

LA OBESIDAD: UN GRAN TRASTORNO DE LA POSMODERNIDAD

>BRAULIO ANGULO ARJONA*

>MARÍA GUADALUPE NORIEGA AGUILAR**

>JOSÉ ULISES MEDINA REYNÉS***

Todo organismo vivo requiere incorporar periódicamente sustancias que le sirvan como alimentos para realizar sus funciones adecuadamente. Al no encontrar los ingredientes suficientes que satisfagan plenamente, entran en estado de tensión interna, buscando diferentes alternativas para contrarrestar el déficit. Una de las alternativas es activar el estado de estrés; es decir, el organismo genera una reacción de alarma cuando las demandas superan los recursos. En el caso de la alimentación en los seres humanos, las partes biológicas que administran la necesidad de alimentarse, como otras funciones fundamentales para la vida, se ubica principalmente en el tálamo e hipotálamo (MEINHOLD.M, 2008), de tal manera que aunque la persona consuma grandes cantidades de comida, no implica que esté satisfaciendo los requerimientos nutricionales del organismo, por lo que la alarma puede continuar encendida o en todo caso el or-

ganismo entra en emergencia, porque está siendo saturado con alimentos que no requiere; por lo que al no tener un aparato digestivo que transforme la comida, para obtener la mayor cantidad de nutrientes que requiere, sucede que en el ser humano, por su nivel evolutivo, el aparato digestivo a los excesos de comida sólo los convierte en grasa que dañará al paso del tiempo las arterias coronarias y provocará afecciones al corazón (LAIR RIBEIRO, 2000). El autor citado señala que cuando el cuerpo se encuentra tenso secreta más adrenalina, elevándose el nivel de glucosa en la sangre, al romperse el equilibrio el cuerpo produce insulina, que se transforma en lípidos grasos con capacidad para llegar a la sangre y depositarse en el interior de las células, propiciando el círculo de la obesidad; ante esta situación el hipotálamo, que es el termostato natural del cuerpo, que regula el hambre y el apetito, termina desquiciado, dejando de cumplir

con su función. El hambre como necesidad física no depende de la voluntad, pero el apetito, que es el deseo, sí depende y puede terminar imponiéndose a la necesidad; es entonces cuando se rompe el equilibrio fundamental entre ambos aspectos. Pero aparte de lo biológico, otros factores que se deben tomar muy en cuenta, para que el organismo no se encuentre constantemente en estado de estrés ante el trastorno de sus requerimientos de alimentación, son los siguientes: la calidad, la cantidad, el placer que se obtiene al comer, el espacio entre comidas, la historia familiar y personal con los alimentos, el grado de tensión emocional al momento de comer, la velocidad con que se realiza y el gran tema de la autoestima. En este último punto se trata al cuerpo como si fuera algo desconocido para sí mismo, se genera una cierta disociación entre lo físico, el ser social y psicológico: “no sé porqué tengo sobrepeso si casi no como” o la persona pue-

11

Cinzontle

* Doctor en Educación. Profesor investigador en la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la DAEA UJAT.

** Doctora en Educación. Profesora investigadora en la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la DAEA UJAT.

*** Profesor investigador en la Licenciatura en Veterinaria de la DACA UJAT.

12 Cinzontle

de estar muy enojada con su cuerpo, considerándolo como un irremediable enemigo que se tiene que vencer. Entonces es necesario hacer notar que los problemas de alimentación, particularmente el sobrepeso o bulimia es multifactorial (ROBLES, 2003); comentando que las personas con sobrepeso lo hacen como una reacción a diversas alteraciones emocionales, como puede ser: ansiedad, miedo, soledad, aburrimiento, o ira, sumándole estrés y depresión, lo que genera un coctel de emociones problematizadas que se buscan resolver con la comida. De tal manera que la autora referida dice que en estudios recientes, aproximadamente el 46% de las personas que solicitan entrar a programas de control de peso, tienen dificultades graves para frenar el exceso de la compulsión a comer, generalmente porque presentan comorbilidad con trastornos psiquiátricos. A nivel mundial la Organización Mundial de la Salud (OMS) (www.who.intr./nmh/publications/ncd-report-summary-es.pdf), señala que aproximadamente 2.8 millones de personas mueren cada año por sobrepeso u obesidad. El riesgo de padecer cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y diabetes crecen paralelamente al aumento del Índice de Masa Corporal (IMC); aumentando el riesgo de padecer también ciertos tipos de cáncer, como el del aparato digestivo, páncreas o hígado entre otros.

En el señalamiento mundial se incluye de manera total a México, sobre todo por el incremento de la obesidad en menores de edad, que cada día crece exponencialmente; una situación que en breve impactará severamente al Sistema Nacional de Salud; habrá incuantificables daños en la pro-

ductividad y en el rendimiento escolar. Hasta ahora todo indica que las medidas tomadas por las diferentes instancias de gobierno aún no reflejan resultados favorables a las recomendaciones de OMS; debido a que los programas necesitan abordar la problemática desde la perspectiva multifactorial.

NARDONE G. (2002) aborda el asunto metafóricamente en referencia al pintor colombiano Fernando Botero, señalando que la bulimia de Botero tiende a persistir gracias a que la persona, tras una serie de vivencias y frustraciones juveniles, han cedido a su condición, aparentemente inevitable, adaptándose a ella hasta el punto de eliminar cualquier freno a la hora de saciar sus deseos alimentarios. Ellos se unen en pareja como en un cuadro del artista referido, donde el único gozo y fin es la comida. El tema de las conversaciones en sus diferentes ámbitos gira en torno a la comida o todos los desacuerdos y enojos son por no tener disponibles determinados alimentos a los que están habituados como es el alto consumo de carbohidratos en sus diferentes presentaciones. Cuando deciden tomar una dieta al poco tiempo la boicotean al sentirse tan frustrados de no poder comer lo que cotidianamente consumen. Puede suceder también que la pérdida del control del equilibrio en la ingesta de alimentos, se convierta en un conflicto que protege de algunos otros que no se quieren afrontar, sería el caso clásico de la mujer que tiene serias dificultades para vivir plenamente su sexualidad, debido a creencias ortodoxas religiosas, el rechazo de la pareja o por la vivencia de algún evento traumático, para no sentir culpa o

ante la adversidad de la experiencia, inconscientemente desplaza su atención hacia la comida. Algo similar sucede con el sexo masculino, que ante sus frustraciones y temores de éxito se entrega al obsesivo cuidado de su figura o a las esplendidas comilonas. De forma especial BALDWIN M. (2002) comenta desde su perspectiva que consumir grandes cantidades de alimentos y subir de peso son los recursos que utiliza el saboteador para continuar siendo un niño o niña desamparados y rebeldes. Convirtiéndose en un gran camino para ocultar su sexualidad, su atractivo y su poder personal ante sí mismo y ante los demás. Inconscientemente es el miedo a crecer y a mantener un vínculo saludable con sus padres. Por otro lado las personas imbuidas en la dinámica cotidiana, que generalmente contiene una serie de disparadores de diferentes estados emocionales que se pueden convertir en dañinos para el individuo, como altos índices de agresividad, ansiedad, depresión o el señalado estrés, tienen menos probabilidad de sobrellevarlos con un organismo mal alimentado en lo físico y emocional. En dichas circunstancias todos los estados emocionales que afligen se llegan a potenciar a través de las elaboraciones cognitivas, es decir creencias de las personas, convirtiéndose en una gran amenaza. Puede suceder que el individuo se encuentre en una constante angustia o frustración al no tener claridad en la misión de su existencia, o pensar obsesivamente que su vida ha sido muy desdichada en todos los aspectos que la integran considerando que no existe otra salida que un arreglo rápido (TWERSKI J.A, 1992). Una galletita, una píldora, alcohol,



