

## Obesidad y sobrepeso ¿Quién es el responsable?

Camacho-Velasco Salvador

*Institute of Public Health, University of Heidelberg, Heidelberg, Germany.<sup>1</sup>*

### Una breve reflexión sobre la responsabilidad de los individuos, las sociedades y el gobierno en la epidemia mundial de la obesidad

La epidemia mundial de la obesidad ha despertado mucho interés no sólo debido a los costos directos e indirectos que conlleva, sino también por algunas particularidades como su rápida y relativamente súbita expansión ya que prácticamente ningún país se ha salvado de ella. Inicialmente se pensó que nuestros genes eran los responsables debido a la teoría del “gen ahorrador” (Chakravarthy and Booth, 2004), la cual explica que al habernos desarrollado con poco alimento desde el vientre materno, nuestro sistema se hace hiper-eficiente y acumula la mayor parte de la energía en forma de grasa para sobrellevar la carestía. Esta disposición es perfecta bajo este esquema de escasez pero cuando las personas cambian de éste a uno con abundancia alimenticia, el sistema juega en contra del individuo porque toda esa energía “extra” o constante, la sigue almacenando, fomentando así el sobrepeso y posteriormente el desarrollo de obesidad.

Se cree que la mayoría de las personas tiene este gen al haber pasado de ser nómadas a sedentarios. Esto efectivamente explicaría la epidemia si consultamos los porcentajes de población rural y urbana, ya que los países han cambiado de una población primordialmente rural a urbana. En las poblaciones rurales generalmente hay una alta prevalencia de escasez alimenticia mientras que en las urbanas la disponibilidad de alimentos, principalmente de alta densidad calórica, es mucho más alta. Sin embargo muchos investigadores se han manifestado en contra de esta teoría debido a que por un lado nuestros genes no cambian rápidamente, lo cual quiere decir que estos genes ahorradores han sido constantes desde el establecimiento de las sociedades y la epidemia de obesidad es relativamente nueva, lo cual descartaría su participación. Aún más, la obesidad inicialmente era una condición mayormente presente en los estratos sociales superiores, quienes cuentan con más recursos, por lo tanto con más acceso a comida; pero ahora se desarrolla de igual forma en todos los estratos sociales. Esto lleva a la teoría del ambiente obesogénico (Lake and Townshend, 2006), la cual dice que es el medio ambiente el que influye sobre el consumo alimenticio de las personas y que efectivamente, los medios urbanos promueven la falta de actividad física y por otro lado la sobrealimentación, creando una condición perfecta para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, las personas en zonas rurales también están desarrollando obesidad a una velocidad no antes registrada, con lo cual se refuta parcialmente esta teoría.



Fuente: <http://www.freepik.es/index.php?goto=41&idd=346357&url=aHR0cDovL3d3dy5zeGMuaHUvcGhvdG8vNzA1OA==>



Este enfoque de buscar un solo factor que explique la mayor parte de la epidemia también ha llevado a pensar que los individuos son los responsables de ser obesos, ya que ellos son los responsables de lo que comen. Este argumento es respaldado por la industria alimenticia que ha sido también señalada como la principal -y única- responsable al ofrecer productos poco saludables y con muy altos contenidos de azúcares, grasas y calorías por gramo debido a sus procesos de industrialización (Monteiro et al., 2013).

Sin embargo, nosotros en la Universidad de Heidelberg consideramos, al igual que el último reporte sobre obesidad de The Lancet, que la epidemia es multifactorial y todas las teorías tienen un área en donde son verdaderas. No hay un solo responsable ni un solo factor que la esté promoviendo, sino un complejo sistema multifactorial interactuando y frenéticamente cambiando y es por eso que es tan difícil abatirla o incluso contenerla. Los individuos ciertamente tienen cierta responsabilidad al elegir lo que consumen, pero hay algunos que no tiene opciones y tienen que consumir alimentos que no son los ideales porque no tiene recursos para otros o los saludables no están disponibles. Algunos otros son influenciados por prácticas poco éticas como las comunidades rurales que son atacadas por campañas de la industria refresquera creándoles una falsa imagen de sus productos, incrementando la accesibilidad a ellos dándoles precios preferenciales y usando lenguas nativas para tal fin (Castellanos et al., 2010; "Coca-Cola invade comunidades indígenas de Chiapas," n.d.; Leatherman and Goodman, 2005; Nagata et al., 2011). Entonces ¿Son ellos realmente responsables?

