

ATS 11 18

Esto es Vida y Salud, 15 minutos semanales dedicados al mundo de la sanidad y los factores relacionados con nuestra salud. Hoy vamos a hablar dentro del ciclo de las enfermedades que afectan al hombre actual de la obesidad. Se dice que la obesidad es el tipo de malnutrición más predominante en las sociedades desarrolladas y que constituye un problema médico y de salud pública importante.

Para tratar de este tema tenemos hoy con nosotros a Socorro Calvo, que es profesora de bioquímica en el curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios. Efectivamente, en los países desarrollados la mitad de la población se preocupa por su peso. Casi todos nosotros nos preocupamos por estar demasiado gruesos o demasiado delgados.

Realmente es que la moda actual favorece las siluetas estilizadas, pero realmente tenemos que tener en cuenta que la moda es una cosa y la salud es otra. Las mujeres tienen bastante más facilidad para engordar por motivos de embarazo, lactancias, menos ejercicio, etc. Pero una justificación probable de la obesidad puede ser que la humanidad ha padecido hambre o ha tenido que padecerla a lo largo del tiempo.

Entonces esta amenaza indujo establecer una relación que no es real entre felicidad y alimentación abundante. La obesidad era un índice de prosperidad, de bienestar y de salud que contrasta con la idea actual de la obesidad como enfermedad y además no solo enfermedad en sí misma sino desencadenante de otras muchas enfermedades. Ha habido una serie de programas de educación en alimentación que parece contradictorio, pero realmente han sido más eficaces en las clases económicamente y culturalmente más bajas y menos eficaces en las clases superiores.

Es decir, que hoy la desnutrición se da más en los ricos que en los pobres. Pues esto realmente tiene una justificación porque los ricos probablemente tienen un afán de malos hábitos alimenticios para mantener esa línea y esa silueta de la que hablábamos antes. Naturalmente nos estamos refiriendo a países desarrollados porque si hablamos de zonas de Asia o de África o incluso de Iberoamérica, sin ir más lejos, por ejemplo, en Asia donde hay un 50% de la población mundial, solamente se produce el 30% de los alimentos.

Es decir, que está referido exclusivamente a los países desarrollados. Hay que saber diferenciar, ya que estamos tratando de obesidad, entre este concepto y lo que es el sobrepeso. Realmente la obesidad es un aumento de la cantidad de grasa, que los químicos o bioquímicos llaman triglicéridos, del individuo por encima de la proporción que se considera normal.

A veces, y erróneamente, se identifica obesidad y sobrepeso. Pero esto no es cierto. Una persona puede pesar más de lo normal para su sexo, edad y altura, sin embargo no ser obesa.

Por ejemplo, el caso de algunos atletas, que lo que les sucede realmente es que tienen un

importante desarrollo muscular. Pero podríamos preguntarnos entonces cuándo se empieza a ser obeso. Bueno, realmente hay una serie de tablas que hay una proporción, una relación entre talla y peso.

Cuando no tenemos realmente esas proporciones, podemos decir que empezamos a ser obesas. Se puede también decir que el peso alcanzado a los 25 años debe mantenerse durante el resto de la vida, más o menos. A partir de los 50 o los 60 años también se debe pesar menos, pues la musculatura ha disminuido.

Sin embargo, esto no es así. La mayoría de las personas obesas son personas entre 50 y 60 años. El peso ideal, por supuesto, es el que iría acompañado de una mejor salud y una vida más larga.

Se ha demostrado que la obesidad acorta bastante la vida, pero acorta la vida de forma proporcional a su intensidad. Por ejemplo, un sobrepeso en una persona del 10% eleva la mortalidad en un 113%. Sí, en un 113% respecto a la de un individuo normal.

Realmente son cifras alarmantes y bastante significativas. Socorro Calvo, profesora del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios, va a comentar ahora cuáles son las causas de la obesidad. Realmente las causas de la obesidad son bastante numerosas.

Aquí intentaremos detallar, dijéramos, las más importantes. Cuando un individuo tiene un ingreso y un gasto energético equilibrado mantiene su peso normal. Pero cuando el organismo recibe, por supuesto en forma de alimentos, cantidades de energía mayores de las que gasta, ocurre un aumento de peso.

Es decir, hay un aporte mayor que un gasto de energía. Más o menos se puede calcular que un gramo de grasa se almacena por cada 9,3 calorías de exceso de energía. Sólo lo que le sucede es que recibe más energía de la que gasta durante el desarrollo de la obesidad.

Pero es curioso que cuando una persona ya está obesa sigue así mientras que el aporte y el gasto se igualen. O sea, para disminuir esa obesidad el gasto debe de aumentar al aporte. Es decir, que aumenta hasta que llega a ser obeso, pero después debe disminuir el gasto mayor que el aporte.

Es decir, que los obesos realmente, llegado a ser obeso, una persona come igual que una persona normal. Desde el punto de vista bioquímico también podríamos decir que la obesidad, pues, en la obesidad lo que sucede es que normalmente los lípidos en los tejidos son sintetizados depositados, movilizados y catabolizados a ritmos que tienden a conservar un estado de estabilidad relativa. Entonces, ¿qué es lo que sucede en el obeso? En el obeso lo que sucede es que hay una movilización y una acumulación de triglicéridos en los depósitos de grasa.

Cuando el almacenamiento rebasa la movilización, pues, es cuando el individuo se convierte en obeso. Si fuera al revés, realmente lo que sucedería es que el individuo sería mucho más

delgado. Pero concretando un poco más las causas de la obesidad, podemos hablar de factores psicológicos, culturales y ambientales.

De todos es conocido que personas cuando realmente pasan una crisis depresiva, porque se le muere una persona o algo así, comen mucho más. O, por ejemplo, los comedores nocturnos, personas nerviosas que tienen que comer muchísimo incluso a lo largo de la noche. Todos conocemos, por ejemplo, que hay personas obesas que comen por costumbre, no porque tengan hambre realmente, sino porque es la hora de comer y aunque no tengan hambre comen.

Realmente estos son factores psicológicos, es decir, comer realmente por exceso debido a situaciones emocionales. Otro factor importante es el sedentarismo. Es la causa más frecuente de las obesidades moderadas y de las obesidades actuales.

Lo que sucede es que hay una escasa actividad, el individuo no quema calorías. Por ejemplo, un individuo que come lo de siempre, pero que no hace ejercicio, engorda. El exceso de calorías se va almacenando en forma de grasa.

Un individuo normal, un hombre puede gastar de 2.700 a 4.000 kilocalorías, una mujer de 2.000 a 3.000. Cuando el aporte de energía es mayor que estas cifras, realmente la persona engorda. Otro tipo de factor realmente puede ser la obesidad infantil. Es decir, que muchas veces nosotros a los niños pequeños queremos alimentarlos mucho porque tienen que crecer y esto a veces es un error.

Una sobrealimentación durante la infancia puede producir un número de células grasas, que son los adipocitos, que persistan toda la vida y entonces esto facilitará la obesidad. Cada célula, realmente cada célula grasa, cada adipocito, tiene una gota de grasa que puede aumentar o disminuir si la alimentación es abundante. Realmente es muy importante tener en cuenta la alimentación del niño en el primer año de vida porque en el primer año de vida los adipoblastos, las células previas a la formación de los adipocitos, pueden convertirse en células receptoras de esa grasa cuando el aporte calórico es grande.

Entonces hay que tener cuidado y controlar mucho la alimentación, sobre todo en el primer año de vida de los niños. Hay factores también de tipo hormonal, pero realmente hay pocas obesidades debido a este tipo de alteración. Realmente hay estudios hechos y realmente el tiroides en las personas obesas funciona bien.

A veces hay hiperfunción en las glándulas suprarrenales, pero son síndromes muy concretos, por ejemplo el síndrome de Cushing, que realmente lo que hay es una redistribución de la grasa por la cara y el tronco, pero no se puede considerar que realmente sea una obesidad. Lo que sí produce realmente obesidad es la aparición de tumores pancreáticos, que es lo que hacen productores de insulina, que entonces lo que hacen es que como el tumor impide la secreción de esa insulina, provocan hipoglucemias que el individuo intenta solucionar comiendo de alguna manera, pero son las menos frecuentes realmente. Y además son factores que

realmente no están demasiado bien estudiados.

Otra causa también importante son los factores genéticos. No está demasiado claro, pero sí se han hecho estudios de familias enteras que son obesas. Si el padre y la madre son individuos obesos, el 80% de los hijos también lo son.

Sin embargo aquí yo casi me inclinaría por no creer tanto en los factores genéticos hereditarios, porque pienso que también hay un ambiente concreto, es decir, que los padres alimentan a todos los hijos como a ellos los han alimentado. Entonces yo creo que también hay un factor ambiental más que hereditario. Otra causa también importante son las lesiones en el hipotálamo, aunque realmente no son demasiado importantes.

