

EL TREN DEL AUMENTO DE PESO FUERA DE CONTROL: DEMASIADOS ACELERADORES, SIN SUFICIENTES FRENOS

La obesidad parece perpetuarse por una serie de círculos viciosos que, en combinación con ambientes cada vez más obesogénicos, aceleran el aumento de peso y representan un gran desafío para su control.

El balance energético positivo crónico que conduce a la obesidad es aparentemente, y relativamente, pequeño. Por lo tanto, es paradójico que la obesidad sea tan persistente y difícil de tratar, porque, al menos en los países occidentales, las causas básicas de la obesidad son bastante evidentes para todos (comer demasiado y hacer muy poco ejercicio).



La obesidad está asociada con una pérdida sustancial de la calidad de vida y con estigmatización social; la conciencia de las consecuencias para la salud de la obesidad nunca ha sido tan grande. Incluso los sistemas fisiológicos del cuerpo intentan prevenir el aumento de peso minimizando el impacto del desequilibrio energético sobre el cambio en la masa corporal. Para ayudar a explicar esta aparente paradoja, se propone que numerosos círculos viciosos están actuando como "aceleradores" que mantienen e incluso aumentan el sobrepeso.

Aquí se compara la situación con un "tren del aumento de peso fuera de control", que ya tiene un gran impulso, cuesta abajo en los entornos obesogénicos (que promueven la obesidad) que cada vez va más rápido a medida que los círculos viciosos comienzan a actuar como aceleradores. Los frenos, que, para encarar esto, deben ser lo suficientemente fuertes como para desacelerar el tren, resultan ser débiles.

FRENOS "DÉBILES"

✘ Discriminación social.

✘ Incomodidad física

✘ Frenos fisiológicos



Reducciones en el apetito, aumento de la oxidación de grasas, aumento del gasto de energía, resistencia a la insulina, aumento de la actividad del sistema nervioso simpático, aumento de las concentraciones de leptina, etc.

ACELERADORES (CÍRCULOS VICIOSOS: CICLO DE RETROALIMENTACIÓN POSITIVA, DONDE LA OBESIDAD PARECE PERPETUARSE A SÍ MISMA):

Inercia al movimiento:

Un mayor peso corporal es un desincentivo para el movimiento y actividad física, creando una "inercia al movimiento". Aunque las personas con obesidad gastan más energía en realizar un determinado nivel de actividad física que personas más ligeras, tienden a consumir menos energía al realizar actividades exigentes.



Disfunción mecánica:

Artritis, artralgia, dolor lumbar, restricción de la pared torácica y del diafragma, incontinencia, apnea obstructiva del sueño, edema y celulitis.

Disfunción psicológica:

Para algunas personas con obesidad, la insatisfacción corporal, la incomodidad física de la obesidad y la estigmatización social puede desencadenar o exacerbar la depresión, la ansiedad y los sentimientos de baja autoestima y culpa.



Dietas yo-yo:

La sensación de fracaso (fracaso personal y fracaso de la "dieta") puede contribuir a la depresión y problemas psicológicos descritos en el ciclo anterior.

Nivel socioeconómico bajo:

En los países desarrollados el nivel socioeconómico está fuertemente asociado con la obesidad, especialmente entre las mujeres, con una mayor prevalencia de obesidad en grupos con menor nivel socioeconómico. Esta relación parece ser bidireccional. La obesidad conduce a menores oportunidades de trabajo, educación, matrimonio e inclusión social, y estos factores parecen afectar más a las mujeres que a los hombres. Un menor ingreso reduce el rango de opciones saludables, como fruta y verdura fresca.



REFERENCIA

Swinburn, Boyd and Egger, Garry 2004, The runaway weight gain train: too many accelerators, not enough brakes, *BMJ*, vol. 329, no. 7468, pp. 736-739, doi: 10.1136/bmj.329.7468.736.

UnAm
La Universidad
de la Nación