

OBESIDAD

Obesos ricos, obesos pobres. La doctora Graciela Jouffré, especialista en Endocrinología, miembro de este servicio del Hospital Penna, señala algunas diferencias entre estos grupos y menciona algunas medidas preventivas

La obesidad es una pandemia actual que merece ser tomada en cuenta en forma prioritaria, ya que es un importante factor de riesgo de muchas enfermedades crónicas como por ejemplo, enfermedad isquémica del corazón, la diabetes mellitus, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, la osteoartritis y la osteoporosis, entre otras.

Las medidas para prevenir la obesidad, especialmente las que tienden a mejorar la calidad de la alimentación e incrementar la actividad física sistemática, coinciden en gran parte con las medidas para prevenir todas estas enfermedades mencionadas.

Las características de la obesidad podrían ser diferentes entre los individuos más pobres y más ricos de los países desarrollados o en desarrollo.

Según la hipótesis del "genotipo de ahorro" (thrifty genotype), los obesos pobres podrían haber desarrollado un mecanismo de adaptación metabólica, o sea, que las poblaciones expuestas a un consumo inadecuado o fluctuante de alimentos generan formas adaptativas para lograr un nivel alto de eficiencia en el uso de la energía y el depósito de grasa. Si se mantienen esas formas cuando esos grupos logran disponer de alimentos en forma regular, puede presentarse un aumento en la prevalencia de exceso de peso y diabetes.

Las poblaciones urbanas han modificado su régimen alimenticio a expensas del aumento del consumo de grasas y azúcares y de la disminución del consumo de fibra. En algunos sectores urbanos de bajos ingresos, la proporción de grasa en la Ingesta diaria experimentó un aumento considerable en los últimos años. Los precios elevados de las frutas y vegetales frescos y de otros alimentos de alta calidad nutricional los hacen inaccesibles para los grupos de ingresos más bajos. Por otra parte, la industria alimentaria ofrece diversos alimentos de alta densidad energética (ricos en grasas y azúcares) pero deficientes en otros nutrientes esenciales: su gran poder de saciedad, su sabor agradable y su bajo costo los hacen socialmente aceptables y son los preferidos de los grupos más pobres.

Los países industrializados se caracterizan por un alto consumo de alimentos ricos en proteínas y grasas de origen animal, hidratos de carbono procesados y azúcares simples, y por un aporte escaso de carnes magras, hidratos de carbono complejos y fibra alimentaria.

Los regímenes de los países en desarrollo se caracterizan por un elevado consumo de alimentos de procedencia vegetal, fundamentalmente cereales, con abundancia de azúcares simples, pero también de fibras, y escasez de productos de origen animal.

Paradójicamente, la obesidad se presenta en ambos grupos. En los países ricos a expensas sobre todo de las grasas, y en los pobres a causa de la mono alimentación en base a cereales.

En los países pobres las enfermedades relacionadas con un consumo de grasas saturadas es menor, pero se presentan concomitantemente con la Obesidad, carencia de nutrientes esenciales, sobre todo de proteínas "completas" (con todos los aminoácidos esenciales) a causa del bajo consumo de carnes.

Dra. Graciela Jouffré
Servicio de Endocrinología