



La obesidad lleva de la mano a varias enfermedades, entre ellas la diabetes. Por eso es importante saber más acerca de las causas y alternativas de este problema de salud que hoy ataca seriamente a nuestra población y de manera muy severa a la niñez mexicana.

México está situado, lamentablemente, en el primer lugar en obesidad infantil, pues se calcula que la padecen 4.5 millones de niños de entre 5 y 11 años. Y en realidad es muy poco probable que el niño sea obeso porque la tatarabuela, el tío, la madre, o todos ellos, son obesos, según explicó el doctor Jesús Montoya Ramírez, especialista en cirugía bariátrica (especialidad médica responsable de atender problemas de sobrepeso y obesidad).

Así que se deben descartar las contundentes sentencias de que “ya lo traía en la sangre” y pues ni qué hacer “porque lo que se hereda no se hurta”. El aspecto genético es sólo un factor de riesgo y de mucho menor impacto en la población que los factores sociales, ambientales y económicos, de acuerdo con lo que explica el bariatra.

Bien podríamos agregar cifras en busca de reflejar la magnitud del problema. Decir por ejemplo que el 70 por ciento de los adultos mexicanos están excedidos de peso, que el 65 por ciento de las mujeres y el 45 por ciento de los hombres son obesos, o que la Organización Mundial de la Salud estima que para el 2015 pueden ser más de 700 millones los obesos del mundo.

Sin embargo, nada más real que encontrarse en algún festejo al que acude prácticamente toda la familia y observar en cuántos de los asistentes hay sobrepeso e incluso obesidad. Esa cercanía con el problema pinta de otro color el panorama. Pero por más sombrío que parezca hay alternativas.

El doctor Montoya Ramírez explica que el sobrepeso es el aumento del peso corporal por arriba de los kilos que de acuerdo a la talla debe pesar una persona. Alguien en esta condición puede, con relativa facilidad, volver a su peso; los pasos a seguir pueden ser mejorar los hábitos y si es preciso buscar el apoyo de un especialista en Nutrición. Al equilibrar la dieta, evitar el sedentarismo, bajar el estrés e ir resolviendo problemas emocionales se obtienen claros avances, los que además se reflejan en un sentimiento de bienestar.

En cambio, la obesidad es una enfermedad multifactorial, donde los genes, el ambiente que rodea al afectado, la mala alimentación, el sedentarismo, estrés y problemas emocionales son las condicionantes.

La obesidad se clasifica en exógena y endógena. La primera se debe al exceso en el consumo de alimentos en la dieta diaria. La segunda es originada por alteraciones metabólicas y sólo en algunos de estos casos tiene su origen en el mal funcionamiento de alguna glándula endócrina, como la tiroides. En esos casos se trata de las obesidades hipotiroidea y gonadal.

Más opciones

Por otra parte, hay todo un grupo de enfermedades al que los médicos denominan síndrome metabólico, en el que se encuentra obesidad, hipertensión arterial, aumento de los niveles de azúcar, elevados niveles de triglicéridos, todos ellos son factores que conllevan el riesgo de desarrollar padecimientos crónicos, como las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión arterial, apnea del sueño, osteoartritis, así como problemas respiratorios y en las articulaciones.

Por si esto fuera poco, el obeso es y se siente constantemente agredido porque recibe comentarios, como “ya no comas tanto”, “tú no debes ingerir esos alimentos”, “por eso estás como estás” y como éstos tantos más. Al respecto, el doctor Montoya Ramírez indica que eso sólo los hace sentirse agredidos. “No obstante, los ofendidos comen y se sienten bien, entonces su comportamiento es seguir comiendo para seguirse sintiendo bien”.

Hay un trasfondo en ese comportamiento, ya que según explicó el bariatra, una persona con obesidad realmente se siente enferma cuando se somete a una dieta. De ahí que su tratamiento deba ser integral, siempre con la vigilancia médica de varios especialistas, no debe bajar más de uno y medio kilos por semana y tener un programa dietético bien balanceado.

Todo lo anterior sumado a los hábitos alimenticios en las familias y el nivel sociocultural del paciente contribuye a dificultar la consecución del objetivo de bajar de peso. Sólo del 10 al 13 por ciento de los pacientes llegan a tener éxito.

El bariatra consideró que está claro que existen ámbitos en los que es aún más difícil, porque cuando las economías familiares son frágiles y muchos los integrantes, entonces se elevan los consumos de carbohidratos, mismos que aun siendo buenos para la alimentación no deben predominar en la dieta.

En los casos de obesidad en los que ya se ha intentado bajar de peso con dietas de manera infructuosa, existen todavía otras opciones. Tal es el caso de la colocación del balón intragástrico que es un dispositivo que se introduce en el estómago para que permanezca ahí seis meses y luego se retira. Su función es ocupar espacio en el estómago y propiciar sentimiento de saciedad y así el paciente disminuye su consumo de alimentos.

Con respecto a ese tratamiento, el doctor Montoya Ramírez, encargado del Programa de Tratamiento Quirúrgico de la Obesidad del Centro Médico Nacional 20 de Noviembre del ISSSTE, explicó que no requiere cirugía y ha mostrado ser exitoso. Por supuesto, hay también alternativas quirúrgicas.

Es importante que en todos los casos, enfatiza el entrevistado, el paciente acuda con quien no lo engañe, debe buscar nutriólogos, psicólogos, bariatras y en el caso de optar por el balón intragástrico asegurarse de que sea un médico certificado. **Laura Carolina Guzmán Peña**