

...y que no se les olvide de la vida. Buenas tardes. Estamos con ustedes en Vida y Salud. En los programas anteriores hemos hablado de las vitaminas y también de los minerales. Hoy, la profesora Socorro Calvo vuelve a estar con nosotros para hablarnos ya más concretamente de un problema que nos preocupa o nos interesa a todos, la obesidad. La obesidad que existe

entre nutrición y salud se acepta generalmente hoy en día y esta relación se demuestra con claridad en casos tanto de extrema desnutrición como en casos de sobrealimentación. El término malnutrición engloba tanto a la desnutrición como a la sobrealimentación, existiendo un margen de ingestión y de energía intermedio entre estos dos casos extremos, consiguiéndose un caso de óptima nutrición, teniendo en cuenta que el índice óptimo de ingestión de alimentos implica que nuestro cuerpo es capaz de compensar los ligeros excesos y deficiencias en la mayoría de los alimentos que comemos. Pero no es de desnutrición de lo que vamos a hablar hoy, sino del caso contrario, de la sobrealimentación, de obesidad. Efectivamente en el programa de hoy vamos a hablar de un problema de sobrealimentación, es el problema de la obesidad. Hemos escogido este tema porque en la mayoría de los países desarrollados

casi la mitad de la población se preocupa por su peso y casi se puede considerar un problema de salud pública. Aproximadamente entre el 40 y el 50% de los adultos que viven en países técnicamente avanzados son obesos. Desde hace tiempo hemos asociado la felicidad con una alimentación abundante. Se consideraba, y en muchos casos todavía hoy se considera, que la obesidad era indicio de prosperidad, de bienestar y de salud. Esto todavía sigue siendo, por desgracia, cierto en algunos países y sobre todo en algunos continentes, por ejemplo en Asia, que tiene un 50% de la población de la tierra y solamente tiene una producción del 30% de los alimentos. ¿Pero realmente qué es la obesidad? ¿Puede llegar a considerarse una enfermedad? Esta me parece una buena pregunta. Efectivamente la obesidad es en sí misma una enfermedad y al mismo tiempo actúa como desencadenante, incluso yo diría agravadora, de otras muchas enfermedades.

Es, por decirlo de alguna forma, un tipo de malnutrición predominante en las sociedades desarrolladas. La obesidad realmente es muy difícil de definirla, pero podemos decir que es un aumento de la cantidad de grasa en el individuo, desde el punto de vista químico o bioquímico sería un aumento de la cantidad de triglicéridos, por encima de una proporción que se considera normal. Evidentemente, un exceso de tejido adiposo implica un aumento del peso del individuo, por lo que muchas veces, y creo que erróneamente, se identifica obesidad con sobrepeso. Y esto es un gran error, porque hay cantidad de personas, por ejemplo los luchadores, los que practican alterofilia, que tienen un gran desarrollo muscular y sin embargo no son personas obesas. Entonces yo, además de la pregunta esta que me has hecho de qué es la obesidad, agregaría una segunda pregunta. ¿Cuándo se empieza a ser obeso? Realmente es muy difícil de precisar dónde termina el peso normal de una persona, y dónde...

comienza a ser esa persona obesa. Pero como tendremos que utilizar algún criterio, algún parámetro para decidir si un individuo pesa más o menos de lo debido, a mí me gusta mucho una fórmula, que es una vieja fórmula, la fórmula de Broca, que es una relación talla-peso. Es decir, el peso de un individuo en kilogramos sería igual a su talla en centímetros menos 100. Hay otras muchas fórmulas más, pero esta, con unos márgenes de variabilidad muy pequeños, puede ser válida. Entonces, el peso ideal podemos decir que es aquel que acompaña a una mejor salud y a una vida más larga. Se ha demostrado, además, que la

obesidad acorta bastante la vida y acorta la vida proporcionalmente a la intensidad de la obesidad. Por ejemplo, en individuos que tienen un 20% de sobrepeso, el acorte de vida o la mortalidad llega a ser de un 125%. Con un 30% de sobrepeso, la mortalidad aumenta a un 140%. Entonces,

A la vista de estos datos es bastante conveniente no ser obeso, al contrario. En grados moderados de delgadez, aproximadamente un menos 10%, parece que implica una menor mortalidad. En ese caso es mejor estar un poco más delgado que no grueso. ¿Cuáles son las causas reales de la obesidad? Bueno, antes de incidir en las causas directas de la obesidad, me gustaría decir que normalmente una persona tiende a mantener su peso estable a través de muchos años de su vida. Esto es que el peso no haya variado o haya variado, solo unos pocos kilos, dos, tres kilos, quiere decir que ha existido una perfecta adecuación entre el ingreso y el gasto energético. Realmente una persona obesa es aquella que ha comido.

