

# La obesidad puede ser contagiosa

- José M<sup>a</sup> Ordovás\* | Madrid. 10/03/2011. [Elmundo.es](http://Elmundo.es)

Los humanos, somos 'animales sociales'. En general, necesitamos la compañía de otros para sentirnos completos física y emocionalmente; y esto es especialmente evidente en nuestra cultura mediterránea. Pero, curiosamente, nuestro círculo de relaciones amistosas también define de alguna manera nuestro riesgo de obesidad y/o de ganancia de peso. Así pues, mientras que es bien conocido que la obesidad es un 'asunto de familia' debido a su componente genético, hasta hace muy poco no se ha demostrado que la obesidad también puede ser 'contagiosa'.

El detonante del interés actual por el estudio de la influencia de las relaciones interpersonales en el riesgo de obesidad fue una investigación, publicada en la prestigiosa revista ["The New England Journal of Medicine"](http://TheNewEnglandJournalofMedicine.com) que, basada en el famoso estudio del corazón de Framingham en EEUU, demostró en un análisis de 12.000 sujetos seguidos desde el 1971 al 2003, que **el riesgo de obesidad de un individuo aumentaba casi un 60% si algún amigo (y además era recíproco) se volvía obeso durante el periodo de seguimiento del estudio.**

El efecto era más fuerte si la amistad era del mismo sexo. Pero, por el contrario, la proximidad sin amistad no aumentaba el riesgo; es decir no había efecto asociado si las personas eran meramente vecinas. Esto último descartaba también la posibilidad de que lo observado se debiera al hecho de compartir un mismo medioambiente.

A pesar de toda la fanfarria que rodeó a este hallazgo, no hemos de olvidar que sus conclusiones están basadas en un estudio observacional y que poco o nada se puede concluir en términos de causa y efecto. **No sabemos ni siquiera si todo esto no es más que un espejismo científico.** Si es así, pronto lo averiguaremos gracias a la capacidad de autocritica de la investigación científica.

De todas maneras y haciéndonos eco del dicho tradicional de que si el río suena agua lleva, es importante indagar más profundamente en las bases de esta posible relación entre amistad y obesidad, y ver si podría utilizarse esta nueva faceta como un elemento más en la lucha contra la creciente marea de sobrepeso y obesidad de nuestra población. Para esto es crucial elucidar las razones que llevaron a los resultados obtenidos en la población de Framingham.

Se podría pensar que aquellas personas rodeadas de amigos con sobrepeso pueden percibirse a sí mismas como más delgadas y no estar tan incentivados a perder peso. También es posible que haya un 'contagio' debido a hábitos compartidos como resultado de la amistad, entre ellos los gustos gastronómicos y/o la actividad física. Por otra parte, y de acuerdo con un viejo dicho inglés (pájaros de la misma pluma vuelan juntos), uno elegiría a sus amigos, de manera consciente o inconsciente, en base a ciertas semejanzas, una de las cuales es, evidentemente, la apariencia física.

A este respecto, se ha demostrado en adolescentes que la probabilidad de que un joven con sobrepeso tenga también amigos con sobrepeso es el doble de lo esperado al azar.

Esto puede ser debido en parte a la falta de reciprocidad existente entre los adolescentes al establecer su círculo de amistades, ya que mientras un número elevado de jóvenes con sobrepeso citan como amigos a otros jóvenes con peso normal, lo contrario no es tan frecuente.

Se podría pues pensar en recetas contra la obesidad que podrían incluir el cambiar de amistades o el aislamiento social. Obviamente, ninguna de ellas es posible en la práctica, pero sí podrían dar nuevas pistas a tener en cuenta.

Con respecto a la primera posibilidad, pensemos en el vaso medio lleno en lugar de medio vacío. **Si la amistad puede conducir a un mayor riesgo de obesidad, también se podría reconducir para convertirla en un aliado** en la lucha contra la misma. De hecho, parece ser que la pérdida de peso es más probable en las terapias de grupo que en los programas individuales. En términos de la segunda alternativa, es decir, el aislamiento, el 'remedio' es peor que la enfermedad, ya que está demostrado que el aislamiento social está asociado con un mayor riesgo de obesidad y enfermedad a todas las edades, y de mortalidad en la edad avanzada.

Un aspecto importante a considerar es la evolución reciente de la definición de 'amigo/a' con la explosión de las redes sociales en Internet. Resulta pues atractivo pensar en el uso de estas redes sociales para 'contagiar' la salud en lugar de la enfermedad.

Aunque tal experimento social no se ha puesto en práctica, sí que se han llevado a cabo simulaciones para predecir la diseminación de la obesidad a través de las redes sociales y predecir la efectividad de intervenciones de control de peso a gran escala utilizando estos circuitos.

Los modelos predicen que si no se ejerce acción alguna sobre las fuerzas que mueven las redes sociales, el resultado será un aumento acelerado de la obesidad. Por otra parte, estrategias introducidas en las redes y dirigidas inicialmente hacia grupos reducidos de individuos tanto obesos como con peso normal, podrían tener un efecto multiplicador que llevaría a revertir las tendencias actuales de obesidad y promover el retorno de grandes segmentos de la población hacia un peso saludable. Está claro que a pesar de la controversia que rodea a esta revolución de las comunicaciones interpersonales, este fenómeno seguirá creciendo en el futuro predecible, por lo tanto, seamos pragmáticos y si no puedes con el 'enemigo', únete a él.

---

**José M<sup>a</sup> Ordovás** es director del laboratorio de Nutrición y Genómica del USDA-Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts (EEUU), profesor de Nutrición y Genética e investigador colaborador sénior en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (Madrid).