

La epidemia de obesidad

Un sexto de la población mundial padece sobrepeso

Por el Dr. Alberto Cormillot

Por años, los esfuerzos en materia de nutrición se han concentrado en reducir el hambre en las poblaciones menos favorecidas. Problemas como la disponibilidad y seguridad de alimentos o la prevención de la desnutrición infantil han concentrado, justamente, la atención de las autoridades políticas, científicas e incluso la mediática. La urgencia de esta deuda permitió el crecimiento sostenido de otra amenaza a la salud pública que, menos difundida, llega a ser tan urgente como aquella: la epidemia de obesidad y sus enfermedades crónicas relacionadas.

Sus cifras alarman. Según la OMS, hay más de 1000 millones de adultos con sobrepeso en el mundo y de ellos 300 millones son obesos. En la Argentina diversos estudios hablan de entre 50 y el 60 % de la población con sobrepeso u obesidad, datos comparables a los de países donde son considerados epidémicos. Esto representa mayores índices de enfermedades graves como diabetes tipo 2 (que comenzó a aparecer también en niños), enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, y algunos tipos de cáncer, entre más de 200 enfermedades. Por esto, *la obesidad es hoy en gran parte del mundo la segunda causa de muerte prevenible detrás del cigarrillo, a la que podría superar en pocos años.*

¿Cómo es posible que esta amenaza haya pasado desapercibida tanto tiempo? Un obstáculo mayor fue pensarla como un problema estético, de voluntad personal: que es gordo quien quiere serlo. Contra esto las investigaciones establecieron que la obesidad:

- Es una enfermedad crónica: no tiene cura definitiva, sólo formas de controlarla.
- Tiene múltiples causas (genéticas, ambientales e individuales) que interactúan y hacen que su control no siempre esté sujeto a la voluntad del individuo.

- Produce alteraciones metabólicas que multiplican por 20 el riesgo cardiovascular. Entre ellas, el peligroso cuarteto del *síndrome X*: hipertensión, dislipidemia, diabetes y alteraciones en la sangre.
- Aumenta las probabilidades de desarrollar cáncer de próstata, colon y esófago en hombres; y de útero, ovario, y mama en mujeres. El peso se vincula al de páncreas, vejiga, hígado y riñón.
- Aumenta la incidencia de enfermedades respiratorias, complicaciones del embarazo, problemas de fertilidad, gota, riesgo quirúrgico y muchas otras.
- Aumenta entre 50 y 100% el riesgo de mortalidad por todas las causas respecto a las personas de peso normal.
- Está asociada con trastornos psicológicos como depresión, baja autoestima y desórdenes de la alimentación.
- Es una de las formas de discriminación más aceptadas socialmente, con secuelas de aislamiento y pobre funcionamiento social, especialmente en niños.
- Aumenta la carga sobre el presupuesto de salud y disminuye la productividad debido a discapacidad y ausentismo laboral.

Las evidencias señalan la necesidad de emprender acciones rápidas y efectivas para detener el avance de esta epidemia. Hacerlo requiere orientar esfuerzos hacia el tratamiento pero, sobre todo, a la *prevención*.

Es fundamental el papel de la dieta, la nutrición, la actividad física y reducir la exposición de la población a factores que promueven la obesidad. La clave de una prevención efectiva puede sintetizarse en hacer que las opciones saludables sean las más accesibles. Esto supone:

- Crear entornos para la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables.
- Promover la actividad física.
- Regular la industria alimenticia, su marketing de alimentos.
- Educar sobre las ventajas de la buena alimentación y los perjuicios del sobrepeso.

La prioridad es elaborar y poner en práctica una política alimentaria nacional con centro en el problema de la obesidad, pues su tendencia ascendente, y con ella las consecuencias negativas para la salud, no dan señales de detenerse.