Sí, digo en pasado, es decir, ha comido demasiado en relación a su gasto energético. Como paréntesis me gustaría aclarar que gasto energético es sinónimo de producción de calor y realmente hay varias maneras por las cuales el cuerpo puede desprender calor. Por ejemplo, el que se desprende en el metabolismo en descanso o el que se desprende en una actividad física, sea cualquiera, o el calor extra producido después de comer. Entonces, la única manera que tenemos de prevenir la obesidad, a la vista de lo que he dicho, es ajustar la entrada de energía para que sea menor o igual al gasto energético. Esto se puede traducir fácilmente en alimentos, es decir, que solamente ingiramos alimentos en la proporción que los necesitemos en función de nuestro gasto energético. Es decir, siempre que haya un balance energético positivo tendremos tendencia a engordar. Si este equilibrio se rompe, ¿qué pasa? Si el equilibrio se rompe, es decir, el equilibrio entre ingestión de alimentos y gasto de alimentos, es decir, entre...

calorías que producimos y gasto de calorías, el individuo come más de lo que gasta, o sea, se ingresan más calorías de las que gasta y se produce obesidad. Esto es muy importante. Si se gasta más calorías de las que se ingieren, se adelgaza. De ahí las dietas hipocalóricas, es decir, que necesitamos o metemos menos calorías de las que realmente vamos a utilizar. Una pregunta que nos podíamos hacer es cómo se altera este equilibrio entre ingreso y gasto de energía. Pues hay varios factores que pueden alterar este equilibrio. Uno de ellos, bueno, pues se habla, quien se habla no se ha experimentado, que en el cerebro existe una zona que es el hipotálamo, concretamente en unos núcleos del hipotálamo, cuyo estímulo de los mismos produce saciedad. Sin ellos realmente un individuo nunca se sacia. También parece ser que además de la influencia de los núcleos hipotalámicos hay una relación con el nivel de glucosa en sangre. Cuando se come mucho, realmente el nivel de glucosa en sangre es muy alto.

glucosa, o sea, la glucemia aumenta y estimula el centro de la saciedad. Pasadas una serie de horas, pues el estímulo desaparece. En realidad, sin entrar en más detalle, existe un mecanismo que regula la entrada de alimentos, o mejor dicho, de calorías y el gasto de esas calorías. Sí, pero yo te había preguntado que cuáles son las causas reales de la obesidad. ¿Por qué hay algunas personas que parece que engordan y otras que no? ¿Se puede tratar de una cuestión hereditaria, por ejemplo? Sí, realmente no es que me haya perdido, pero me gustaría aclarar eso que he dicho del ingreso y del gasto de calorías. Pasando a las causas concretas de la obesidad, hay múltiples factores. Yo aquí solamente voy a mencionar algunos de ellos. Algunos de ellos que... ¿Qué es la obesidad?

La mayoría van a ser conocidos por todos nuestros oyentes, por ejemplo, los factores psicológicos, culturales y ambientales. Por ejemplo, a todos nos abre el apetito cuando vemos un plato o leemos un plato muy succulento y muy exquisito. Realmente, de todas formas, me gustaría decir también que hay una serie de factores psicológicos. Es decir, yo creo que hay una predisposición a que hay una serie de personas que engordan. Por ejemplo, los pizcadores, los que están comiendo a todas horas o los comedores nocturnos. Realmente, estas personas tienen una psicología un poco especial. Situaciones emocionales abren el apetito. Todos conocemos que, por ejemplo, antiguamente en los entierros se comía demasiado. En las depresiones también se come demasiado. Entonces, estos serían los factores de tipo psicológico. Hay otros factores que, por ejemplo, es el sedentarismo. El sedentarismo que es una de las causas más frecuentes de la obesidad en la sociedad actual. También, pero aunque menos importante, son las alteraciones de la salud.

de tipo hormonal, es decir, se dice mucho que la obesidad es debido a factores hormonales, no tanto es a factores hormonales como culturales y ambientales. Por otro lado, también hay una predisposición genética, una herencia de padres a hijos, pero tal vez esto sea más bien por un problema cultural, es decir, los padres comen mucho y, consecuentemente, los hijos comen también demasiado y entonces hace que el niño engorde más. Luego hay realmente, pero rara vez, lesiones de tipo hipotalámico que señalábamos antes y hay una disminución del gasto metabólico. Realmente cuando un obeso dice que come poco es verdad, come poco, porque lo que le pasa es que hay una disminución de ese gasto metabólico, es decir, existe una alteración metabólica. ¿Se puede tomar algún tipo de medida eficaz para combatir este problema de obesidad o de amenaza de obesidad que para algunas personas resulta realmente angustiante? Bueno, pues yo recomendaría que... Si la persona...

es obesa, pues debe acudir inmediatamente al médico. Sin embargo, hay una serie de prevenciones que sí se pueden tener en cuenta para que una persona no llegue a ser obesa. Hay una serie de prevenciones como puede ser la recomendación de que las personas con tendencia a engordar deben acostumbrarse a reducir la ingesta de lo que les apetece, evitando alimentos que más engorden. Por ejemplo, las grasas. Un gramo de grasa produce 9 kilocalorías. Entonces, por ejemplo, eliminando la mantequilla del desayuno, que tampoco es un gran sacrificio, podemos reducir hasta 150 kilocalorías. Evitar carnes de cerdo, evitar dulces, no abusar de los dulces. Por ejemplo, un trozo de tarta puede suponer un ahorro energético de 150 kilocalorías y, sin embargo, si tomamos fruta en el postre, pues se nos aporta vitaminas que puede ser mucho más productivo que no el aumentar el número de calorías. Por otro lado, los frutos secos del aperitivo también realmente producen gran cantidad de calorías.

