Proyecto UNAM

OBESIDAD: SIGUE GANANDO TERRENO EN MÉXICO

En cuanto al número de casos en menores de edad y en adultos, nuestro país ocupa el primero y el segundo lugar, respectivamente, en el ámbito mundial

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

ESPECIAL

La población mexicana, en general, consume una gran cantidad de productos ultraprocesados, los cuales hacen ganar demasiado peso.

De un tiempo acá se ha puesto de moda un medicamento llamado Ozempic, pues ha sido usado por diversos personajes famosos para bajar de peso. Incluso, el multimillonario sudafricano Elon Musk —dueño de Tesla y *X* (antes *Twitter*), entre otras empresas— asegura haber bajado 14 kilos gracias a él.

"Sin embargo, en un principio, éste y otros fármacos que contienen semaglutida o liraglutida se diseñaron para tratar la diabetes tipo 2. Posteriormente se observó que, a la vez que mejoraban los niveles de glucosa en la sangre, ocasionaban una baja de peso. Esto ha abierto un intenso debate relacionado con el tratamiento farmacológico de la obesidad, ya que muchas personas obesas no son diabéticas; y si recurren a un medicamento como Ozempic para bajar de peso, éste podría causarles hipoglucemia", señala Mariana Isabel Valdés Moreno, jefa de la carrera de Nutriología de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza de la UNAM.

Esta clase de fármacos —varios de los cuales, por cierto, no han sido aprobados para el tratamiento de la obesidad— ralentizan o disminuyen la velocidad del vaciamiento gástrico, por lo que la persona se siente saciada durante más tiempo y, por consiguiente, ingiere menos alimentos y pierde peso.

"Otra característica de estos medicamentos es que inducen a la persona a consumir menos alimentos que aportan mucha energía, como los ultraprocesados. Pero no están indicados para todos. Hay criterios de práctica clínica que sugieren quién los podría usar, sobre todo porque pueden interactuar negativamente con otros fármacos, por ejemplo, los psiquiátricos."

Máximo impacto

Según Valdés Moreno, cuando se recurre a un fármaco de esta clase para tratar la obesidad, llega un momento en que alcanza su máximo impacto sobre el apetito, la sensación de saciedad y la pérdida de peso.

"Así, es posible que a partir de este punto sobrevenga una especie de normalización: acostumbrado a la acción del medicamento, el organismo puede adaptarse al consumo de menos comida, pero también gastar menos energía y, por lo tanto, recuperar peso. Asimismo, si se deja de utilizar, lo más probable es que el apetito y los kilos de más regresen", agrega.

Además, sin ninguna asesoría nutricional, sin ninguna educación para aprender a comer de manera saludable y sin ninguna actividad física, los resultados que se obtengan a largo plazo con un fármaco de esta clase serán muy raquíticos.

"Recordemos que la alimentación no sólo es una cuestión químico-biológica; es decir, comemos no sólo porque tenemos hambre, sino a veces también porque estamos tristes, contentos, solos, acompañados... De ahí que el problema de la obesidad deba ser abordado con una estrategia integral", afirma Valdés Moreno.

Sin duda, la "buena nueva" de que un medicamento es capaz de combatir la obesidad con eficacia en un tiempo relativamente corto despierta una enorme expectativa entre la población.

"A casi todos nos gustan las cosas fáciles, lo cual constituye uno de los grandes retos de la salud, la alimentación y los estilos de vida saludables. Por esta razón todavía hay gente que se resiste a invertir tiempo y esfuerzo en llevar a cabo cambios que la ayuden a reducir su peso y mantenerse saludable. Las fórmulas mágicas siempre son atractivas, pero muchas de ellas implican riesgos y no deben tomarse a la ligera, especialmente las que incluyen la utilización de algún fármaco", comenta Valdés Moreno.

MARIANA ISABEL VALDÉS MORENO
Jefa de la carrera de Nutriología de la FES Zaragoza de la UNAM

"Si, desde joven, alguien tiene limitaciones derivadas de la obesidad, su calidad de vida y su potencial para desarrollarse y realizarse se verán mermados"

Dieta de la milpa

La modificación de nuestros patrones alimentarios tradicionales comenzó hace más o menos 40 años y se intensificó con la entrada en vigor del Tratado de Libre Comercio en 1994.

Entonces, una infinidad de productos ultraprocesados inundó los supermercados y tienditas de todo el país, y los mexicanos, atraídos por su gratísimo sabor, sus llamativos empaques y su bajo costo, nos dedicamos a consumirlos sin límite.

Hoy en día, por lo que se refiere al número de casos de obesidad en menores de edad y en adultos, nuestro país ocupa el primero y el segundo lugar, respectivamente, en el ámbito mundial.