De la misma forma, las personas que tienen recursos y educación alimentaria, también viven inmersas en medios ambientes en donde estas malas prácticas son constantes, en donde la publicidad engañosa, la disposición de los alimentos y otros factores influyen sus decisiones. Las preferencias de las personas está sujeta a la disponibilidad y somos vulnerables a cambios en los distintos encuadres como prominencia, postura, posición y precios de los alimentos (Dan, 2008; Malhotra, 1982; Wansink and Sobal, 2007). La industria alimenticia si bien puede ser criticada por ser poco ética en algunos casos, tampoco puede ser totalmente señalada como responsable. Ellos tienen como finalidad crear utilidades y aprovechan la poca o nula regulación para lograr su objetivo. Ellos venden lo que se compra. Y si bien es cierto que el atajo para abatir la obesidad está de su lado, la probabilidad de que ellos dejen sus sistemas actuales de producción, marketing y distribución sin ningún incentivo fuerte que afecte sus utilidades, es prácticamente nula.

¿Entonces quién es el responsable? Todos. Los individuos, la industria, el gobierno, todos. Pero es precisamente el gobierno el que tiene que tomar el liderazgo e iniciar una serie de regulaciones que afecten la oferta y la demanda, que eduque a la gente pero que también la proteja. Esto no quiere decir que el gobierno debe de ser paternalista y evitar que la gente tome sus propias decisiones, lo que quiere decir es que el gobierno debe de crear medios ambientes que no sean dañinos ni engañosos, que promuevan la libre e informada decisión de los ciudadanos, de tal forma que si una persona tiene sobrepeso o es obesa, sea por una



Fuente: <http://www.stockvault.net/photo/134925/scale-and-feet>



decisión activa y no por una consecuencia de un ambiente poco regulado que incluye engaños, concepciones equivocadas o falta de opciones por restricción en la accesibilidad y/o disponibilidad alimenticia (Cohen, 2013). Evidentemente esto excluye a la obesidad sindrómica y se refiere exclusivamente a la obesidad poligénica. Como sociedad es nuestra responsabilidad organizarnos y exigirle al gobierno que deje de lado los intereses económicos y empiece ya mismo a regular nuestros sistemas y medios ambientes para protegernos. Es en este punto en el que la disponibilidad de información basada en evidencia es crucial para los tomadores de decisiones y se deben de apoyar todas las investigaciones relevantes por parte de la comunidad científica y académica.



## Referencias bibliográficas

1. Castellanos, N., Jesús, A. de, Gordillo, Á., Carmen, G. del, 2010. Del posol a la Coca Cola: cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales. *LiminaR* 8, 173-190.
2. Chakravarthy, M.V., Booth, F.W., 2004. Eating, exercise, and "thrifty" genotypes: connecting the dots toward an evolutionary understanding of modern chronic diseases. *J. Appl. Physiol.* 96, 3-10. doi:10.1152/jappphysiol.00757.2003
3. Coca-Cola invade comunidades indígenas de Chiapas [WWW Document], n.d. URL <http://www.elfinanciero.com.mx/sociedad/coca-cola-invade-comunidades-indigenas-de-chiapas.html> (accessed 2.25.15).
4. Cohen, D., 2013. *A Big Fat Crisis: The Hidden Forces Behind the Obesity Epidemic*. Nation Books.
5. Dan, A., 2008. *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. HarperCollins New York.
6. Lake, A., Townshend, T., 2006. Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *J. R. Soc. Promot. Health* 126, 262-267. doi:10.1177/1466424006070487
7. Leatherman, T.L., Goodman, A., 2005. Coca-colonization of diets in the Yucatan. *Soc. Sci. Med.* 1982 61, 833-846. doi:10.1016/j.socscimed.2004.08.047
8. Malhotra, N.K., 1982. Information Load and Consumer Decision Making. *J. Consum. Res.* 8, 419-430.
9. Monteiro, C.A., Moubarac, J.-C., Cannon, G., Ng, S.W., Popkin, B., 2013. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes. Rev.* 14, 21-28. doi:10.1111/obr.12107
10. Nagata, J.M., Barg, F.K., Voleggia, C.R., Bream, K.D.W., 2011. Coca-Colonization and Hybridization of Diets among the Tz'utujil Maya. *Ecol. Food Nutr.* 50, 297-318. doi:10.1080/03670244.2011.568911
11. Wansink, B., Sobal, J., 2007. Mindless Eating The 200 Daily Food Decisions We Overlook. *Environ. Behav.* 39, 106-123.

Fuente: <http://www.stockvault.net/photo/121143/grape>