



Estimado socio:

En el boletín electrónico de este mes, desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) recogemos la tribuna elaborada por el presidente de la Sociedad, el Dr. Francisco J. Tinahones, para DiarioSur en la que se reflexiona sobre las diferentes caras de la obesidad.

Tribuna

LAS DIFERENTES CARAS DE LA OBESIDAD

Nadie duda en este momento que la obesidad es un problema de salud pública de una enorme dimensión. La mayoría de los estudios arrojan cifras que oscilan entre el 20-30 % de los españoles los que padecen obesidad y si a esta cifra sumamos los que presentan sobrepeso, se sobrepasa con creces la mitad de la población. En los últimos 20 años podemos decir sin riesgo a equivocarnos que hemos duplicado el número de personas obesas.

¿A qué se debe este incremento tan espectacular? La población general conoce que hay dos factores ambientales que influyen de forma directa en el aumento de peso: el incremento en la ingesta y el descenso de la actividad física. El incremento del cociente ingesta/ejercicio está detrás de forma global de la causa de la obesidad en la sociedades desarrolladas, aunque sea una obviedad no hay obesidad en países que sufren hambruna. Pero al margen de estos dos factores claves muchos investigadores están planteando que quizás allá otros factores ambientales involucrados en esta epidemia: los cambios en los microorganismos que tenemos en el intestino por el uso indiscriminado de antibióticos, el estrés, el descenso de horas de sueño, determinados contaminantes ambientales o incluso el calentamiento global y la confortabilidad térmica en el que vivimos se han involucrado con esta epidemia. Esta nueva orientación de la obesidad aleja de considerar a los sujetos obesos como unas personas con poca voluntad y que son responsables de su enfermedad a una concepción más centrada en una inadaptación de nuestro organismo a un ambiente claramente obesogénico. No en vano nuestro organismo está preparado desde el punto de vista fisiológico para superar la hambruna (ya que éste ha sido el ambiente al que se ha enfrentado el ser humano en millones de años de evolución) y nuestro organismo tiene



innumerables mecanismos en el organismo para superar la falta de alimentos (ha existido una selección genética de millones de años de sujetos con estas características) pero está carente de mecanismos para adaptarse a una ingesta excesiva, algo lógico cuando el ser humano tiene en su evolución millones de años con carencias, solo unos cientos de años con una ingesta casi asegurada y muy pocas décadas con un exceso de calórico en las sociedades desarrolladas.

¿Qué hacer? Se plantean investigadores, sanitarios, educadores, sociólogos, políticos, etc. Cada uno de estos ámbitos debe intentar buscar soluciones.

La investigación debe: buscar nuevos factores que contribuyen a esta epidemia y que no están todavía esclarecidos, encontrar nuevas dianas terapéuticas que permitan adaptar al ser humano a este ambiente obesogénico y buscar nuevas herramientas para tratar a los sujetos que ya padecen obesidad. Los sanitarios deben prevenir, prevenir, prevenir y cuando ya está presente la obesidad ayudar a los sujetos a cambiar estilos de vida y en algunos casos utilizar las herramientas terapéuticas de las que disponemos en estos momentos.

La formación en estilos de vida saludables es una inversión que sin duda tendrá retorno y aquí debe colaborar escuela, familia, sanitarios, medios de comunicación, y todos aquellos agentes que puedan educar en salud a la población general.

La política tiene un papel decisivo en el abordaje del problema: obligar al correcto etiquetado donde el consumidor pueda saber claramente que si se toma determinado producto este puede aportarle la mitad de la calorías que ese día necesita para vivir, contribuir con inversiones a que las ciudades sean amigables para hacer ejercicio, etc. Algunas estrategias se han realizado desde los poderes públicos conscientes del problema pero quizás con no demasiada inversión. En este momento hay dos iniciativas interesantes, una del Ministerio de Sanidad que ha declarado 2017-2018 como años de especial lucha contra la obesidad y todas las actividades que se organicen dentro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad con el lema: «Prevención de la Obesidad, Aligera tu Vida» tendrán exenciones fiscales, esto ha hecho que muchas empresas colaboren con esta campaña. Ya en el ámbito andaluz se está desarrollando una ley orientada a luchar contra la obesidad y fomentar la vida saludable que ha sido consensuada con expertos y que creo que si se aplica puede tener repercusiones positivas.





Todo esto y mucho más se puede y se debe hacer para enfrentarnos probablemente al problema sanitario más importante del siglo XXI. Un problema que presenta una gran morbilidad, mortalidad y genera un enorme gasto económico, casi no habría diabetes tipo 2 sin obesidad y la diabetes es hoy en día una de las enfermedades crónicas que más gasto genera al sistema sanitario.

Finalmente insisto que no debemos pensar hoy que la obesidad es solo un problema de voluntad de la población que no hace lo que debería hacer, este problemas con tantas caras necesita actuar desde todos los ángulos.

Esperando que resultara de su interés lo expuesto, reciba un cordial saludo,



Francisco J. Tinahones
Presidente SEEDO

PARA HACERSE SOCIO DE LA SEEDO: Hay que rellenar el formulario al que se accede clicando en Alta Nuevo Socio en el apartado web QUIERO SER SOCIO.



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad