

## OBESIDAD: LA EPIDEMIA

**Mientras una considerable parte de la humanidad muere de hambre, en el resto de los países del denominado primer mundo e, incluso, en otros emergentes, como China, se ha desatado lo que los especialistas denominan como una verdadera epidemia de obesidad.**

Por ello, la Organización Mundial de la Salud ([www.who.int/nut/obs.htm](http://www.who.int/nut/obs.htm)) ha incluido el sobrepeso entre las diez condiciones principales de riesgo para la Salud en todo el mundo, y entre las cinco más importantes si nos restringimos a los países desarrollados. Un estudio de R. Sturm del Instituto Rand, concluyó que la obesidad está más fuertemente ligada a las enfermedades crónicas que hechos tan evidentes como son la pobreza, el tabaquismo, o el alcoholismo. Y un número de la revista SCIENCE revisó bastantes aspectos sociales y científicos del problema, de los que comentaremos algunos de ellos.

**CIFRAS.** Las cifras son clarificadoras. Una persona puede calcular su Índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetelet, dividiendo su peso (en kilos) por el cuadrado de su altura (en metros). Por ejemplo, para una persona de 1,75 m. de altura y 80 kilos de peso, el IMC sería 26,12. Se considera que el peso es aceptable si el IMC está comprendido entre 20 y 25; existe una obesidad o sobrepeso de grado I para IMC entre 25 y 30, mientras que la obesidad es de grado II si el IMC es superior a 30, hablándose de obesidad mórbida o de grado III si el IMC supera el valor de 40.

De acuerdo con lo anterior, en el mundo, más de mil millones de personas tienen un sobrepeso definido y más de 300 millones igualan o superan la clara obesidad de grado II. Incluso, en países como China, entre 1989 y 1997 se ha duplicado la prevalencia del sobrepeso femenino y se ha triplicado la del masculino.

Pero donde las cifras se hacen más alarmantes son en los países más desarrollados, sobre todo en EE.UU. Actualmente, más del 65% de su población posee un IMC superior a 25, mientras que diez años atrás ese porcentaje era 9 puntos inferior. En cuanto a la obesidad de grado II, en ese mismo periodo de tiempo se ha incrementado desde el 23% al 31%, o lo que es igual, casi un 40%. Incluso entre niños y adolescentes se observa la línea alcista, con valores respectivos del 11 y el 15%. En todo caso, la correspondiente extrapolación indica que en el 2008, la obesidad de tipo II afectará prácticamente al 40% de la población.

Por obvio, no detallaremos la descripción de los perjuicios a la salud asociados con la obesidad: diabetes, enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cánceres, etc., de modo que, en general, ser obeso se considera que equivale a un envejecimiento de 20 años.

**CAUSAS.** Todos los expertos coinciden en que el origen de esta epidemia es ambiental más que biológica. Durante cientos de miles de años de evolución los humanoides y humanos sobrevivieron porque estaban bien preparados para subsistir en su lucha contra el hambre. De pronto, desde hace unos instantes (del reloj evolutivo) la situación ambiental ha cambiado, tenemos a nuestra disposición más variados, tentadores y energéticos alimentos en exceso, por lo que ingerimos más nutrientes de los necesarios acompañados de una forma de vivir cada vez más sedentaria, con menor actividad física.

Resulta irónico que esta situación se haya producido como consecuencia de la búsqueda del progreso, de una mejor vida. R. Streir fue Secretario de Estado de Trabajo en la administración americana y ha publicado recientemente un libro titulado **El futuro del éxito** en el que reflexiona que la organización del trabajo ha hecho que se trabaje más, que las prisas impidan cocinar, pasear o subir escaleras y que en nuestros hábitos de compras se instaure el principio de obtener más por menos. Ya no somos una especie cazadora en permanente actividad física para conseguir alimentos. Sin embargo, seguimos conservando aún la misma arquitectura biológica, los mismos genes que nuestros próximos antepasados. Así pues, la raíz del problema es la interacción de nuestros genes actuales (los mismos que los antiguos) con nuestro medio ambiente (drásticamente diferente al de la humanidad cazadora). La obesidad es un residuo de las variantes genéticas que en el pasado favorecían la supervivencia pero que hoy pueden llegar a entorpecerla.

**QUÉ HACER.** Se puede evaluar científicamente a cuánto asciende la distancia energética provocadora de la obesidad, cuya eliminación sería necesaria para restituir el equilibrio. Los estudios estadísticos nos indican que, globalmente, en la edad adulta, la ganancia de peso supone una media de cerca de 900 gramos por año. Conocimientos básicos de la composición corporal humana nos llevarían a la conclusión de que ello representa unas 6300 kilocalorías, o lo que es lo mismo, una ganancia extra diaria media de unas 17 kilocalorías. Y si queremos abarcar al 90% de toda la población, entonces el punto de partida es el de que la cantidad extra de acumulación calórica equivale a unas 55 kilocalorías diarias. Otros conocimientos básicos de la bioquímica de la nutrición humana nos aclaran que la energía procedente de una dieta normal la aprovechamos con una eficiencia alrededor del 50% (el resto se pierde como calor), lo cual nos lleva a la conclusión principal de que para el 90% de la población con sobrepeso su problema quedaría resuelto con una restricción media permanente diaria, sobre sus niveles actuales, de 110 kilocalorías. ¿Es ello mucho? Posiblemente ello significa solo un 4- 5% de disminución estable en su actual ingesta. O, simplemente, caminar media hora o un par de kilómetros extra cada día.

Otros puntos diferentes a comentar podrían ser los del conocimiento de los mecanismos bioquímicos y fisiológicos, gobernados genéticamente, que aún conservamos evolutivamente los humanos para regular el apetito, así como la posibilidad de influir sobre ellos.