Y, contrariamente a lo que se puede decir el alcohol, las bebidas alcohólicas realmente producen muchas calorías. Por ejemplo, 300 mililitros de cerveza, que consumimos casi a diario, pues puede suponer un ahorro, si la evitamos, de 150 kilocalorías. También los quesos, que son muy ricos en proteínas, en calcio, en vitaminas, pero tienen también un gran contenido en grasas, sobre todo en grasas saturadas, en ácidos grasos saturados, que esto además implica un aumento del colesterol en sangre. Entonces, conviene no abusar. Yo diría aquí que cualquier alimento engorda, es decir, no hay alimentos maravillosos que no engorden, sino que cualquier alimento engorda si ese alimento se toma con exceso. A todas estas normas de tipo alimenticio, yo agregaría una norma muy importante y es el hacer

ejercicio. Realmente el hacer ejercicio no adelgaza, pero sí ayuda a no engordar y esto es muy importante. Entonces, como profilaxis de esta obesidad, de esta enfermedad, conviene compaginar las normas de alimentación que hemos señalado y el ejercicio para así tener una alimentación. Entonces, como alimento engorda, es decir, no hay alimentos maravillosos que no engorda, sino que cualquier alimento engorda, sino que cualquier alimento engorda.

mucho más equilibrada y mucho más sana. Frente a esta cuestión de la obesidad hay una actitud estética, desde luego. Y sería mentira decir que al hombre y a la mujer del mundo llamado civilizado no es permeable ante esa actitud estética. Pero además de esto, y sobre todo es lo que nos interesa en este programa, hay una cuestión fisiológica y patológica. ¿La obesidad puede ser peligrosa para nuestra salud? Realmente la obesidad es un peligro y un peligro muy grave para la salud. El sobrepeso se ha demostrado que aumenta, como habíamos mencionado anteriormente, la tasa de mortalidad. Y no solo aumenta la tasa de mortalidad, sino que aumenta la tasa de morbilidad. ¿Qué quiere decir esto? Que además de tener una vida mucho más corta, es una vida llena de enfermedades. Por ejemplo, enfermedades que todos conocemos y que pueden ser producidas por la obesidad, pues pueden ser la hipertensión, la diabetes mellitus o enfermedades de tipo coronario. Realmente tengamos en cuenta que la obesidad es un peligro. Y tenemos en cuenta que una persona obeso...

que tiene bento 30 kilos más de lo debido es como si estuviera con ese peso como una maleta auestas todo el día y esto pues produce por ejemplo que aumento de la tensión lo cual lleva consigo el que el corazón aumente su trabajo además el exceso de grasas aumenta el número de lípidos en sangre los triglicéridos y sobre todo el colesterol entonces esto produce enfermedades como la arteriosclerosis que aumentan los accidentes vasculares cerebrales y las lesiones capilares periféricas normalmente la obesidad además va asociada a la aparición de la diabetes mellitus porque acelera además acelera la intensidad de la arteriosclerosis altera los capilares de la retina del riñón etcétera realmente es bastante grave además otra cosa que casi todos conocemos es que lo beso tiene una capacidad ventilatoria bastante reducida es decir que los pulmones airean muy mal y eso produce una insuficiencia respiratoria un acúmulo de arañídrido carbónico y esto hace que el enfermo sea son

y que además tenga un color azulado de cianosis. En general el sobrepeso dificulta la circulación venosa y entonces los enfermos obesos suelen presentar con bastante frecuencia avarices, lo que implica un alto riesgo de tromboflebitis. También, por supuesto, por el mismo exceso de peso, pues tienen problemas de artrosis, etc. Sería muy largo denumerar toda la cantidad de enfermedades que pueden acompañar a la persona obesa. Por este motivo me limitaré solamente a decir que debemos comer solo realmente lo que necesitamos y nada más, porque no creamos tampoco en las dietas maravillosas, en las dietas milagrosas de adelgazamiento. Si realmente queremos adelgazar, lo que tenemos que hacer es ingerir menos alimento, es decir, un régimen hipocalórico y esa es la única forma de adelgazar, que nuestro ingreso de alimento sea menor del que realmente necesitamos. Esa sería la única forma de prevenir esa obesidad. Por hoy, nada más.

más, muchísimas gracias y hasta la próxima intervención de Vida y Salud. Gracias. Muchas gracias a ti por esta detallada información sobre este problema que podríamos llamar uno de los problemas del siglo XX. Y nada más por hoy. Socorro Calvo nos ha hablado de la obesidad. El próximo martes Vida y Salud

volverá a estar de nuevo con ustedes a esta misma hora. ¡Viva!

Esta noche, en Entretiempo, José María Lozano, que ya ha intervenido en este programa en numerosas ocasiones, escritor, periodista y director de cine, se ha inspirado en este deporte, el ciclismo, para hablarnos de su epopeya.