Sin título (detalle), Mary Urcid.

promiscuidad sexual, o actividades obsesivas compulsivas, todo es igual. Nos sentimos tan felices cuando podemos aliviar nuestra desgracia, el dolor físico o emocional. Muchos deciden aliviar su presente sin tener en cuenta el futuro, donde las consecuencias pueden ser devastadoras para el desarrollo equilibrado y armonioso de la persona. La inmediatez de las circunstancias, no le permite generar un cierto grado de conciencia o de reflexión acerca de lo que puede sucederle en el futuro. El nivel de escolaridad alcanzado, al parecer no influye, en ninguna parte de la formación se propicia una toma de conciencia del individuo como el actor fundamental de su existencia, en donde exista una inseparable unión entre los aspectos biopsíquicosociales. Además, el círculo de alto impacto del estrés por carencias nutricionales genera, lamentablemente, una habituación; implicando una respuesta mecánica que a pesar del

daño generado en el organismo no tiene otro recurso, por lo que independientemente de las diferencias con el fumar o el alcoholismo se encuentran muchas similitudes con los trastornos de la alimentación; como tal, en algunas ciudades del país se han formado grupos de autoayuda conocidos como Comedores Compulsivos, considerando que han tenido menos presencia que los grupos de Alcohólicos Anónimos.

Los diferentes aspectos mencionados en la dinámica social actual con relación a la alimentación, indiscutiblemente que se han manipulado desde las grandes compañías generadoras de alimentos y bebidas industrializadas, cuyos blancos principales son las personas estresadas por sus hábitos alimenticios; de esta manera se produce un círculo, donde el estrés generado por la falta de alimentos adecuados se busca contrarrestar, nuevamente, con la ingesta de productos que incre-

mentan los niveles de estrés y ansiedad en la persona, es la clásica estrategia de querer apagar el fuego con fuego. Entonces la posibilidad de lograr un peso adecuado para cada cuerpo como individuos no existe en el planeta, independientemente del estrato social al que se pertenezca y la persona puede convertirse en reproductor de estados emocionales problemáticos, que conducen a la muerte, a permanecer indefinidamente en tratamiento psiquiátrico o hay quienes permanentemente se automedican con laxantes, llegando incluso a la anorexia. Desde la perspectiva de quienes producen a menor o mayor escala alimentos que contienen poca capacidad para satisfacer los requerimientos nutricionales del ser humano, no miran los principios bioéticos, aplicables en la alimentación humana. Para ellos su interés principal es obtener grandes ganancias, propiciando malos hábitos alimenticios en las personas que

se encuentran en cierto grado de inconciencia, como lo dice de forma muy drástica GONZÁLEZ M. (1998). Se nos está olvidando vivir nuestro camino, la verdad y la vida. Es indudable que con el resquebramiento de la personalidad se rompe la conexión de lo esencial que hay en nosotros mismos. El deterioro del ser crea al perfecto idiota light creador de influencias negativas. De tal forma que en la sociedad posmoderna en la que vivimos se puede llegar a grados muy altos de alienación, donde el individuo, independientemente de la edad, se convierte en un extraño de sí mismo; cuestión que se torna sumamente problemática ante la falta de programas multidisciplinarios permanentes en todos los ámbitos de la sociedad que permitan generar aprendizajes convenientes para la alimentación humana; para que no solamente quede en el imaginario social alimentarse saludablemente y en el pensamiento cotidiano, en el hacer del día a día el deseo permanente de consumir una gran cantidad de productos refritos o bebidas carbonatadas.

