



“De la vista nacen el amor y los kilos de más”. “¡Este año sí adelgazo!..”. Sin embargo y no obstante las buenas intenciones, parece que conforme pasan los días, todo está en contra nuestra.

Entre los propósitos de año nuevo nunca falta el relacionado con la obesidad y la adquisición de hábitos que conlleven a recuperar nuestro peso ideal, pero con frecuencia olvidamos que grandísima parte del cambio de nuestros hábitos y actitudes radica en nuestro interior.

También es vital tomar en cuenta los factores y fenómenos sociales que van implícitos en los propósitos que nos hemos planteado, y que muy probablemente soslayamos.

¿Cómo incide lo social en el plano individual? Cuando, por ejemplo, consideramos que no es lo mismo tratar de bajar de peso en un país como México que en otro como Japón o Corea.

Veamos lo siguiente: de acuerdo con un estudio de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) –referenciado por Forbes México- México rebasó a los Estados Unidos el año antepasado como el país con mayores índices de obesidad, al encontrarse los porcentajes del 32.8 en comparación con 31.8 por ciento del vecino país del norte.

En contraparte, Japón y Corea son los países que cuentan con la mayor cantidad de personas que se encuentran dentro de los parámetros considerados apropiados entre estatura y peso encabezando la lista de varios de los países orientales -de acuerdo con diversos estudios de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos-.

Detrás de los datos anteriores que por sí mismos pueden sólo reflejar una situación estadística relativamente conocida, podemos ver que tal vez exista entre las naciones una relación fenoménica muy similar a la que sucede con las personas y sus estrechos lazos de convivencia: gran parte del problema de la obesidad es “contagioso”, es decir, no es sólo una

cuestión genética sino que cuando convivimos con personas con problemas de sobrepeso existe mayor probabilidad de que también tengamos kilos de más.

Pudiera ser que ese afán que tenemos los mexicanos por copiar todo lo norteamericano, por ejemplo porciones más grandes en la comida, así como el interés de nuestros vecinos del norte de regir nuestras vidas, haya repercutido en nuestros kilos de más.

A continuación le comparto las siguientes líneas de una colaboración de Maria Frick en martinvarsavsky.net:

Este estudio -refiriéndose a uno de la Universidad de Harvard- analizó una red social de 12.067 personas durante cerca de 32 años (de 1971 a 2003). Y su conclusión es que la obesidad (como la delgadez) es un fenómeno socialmente contagioso. Es decir: que el aumento de peso en una persona influye en el aumento de peso de otras personas cercanas, amigos o familiares. Esto se debe, básicamente, a que los individuos tienden a imitar la conducta de quienes lo rodean. Los investigadores consideran plausible, incluso, que existan zonas del cerebro que corresponden a la acción comer que se estimulan si esa acción se observa en otros. Por lo que es posible que teniendo familiares y amigos que se vuelven obesos, una persona cambie la idea que tiene de lo que es un peso aceptable”.

Estas líneas que no son nuevas – el artículo fue publicado en el 2007- y que me hicieron recordar al respecto una emisión del 2011 de Redes, titulada “El poder de las redes sociales”, podrían arrojar luz: primero, sobre los vínculos de nuestra cercanía y convivencia con la cultura norteamericana y nuestros problemas de obesidad; y segundo, la influencia negativa y contagiosa que la cultura mexicana podría estar ejerciendo como replicadora de la americana, entre los países centroamericanos.

Bien valdría que tomando como punto de partida la obesidad, reconsideremos socialmente nuestros vínculos nocivos con el norte, nuestros efectos perniciosos hacia el sur; y que en lo individual hiciéramos lo mismo: evaluar nuestra influencia perniciosa con quienes convivimos y reconocer cómo algunas de nuestras amistades pudieran habernos hecho ganar esos kilos de más. ¿Interesante no?

Fuente: Abel Pérez Rojas / poblannerias.com