

## OBESIDAD

# La próxima batalla

**Desde hace cerca de una década, las alarmas se han disparado en todos los países desarrollados. La obesidad ha dejado de ser un factor de riesgo de otras patologías, como las cardiovasculares, para convertirse en una auténtica epidemia del Siglo XXI. Por este motivo, las autoridades sanitarias están desarrollando estrategias, como la regulación de la industria alimentaria y de los restaurantes de comida rápida. Pero de nada sirve cualquier medida si la población no modifica sus hábitos. Es aquí donde está el reto**

**ALEJANDRA RODRÍGUEZ** *El Mundo* 30 de diciembre de 2006, número 691

El exceso de kilos ha dejado de considerarse un factor de riesgo de sufrir ciertas patologías para convertirse en una enfermedad en sí misma. Atajar la obesidad ya es una prioridad de los sistemas sanitarios de los países desarrollados y muy pronto lo será también para los de las naciones menos favorecidas económicamente.

Hace tres años, en la reunión de cardiólogos más importante del mundo, la que organiza anualmente la Asociación Americana del Corazón, (AHA, sus siglas en inglés), se lanzó un aviso preocupante. A pesar de todos los esfuerzos contra la enfermedad cardiovascular (la más prevalente y la que causa mayor mortalidad en el planeta) su incidencia seguía ascendiendo. Este hecho se debía, fundamentalmente, al estrepitoso fracaso que se había dado en la prevención primaria y a la escalada alarmante de la obesidad, una enfermedad que ha pasado de estar incluida en el grupo de los factores de riesgo a la hora de padecer ciertos trastornos a convertirse en una patología con entidad propia.

## EPIDEMIA

El mensaje fue rotundo: de nada servirían los remedios farmacológicos y técnicos más sofisticados si no se ponía freno a la báscula. Es más, si la tendencia a sobrepasar el peso idóneo se mantiene como hasta el momento, los sistemas sanitarios no podrán soportar el gasto derivado de tratar no sólo el exceso de kilos en sí, sino todas las enfermedades asociadas a él, como la diabetes tipo 2, la hipertensión, la artrosis, las patologías cardiovasculares y las complicaciones hepáticas y renales. Para evitar este colapso, las autoridades de casi todos los países afectados por esta epidemia se han puesto manos a la obra.

Hace apenas 15 días, la Junta de Salud de Nueva York (EEUU) aprobó, por unanimidad, una normativa según la cual los restaurantes de la ciudad tendrán absolutamente prohibido el uso de aceites o productos que contengan grasas hidrogenadas (trans); muy perjudiciales para la salud cardiovascular. Asimismo, también estarán obligados a poner, en lugar visible y en caracteres lo suficientemente claros, la cantidad de calorías que contienen sus platos. La mayoría de los responsables de los negocios implicados han protestado por el poco tiempo que, en su opinión, les han dado para adaptarse a esta regulación (antes de julio las trans tendrán que haber desaparecido de los establecimientos neoyorkinos), pero los expertos no sólo aplauden esta decisión, que va a ser tenida en cuenta en otras ciudades estadounidenses como Chicago y que ya se aplica en algunos países europeos como Dinamarca, sino que, además, reclaman medidas más restrictivas para la industria alimentaria en la composición de sus productos y su etiquetado.

No menos polémico ha sido el contencioso que desde hace escasamente un mes mantiene el Ministerio de Sanidad y Consumo español con la empresa Burger King, una de las cadenas de comida rápida más importantes de todo el mundo. El motivo de la discordia es una hamburguesa extra grande, publicitada a bombo y platillo por la compañía que, por sí misma, aporta 971 calorías o, lo que es lo mismo, el 50% de las necesidades energéticas diarias de un adolescente activo. Burger King ha defendido en todo momento lo que considera el derecho de sus usuarios a elegir libremente qué comer; pero lo cierto es que ésta y otras grandes marcas asumieron, a través de la Federación Española de Hostelería y Restauración (FEHR) y de la Asociación Empresarial de Cadenas de Restauración Moderna (FEHRCAREM), el compromiso de no incentivar el consumo de raciones gigantes, especialmente entre los niños y jóvenes, una población que se está viendo azotada de manera dramática por el sobrepeso y la obesidad. De hecho, las autoridades sanitarias de todo el mundo están muy preocupadas por el peso de sus retoños.