Todo ser humano de alguna u otra forma requiere, para vivir, cierta dosis de placer; en ello se encuentra la posibilidad de generar neurotransmisores favorables para la vida, pero a la vez desde el plano psicológico, como ya hace un siglo lo señalara Freud, la boca es una fuente de obtener placer, por lo que cuando la persona no diversifica sus fuentes de obtenerlo, es muy fácil que continuamente busque tener la boca llena o por medio de ella ser manipulado, aunque lo que coman no sea nutritivo, sucediendo a la vez una serie de contradicciones en el organismo que conducen a la búsqueda

obsesiva y compulsiva de más **satisfactores** orales; entonces aquí se encuentra de acuerdo a esta explicación (psicoanalítica) la raíz del alcoholismo, tabaquismo o trastornos de la alimentación.

Mahatma Gandhi, (GANDHI M., 1990), señaló que es innegable que, entre los hombres y las mujeres, el 99 por ciento no comen más que para gozar de los placeres del paladar. Cuando comen, no se detienen nunca para reflexionar las consecuencias de su acto.

La pregunta entonces es: ¿qué podemos hacer los ciudadanos para reencauzar nuestro proceso de nutrición? Indiscutiblemente que implica una fuerte toma de consciencia para la autoaplicación de los principios básicos de la alimentación saludable, nadie más lo hará, sólo la propia acción de la persona, iniciando con la búsqueda de estrategias que le permitan alcanzar tales objetivos. Existen una gran variedad de alternativas para atender a nivel personal la crisis de la obesidad, que van desde las mágicas, el consumo de múltiplesseudomedicamentos que nunca generan ningún resultado favorable, dietas muy drásticas que terminan volviendo más agudo el problema, hasta las más actuales donde los individuos se someten a cirugías especiales que al poco tiempo quedan totalmente borradas del cuerpo. En el plano social se podrán tener avances, siempre y cuando se emprendan acciones que permitan reeducar nuestros hábitos. No se descalifican las acciones que conducen a gravar con mayores impuestos a la multitud de productos con baja capacidad nutritiva, pero estamos seguros que de no generarse una transformación en el cambio de hábitos y todo lo que pudiera

estar oculto en ello, las personas a pesar del precio que tengan dichos productos, los continuarán consumiendo, como sucede con la adicción al alcohol, que aun cuando se regulan los horarios de expedición, se generan diferentes alternativas para poderlo obtener. El camino está en las personas, en las familias y sin lugar a duda en las escuelas. Para iniciar el cambio cada uno tiene que volver a escuchar, a sentir su cuerpo, de otra manera las señales naturales que se encuentran en la memoria inicial para la protección del organismo en el plano físico, psicológico y trascendental, pasarán desapercibidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALDWIN M. (2002). *Autosabotaje*. Ed. EDAF. España.
- BRIAN M. ALMAN, LAMBROU. T. PETER. (2000). *Técnicas de auto hipnosis para la salud y el desarrollo personal*. Ed. Urano. España.
- GANDHI M. (1990). *La llave de la salud*. Ed. Posada. Méx.
- GONZÁLEZ M. (1998). *Tanto tienes tanto vales ¡mentira!* Ed. Edimat Libros. España.
- HANLON O. BILL. (2011). *Crecer a partir de las crisis*. Ed. Paidós. Mes.
- JODOROWSKY A. (2006). *Psicomagia*. Ed. Siruela. Méx.
- MEINHOLD J. W. (2008). *El gran manual de la hipnosis*. Ed. Trillas. Méx.
- NARDONE G. (2002) Más allá de la anorexia y la bulimia. Ed. Paidós. España.
- ROBLES T. (2003). *Trastornos de la alimentación: anorexia, bulimia y obesidad*. Centro Ericksoniano de México. Disponible en: www.who.intr/nmh/publications/ncd-report-summary-es.pdf.
- RIBEIRO L. (2000). *Adelgazar comiendo*. Ed. Urano. España.
- SIDELSKI D. (2009). *Estrés y coaching profundo*. Ed. Lumen. Méx.
- TWERSKI J. A. (1992). *¿Cuándo empezaran a ir bien las cosas?* Ed. Paidós. Méx.