

Cambie la obesidad por salud

Redacción: Mario Carballo de la Espriella, nutricionista y entrenador personal, www.vidaoptima.com, Hospital CIMA, San José, Costa Rica. Teléfono: 22088220

Anteriormente se comentó el tema del sobrepeso, la obesidad y el peso ideal, pero entonces, ¿qué pasa si aún identificando esa realidad, y con esos kilitos de más, no se ha dado el paso final al cambio?

El sobrepeso y especialmente la obesidad no deben ser nunca una condición para tomarse a la ligera y seguir como si no pasara nada. Indiscutiblemente esta realidad trae consecuencias negativas y muchas veces lamentables, debido a que se está tratando con una enfermedad crónica



y degenerativa de complicada naturaleza. La obesidad afecta a un porcentaje considerable de la población sin distinción de raza, creencias o estatus social.

A la persona obesa le cuesta mucho tomar decisiones que impliquen cambios permanentes porque su etiología o causalidad es multifactorial. Por un lado está vinculada parcialmente a factores genéticos; y por otro, al entorno en el cual se desarrolla esa persona. Así entonces, la influencia de factores fisiológicos, ambientales, sociales, culturales, psíquicos, bioquímicos y metabólicos tienen relación parcial o directa con su desarrollo. Sin embargo, se puede simplificar y decir que la persona presenta esta condición porque consume una mayor cantidad de alimentos en relación con las necesidades de cuerpo para desempeñar sus funciones vitales (metabolismo), y a la actividad física realizada durante el día. Al final, el exceso de alimentos consumidos termina almacenándose como adipositos o masa grasa, como se le conoce popularmente.

Una condición sedentaria con poca o cero actividad física e incorrectos hábitos de alimentación (la existencia de excesos o distorsiones en las cantidades o porciones servidas, el desorden en los tiempos de comida, el consumo excesivo de comida chatarra, las frituras y los dulces, etc) solamente irán complicando la salud a niveles cada vez más perjudiciales, hasta llegar a ser incluso inmune a las opciones farmacológicas del mercado. Pocos casos llegan a ser candidatos a una cirugía bariátrica como tratamiento a la obesidad.

El futuro de la persona con sobrepeso u obesidad no es incierto. Más bien es claro, cristalino y marcado por la realidad del ser humano que no está diseñado para excesos ni para violar las reglas de la alimentación y la actividad física. Igualmente les acompaña una sociedad

La obesidad no tiene porque ser una condición irreparable. Más bien se convierte en una llamada de atención para cuidar de uno mismo y prevenir enfermedades mortales.

injusta e hipócrita, poco o nada solidaria, que les confunde con información diversa. Les ataca con modas, les reprime, juzga y condena en sus actos para al final presionar por cambios inmediatos e imposibles, que solo traen tristeza, desmotivación, frustración y resignación porque se cree que no se puede cambiar. Sí se puede cambiar, pero debe ser motivado por las razones correctas: querer ganar en salud y tener la calidad de vida como único fin. La única forma de lograrlo es a través de un plan realista, oportuno e individualizado. ●

Peligros colaterales

La persona puede llegar a sentirse “cómodo” o “habituarse” al exceso de peso. Pero es un peso que va disminuyendo las capacidades físicas y que va ganando “numeritos” de una rifa que nadie desea obtener: la aparición de enfermedades.

Aquí algunos ejemplos:

1. Diabetes mellitus tipo 2.
2. Hipertensión arterial.
3. Enfermedades cardiovasculares (del corazón, la vascular periférica y el derrame cerebral).
4. Desórdenes de los músculos esqueléticos.
5. Anormalidades endocrinas y reproductivas.
6. Desórdenes respiratorios como obstrucción por apnea del sueño.
7. Comorbilidades psicológicas como desórdenes alimenticios y depresión.
8. Ciertos tipos de cáncer tales como el gástrico, del colon, de mama y de próstata.