"En relación con los menores de edad, el asunto es muy preocupante, porque un niño o un adolescente con sobrepeso u obesidad tiene más probabilidades de convertirse en un adulto con obesidad y, también, de padecer las comorbilidades de esta enfermedad a edades más tempranas. Por eso se está intentando recuperar la denominada dieta de la milpa, que se basa en la combinación de 'los cuatro fantásticos': maíz, frijol, calabaza y chile, y que durante mucho tiempo mantuvo alejado de nuestro territorio al fantasma de la obesidad", dice Valdés Moreno. ●

Estrategia integral

A decir de la jefa de la carrera de Nutriología de la FES Zaragoza, para el tratamiento de la obesidad lo mejor es recurrir a una estrategia integral que puede resumirse en 7 puntos:

- **Ser conscientes** de que la obesidad es un problema que afecta nuestra vida y que incluso puede ponerla en riesgo.
- **Estar convencidos** de que necesitamos llevar a cabo un cambio en nuestros hábitos por el bien de nuestra salud y no porque un tercero nos lo diga.
- **Identificar** por qué queremos estar saludables. "Es posible que una persona se haya impuesto una meta deportiva, o que otra desee viajar por todo el mundo, o que un adulto mayor quiera pasar más tiempo con sus nietos, verlos crecer... todo es válido", apunta.
- **Informarnos** acerca de las estrategias generales para cuidar nuestra salud y nuestra alimentación, pero en fuentes confiables, ya que en Internet y las redes sociales, además de la desinformación, abundan los datos incorrectos.
- **Acudir a un nutriólogo,** el cual podrá proponernos un programa personalizado para bajar de peso, o sea, en función de nuestros gustos, necesidades y requerimientos.
- **Realizar alguna actividad física.** "Cualquiera que escojamos debe coadyuvar a conseguir nuestro objetivo: bajar de peso, pero también proporcionarnos placer, pues a la fuerza y a regañadientes no tendrá el mismo impacto sobre nuestro bienestar."
- **Descansar** lo suficiente.

Muy cuidadosos

- **De acuerdo con Valdés** Moreno, hay que ser muy cuidadosos con la información referida a los distintos métodos para bajar de peso, y evitar riesgos.
- **"Por eso es fundamental** consultar a un nutriólogo antes de tomar cualquier iniciativa al respecto y, también, considerar que, en México, ninguno de nosotros está amparado por la Ley General de Salud para prescribir medicamentos", añade.

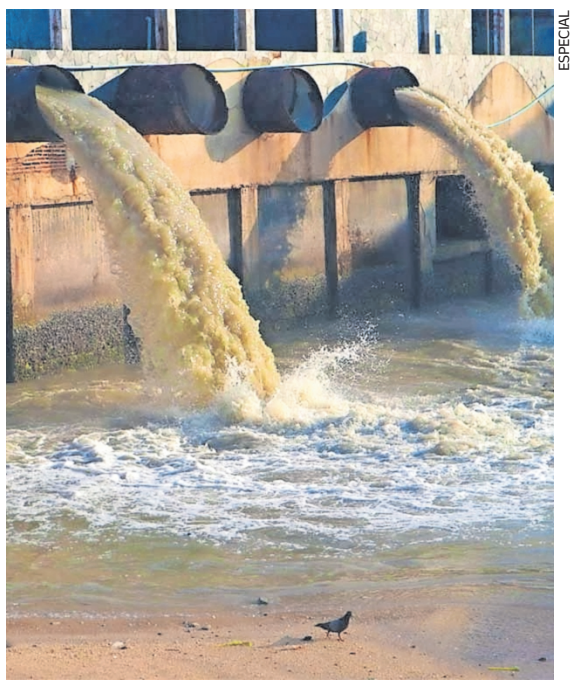
UNAM

Licenciatura en Enfermería de la FES Iztacala, de excelencia

::::: Como muestras de su calidad de excelencia, la Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, de la UNAM, obtuvo las constancias de la primera acreditación internacional y la reacreditación nacional, concedidas por la Agencia Acreditadora AcreditAcción, de Chile, y el Consejo Mexicano para la Acreditación de Enfermería A.C., respectivamente.

Universitarios crean un eliminador híbrido de malos olores

::::: Armando González Sánchez y Juan Manuel Morgan Sagastume, investigadores del Instituto de Ingeniería de la UNAM, crearon un eliminador híbrido de malos olores, llamado EHLMO. Esta innovación tecnológica suprime los aromas generados en plantas de tratamiento de aguas residuales, rellenos sanitarios, alcantarillados, drenajes y lumbreras. Asimismo, puede ser usado para desulfurar el biogás y, de esta manera, apoyar la generación de energía limpia y renovable. Ya cuenta con el título de patente que otorga el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial.



ESPECIAL

Personas con vitiligo, rechazadas por la sociedad

::::: De acuerdo con Ana Florencia López Ornelas, académica de la Facultad de Medicina de la UNAM e integrante de la Clínica de Oncodermatología de dicha facultad en el Hospital General de México, las personas con vitiligo —enfermedad crónica caracterizada por generar manchas blancas en la piel— enfrentan mucho rechazo de la sociedad, a pesar de que éste no es contagioso.

ESPECIAL