La incidencia que la obesidad tiene en la salud es algo muy importante y que hay que tener en cuenta. La obesidad realmente es un peligro para la salud, pues porque produce bastantes alteraciones y bastantes alteraciones graves. Por ejemplo, al paso del tiempo, realmente la obesidad produce bastante cansancio.

Por poner un símil, es como si lleváramos una maleta de 20 o 30 kilos más, y entonces a ello hay que tener mucho cuidado. Además de llevar esos kilos más durante un montón de tiempo, produce una serie de alteraciones orgánicas y psicológicas. Por ejemplo, produce hipertensión, el corazón aumenta su trabajo, también produce, frecuentemente los obesos son diabéticos, y eso tiene consecuencias graves, altera la retina, el riñón, aunque suelen ser diabetes mellitus, que no suelen tener demasiada importancia.

También se dificulta la circulación venosa, los obesos suelen tener problemas de varices, lo que provoca riesgo de tromboflebitis, de embolias, etc. Artritis, depresiones, etc. Realmente las causas de la obesidad son muchas, pero las consecuencias que tiene la obesidad también son bastantes.

A mí me gusta hablar más de prevención que de cómo curar la obesidad. Realmente la obesidad se cura comiendo menos, está claro. Es decir, no hay tratamientos maravillosos que curen la obesidad.

Entonces lo que hay que hacer es evitar o limitar las cantidades de alimentos, porque no hay alimentos que engorden menos. Es decir, todos los alimentos engordan si se toman en exceso. Lo que sí hay una serie de normas generales, que pueden ser eliminar el consumo de grasa, por ejemplo, quitar 20 o 30 gramos de mantequilla del desayuno, pues puede suponer un ahorro de 250 kilocalorías.

Evitar la carne de cerdo, evitar los fritos, evitar los dulces, evitar los frutos secos del aperitivo, que casi todos tomamos, y por supuesto evitar el alcohol, que aunque muchas personas piensan que el alcohol no engorda, realmente esto no es cierto. El alcohol tiene un aporte calórico bastante importante. Luego hay una serie de comentarios que no son del todo ciertos.

Por ejemplo, que los ácidos como el vinagre pueden adelgazar, o que el fumar adelgaza.

Realmente esto no tiene ningún fundamento. Yo lo que sí recomendaría es hacer ejercicio y evitar comer demasiado.

Pero es muy importante que en las dietas de adelgazamiento, o en la comida de un obeso, o de cualquier persona que aunque tenga unos kilitos de más, yo creo que es muy importante que sea la dieta equilibrada. Esto es muy muy importante, porque hay muchas dietas en las que no tienen en cuenta el aporte de aminoácidos esenciales, de ácidos grasos esenciales, de vitaminas y de minerales. Es decir, que yo recomendaría que la dieta fuera hipocalórica, es decir, con menos calorías de las que se necesita, pero que contenga cantidades suficientes de hidratos de carbono, de grasas, de proteínas y de minerales.

Y sobre todo que se reparta la comida de 3 a 5 comidas diarias. Realmente en esto ha habido muchos problemas. Todas las mujeres, sobre todo mujeres, estamos muy preocupadas por adelgazar y hay muchas dietas inadecuadas.

Incluso se utilizan pastillas, como pueden ser las anfetaminas. Pero las anfetaminas crean hábito y además tienen consecuencias malas, como que producen insomnio, agitación, taquicardia. Realmente tanto los diuréticos como las pastillas, o como cualquier tipo de alimentación especial para una persona obesa, es mejor que se consulte al médico.

En cualquier caso, las características de la dieta son las reseñadas anteriormente. Es decir, que sea hipocalórica, pero que sea una dieta equilibrada, teniendo en cuenta aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales. Y bueno, creo que nada más.

Yo creo que esto puede servir un poco para que algunas personas no cometemos la imprudencia de creer en esas dietas maravillosas, en esas dietas adelgazantes. Eso sí, comer menos y hacer más ejercicio, que creo que es lo más saludable. Agradecemos la participación de Socorro Calvo, profesora de Bioquímica en el curso de Inmunización de Ayudantes Técnicos Sanitarios, que nos habló de la obesidad y los trastornos que pueden afectar a nuestra salud.

Volvemos el próximo viernes a la hora habitual de este espacio. Hasta entonces, gracias por su atención y buenas noches.