ojalá fuera suficiente alcanzar el objetivo de controlar la

obesidad con los planteamientos que aquí se ofrecen. Los contenidos del texto lo presentan como si el impacto de las recomendaciones fuera directo y lineal, cuando en realidad nos enfrentamos a un problema de mayor complejidad.

Hay una frase que destaca en el texto (pag. 108): "para la mayoría de las personas es difícil aceptar un diagnóstico positivo de obesidad". Este argumento se plantea como si la obesidad para una persona obesa no fuera evidente a los ojos de todos incluyendo a la persona afectada. Por otro lado, no necesitamos llegar a rebasar o desbordar los espacios cotidianos para darnos cuenta que estamos subiendo de peso más allá de lo deseable. No se trata de buscar con tecnologías sofisticadas diminutas moléculas que nos confirmen el diagnóstico: la obesidad es omnipresente y, sin embargo, no la identificamos como problema y menos aún la diagnosticamos como enfermedad y/o causa de muerte. El texto hace énfasis en esta condición: se debe reconocer (aceptar su existencia), diagnosticar (darle un nombre a los afectados) y se debe otorgar un tratamiento (ofrecer un remedio efectivo). La obesidad se identifica como una forma de ser y se asume como estar alto o bajito de estatura, y eso no conlleva ninguna connotación de daño. Pareciera indispensable quitarle ese velo protector, pues precisamente eso impide lograr que se vea

como una condición de vida de muy alto riesgo para la salud.

La obesidad provoca sentimientos diversos pero casi nunca de rechazo. El carácter de bonachón asociado al individuo obeso lo mantiene protegido del estigma de estar enfermo y hay cierta aceptación de estar sano cuando se está "gordito". En términos de imagen es más fácil preguntarle a un flaco si está enfermo que a un gordo, cuando en términos médicos es lo contrario. ¿Será que las imágenes *rubenianas* ya son tan cotidianas que lo asumimos como lo normal? Esta es una pregunta que el texto de Barquera y colaboradores no confronta, pero que también es indispensable discutir, pues tendemos a cargarle la mano a los individuos cuando hay toda una serie de condicionantes sociales que promueven el incremento de peso de forma avasallante. El individuo obeso crece en condiciones que no le dejan mucha opción. La comida que se le ofrece desde pequeño lo hace engordar o las opciones que hoy en día tenemos como sociedad son de muy mala calidad alimenticia. El exceso en la alimentación no es tan grave como el exceso de comida de mala calidad nutricia. En este aspecto, la sociedad empuja al fenómeno de la obesidad en paralelo que identifica la comida industrializada (*junk food*) como un bien deseable para todo evento y circunstancia. La proliferación de alimentos industrializados ha ido trastornando la dieta tradicional de muchos países, incluido México. De hecho ha sido un motor del abandono del campo por parte de los productores nacionales, por lo que se vuelve más fácil encontrar un alimento procesado que natural. Tan simple como recorrer una tienda de autoservicio para identificar la extensión de las secciones de alimentos naturales como verduras y frutas y compararlas con los enormes pasillo con alimentos enlatados o empacados. Sería interesante analizar en paralelo el aumento en la obesi-

dad con el impacto de las políticas comerciales y económicas de los grandes consorcios dedicados a los alimentos industrializados. Esto sólo lo comentamos con la intención de mostrar que la solución al problema de la obesidad toca de forma muy directa las políticas alimentarias, comerciales, regulatorias y de salud y que no se ubica o se encierra en el espacio del consultorio médico. El problema de sobrepeso y la obesidad no es un problema de los individuos; es un problema social, de ahí que su tratamiento deba también incluir intervenciones en estos escenarios.

En otro tenor, comer de más no es tan malo como no tener qué comer; sin embargo, sus efectos son tan devastadores como los de la desnutrición. La única diferencia es que no mata tan rápido. En esto quizás el libro es muy benevolente, pues no acierta a describir cuáles son los daños físicos, emocionales, los riesgos a la salud en todo el organismo y cómo se expresan negativamente en los individuos. Por ejemplo, ¿cuánto aumenta el riesgo de un problema cardiovascular por cada kilo de sobrepeso u obesidad?, ¿cuánto aumenta el riesgo de un infarto por cada cifra de colesterol?, ¿cuánto sube la presión arterial con cada kilo de sobrepeso? Esta información podría reforzar lo que los autores denominan apoyo motivacional para mantener la adherencia al tratamiento sin que ello signifique castigar o reclamarle al paciente sobre la falta de logros en su tratamiento.

Lo cierto es que el libro contiene remedios muy concretos para conocer y mejorar el estado nutricional de las personas, aunque llevarlos a la práctica resulta complicado por la naturaleza del problema en cuestión. El comer es un estilo de vida, algo que se aprende y se infiltra en nuestro cuerpo de tal forma que es muy difícil modificar. De ahí que las soluciones tengan que ir sacando poco a poco esa forma de ser para tratar

de hacernos adoptar otra forma de vivir la vida. Cambiar de dieta es como cambiar de profesión; tenemos que aprender a hacerlo de otra forma, a otro ritmo, y eso no es fácil. Lo difícil es generar una estrategia que permita al obeso bajar de peso de manera continua y sostenida y todavía no contamos con intervenciones que puedan considerarse como adecuadas para impactar en el corto y mediano plazo sobre las condiciones de salud de esta población. Sin embargo, este libro nos ofrece instrumentos muy prácticos para abordarlo desde una perspectiva muy técnica pero necesaria.

Los anexos nos proporcionan información muy relevante, por ejemplo, los grupos de alimentos para el diseño de un plan alimentario por cantidades aproximadas que nunca llegan a concordar con los antojitos o los menús para un plan alimentario bajo en calorías que siempre nos dejan con las ganas de echarnos un taco más pero ni modo. Por último, el anexo sobre el contenido energético de los alimentos más consumidos en México nos descubre que el langostino y la langosta se encuentran dentro de este grupo y qué bueno.

Este libro es una grandísima aportación. Pone el tema en la mesa, lo aderezza con remedios aunque no del todo caseros, ya que en realidad son muy técnicos y prácticos, y uno lo consume con mucho gusto, pues la lectura es baja en grasa y cae muy bien. Provoca la reflexión necesaria sobre lo que hacemos con nuestra dieta y nos hace mirar hacia la cintura con mayor preocupación. Ojalá se difunda ampliamente dentro de los espacios académicos pero también deseamos que su impacto empiece por aligerar esta carga o le quite el peso de esta enfermedad a la salud pública nacional.

Héctor Gómez Dantés

Correo electrónico: [hector.gomez@imss.gob.mx](mailto:hector.gomez@imss.gob.mx)