## NIÑOS

Concretamente, España, con un 16% de niños obesos, ya se sitúa en segundo lugar, por detrás de Reino Unido, en la clasificación de los países con la mayor tasa de obesidad infantil y los especialistas hacen especial hincapié en evitar el exceso de peso desde la infancia, ya que los chavales gorditos de hoy serán los adultos obesos del mañana. En este contexto, el Gobierno español elaboró hace algo más de un año la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), cuyo objetivo fundamental es mejorar los hábitos alimentarios y promover la práctica regular de actividad física entre todos los ciudadanos, aunque poniendo especial énfasis en el segmento infantil. El espíritu de esta iniciativa es enfocar la obesidad desde un punto de vista multifactorial y darle, por tanto, una solución multidisciplinar en la que intervengan todos los sectores implicados, desde la industria farmacéutica, hasta la alimentaria, pasando por las universidades, los colegios, las autoridades y las propias familias.

Después de un año, ya se han puesto en marcha campañas publicitarias destinadas a incrementar el consumo de frutas y verduras, a concederle al desayuno la importancia que se merece, a huir del sedentarismo... y las principales marcas de alimentación han suscrito, de manera voluntaria, un código de autorregulación de la publicidad de alimentos destinada a niños y jóvenes para prevenir el sobrepeso y la obesidad (código PAOS).

Pero en opinión de los especialistas todavía queda un largo camino por recorrer. Entre las asignaturas pendientes para el próximo ejercicio está mejorar los menús de los centros educativos o abaratar el precio de los alimentos más saludables y promover la actividad física.

---

## IMPRESINDIBLE: EJERCICIO

Atajar el sobrepeso y la obesidad no pasa únicamente por introducir mejoras dietéticas en nuestra alimentación. Si estas iniciativas no se complementan con la práctica regular de ejercicio físico, incluso de intensidad moderada (aunque no hace falta convertirse en un atleta profesional), y no se hace un esfuerzo por crear entornos menos sedentarios (creando más polideportivos y parques, abaratando sus cuotas...), cualquier modificación en la dieta será inútil. En definitiva, los expertos no se cansan de repetir que no se trata únicamente de comer menos, sino de moverse más. En este sentido, los españoles tenemos que hacer una transformación más profunda que nuestros vecinos europeos. Según los últimos datos disponibles, no sólo somos los más sedentarios, sino que, además, exhibimos la peor predisposición a la hora de cambiar de actitud con respecto al deporte.

---

## LAS GRASAS TRANS

Son aún grandes desconocidas, pero se encuentran en muchos productos de consumo diario y constituyen una bomba de relojería para el sistema cardiovascular. Son las grasas trans, unos lípidos resultantes de un proceso industrial denominado hidrogenación que se emplea para dar mayor durabilidad a los alimentos, para hacerlos más sabrosos, para dar estabilidad a la fritura y para hacerlos fáciles de untar. Consumir más de cinco gramos al día de estos lípidos aumenta hasta en un 25% las posibilidades de sufrir un infarto y se aconseja que no más del 2% del aporte calórico diario proceda de ellos. Dada la gran cantidad de productos que los contienen es muy fácil sobrepasar esta cantidad. Las marcas punteras de alimentación han perfeccionado sus sistemas de hidrogenación para evitar su presencia y se han comprometido a dar su información a las empresas pequeñas para que hagan lo mismo. Pero las deficiencias del etiquetado facilitan que todavía muchas se escapen. La mayoría de los establecimientos de comida rápida las emplea al ser baratas.

---

## SUS PECULIARIDADES

**Por qué son dañinas.** Los ácidos grasos trans actúan negativamente sobre todos y cada uno de los parámetros que precipitan las enfermedades cardiovasculares, la muerte súbita cardiaca, la diabetes tipo 2, la inflamación y la disfunción del endotelio vascular, además de elevar el colesterol LDL (el malo).

**Dónde están.** Las palomitas de microondas son uno de los productos que más trans contienen.

Asimismo, la bollería industrial, las galletas y la repostería son irresistibles al paladar gracias a ellas. Las patatas fritas de bolsa, los snacks y tentempiés los llevan.

**El ejemplo danés.** En 2004, las autoridades de este país obligaron a incluir la información sobre el contenido en grasas trans en el etiquetado de los alimentos e instaron a las compañías a reducir la cantidad de éstas por debajo del 2%