

Obesidad y diabetes: enfermedades causadas por el ambiente¹

Palabras claves: Diabetes, obesidad, enfermedades, salud y alimentación.

La dupla de obesidad y diabetes, es la nueva problemática silenciosa en salud pública con mayores afectaciones. El rápido aumento de estas graves enfermedades es una realidad, perteneciendo la ingesta de alimentos ultraprocesados, ricos en grasa, azúcares, sales y el sedentarismo a sus principales causas, además de la predisposición genética de algunas personas. La ola de aumentos de casos de estas enfermedades que desmejoran la calidad de vida del ser humano, provocando daños irreversibles, no ha disminuido a pesar de las medidas de los gobiernos, concientización de la población y campañas de prevención.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación excesiva de grasa corporal que puede llegar a afectar la salud (1). Factores como el sedentarismo promovido por la adicción a las pantallas, la mala calidad de la mayoría de alimentos promueve esta enfermedad desarrollándose desde temprana edad. Por otra parte, la obesidad tiene un efecto dominó en el cuerpo, causando enfermedades cardiovasculares y diabetes, cuyas consecuencias son irreversibles, disminuyendo la calidad de vida de la persona.

Recientemente, la población mundial ha incrementado, consciente o inconscientemente, el consumo de UPF (Alimentos Ultraprocesados), definidos como creaciones industriales, listas para el consumo y de gran palatabilidad, que provocan un consumo excesivo y obesidad pasiva (2). Las poblaciones infantiles son quienes más consumen este tipo de alimentos en las llamadas “meriendas y loncheras” en las escuelas, gracias a la ignorancia y desinformación de muchos padres de familia, quienes son engañados por los empaques de estos alimentos.

Sin embargo, se ha puesto en práctica el etiquetado frontal de advertencia, implementado gracias a la estrategia “No comas más mentiras”, permitiendo que en el frente de lo que vas a comprar, aparezca un indicador de que el producto contiene exceso de algún nutriente crítico como azúcar, grasas

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Dr. Javier Herrera Cardozo.



saturadas o sodio, es decir; que la cantidad de esos nutrientes son superiores a los recomendados por entes especializados en la protección de la salud como es la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (3). Esta estrategia ha sido positiva y ha reducido un cierta medida el consumo de estos productos, sin embargo, consumidores ignoran esta información haciendo caso omiso a los efectos adversos de estos productos en sus organismos.

Según la teoría económica del comportamiento, las elecciones poco saludables pueden convertirse en saludables aumentando el precio de la alternativa poco saludable (4). Esta alternativa, que la mayoría de los gobiernos promueven en torno a la disminución del consumo de productos, tiene un grado de efectividad bajo, demostrando el desinterés de la población por una vida saludable. No obstante, la situación económica no permite a todos el acceso a una buena alimentación, considerando la buena alimentación solo para las clases privilegiadas y estables.

Para aclarar, la diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios (5). Existen dos tipos: diabetes tipo I y tipo II. La más frecuentes es la diabetes tipo II, la cual se desarrolla en la edad adulta y es la consecuencia de malos hábitos. En la mayoría de los casos las personas no son conscientes que padecen esta enfermedad hasta que tienen daños graves en su organismo y ya es tarde para hacer algo por ellos. La diabetes genera una degeneración en los principales órganos afectados, donde estos nunca vuelven a ser los mismos que eran antes, convirtiendo una persona con diabetes en una persona con la salud de alguien 15 años mayor.

Por otro lado, catalogar la obesidad y diabetes como enfermedades causadas por factores externos como baja disponibilidad, acceso a la alimentación saludable, falta de actividad física, condiciones socioeconómicas y calidad en los alimentos, es correcto, no obstante, es desapercibido el factor genético, que también es altamente predominante. Estudios poblacionales estiman el rango de heredabilidad en 50%, es decir, que la mitad de la contribución en la obesidad común está dada por los genes (6). Además, tener parientes obesos, aumenta el riesgo de desarrollar obesidad, aun si no viven juntos o no comparten los mismos hábitos.



En síntesis, la obesidad y la diabetes son enfermedades altamente degenerativas para el organismo, que cada vez se frecuentan más en la población, debido a los malos hábitos de vida junto con una alimentación descuida. Aun así, las medidas para contrarrestar el aumento de estas enfermedades sirven, pero no son suficientes. En cambio, para mejorar debemos trabajar en la responsabilidad sobre el ser humano y su autocuidado, generando conciencia sobre las acciones que cometemos y sus implicaciones en nuestro organismo, con el propósito de que, en un futuro cercano, las únicas causas de obesidad y diabetes sean por factores genéticos y hereditarios y no por causa nuestra.

Grethel Lucía Lobo Fernández

Medicina

Correo: grethellofe@unisabana.edu.co

Referencias

1. Salazar D, Alzate T, Múnera H, Pastor M. Sobrepeso, obesidad y factores de riesgo: un modelo explicativo para estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad pública de Medellín, Colombia. *Perspectivas en Nutrición Humana* [Internet]. 2020 Jun 1 [cited 2022 Aug 30];22(1):47–59. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a04>
2. Monteiro C, Cannon G, Levy R, Moubarac J, Louzada M, Rauber F et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019;22(5):936–41. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30744710/>
3. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Recuperado 2 septiembre, 2019, Ghosh S, Pickup JC, Krentz AJ, Collier A. Diabetes. documento electrónico [Internet]. Second edition. 2012 [cited 2022 Aug 30]. (Churchill's pocketbooks). <https://bit.ly/3yqigKa>
4. Just D, Payne C, Obesity: can behavioral economics help? *Annals of Behavioral Medicine*(Internet). 2009, 38 (Suppl 1):S47–S55 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19760473/>
5. Diabetes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. <https://bit.ly/3EsbvF>
6. Quiroga de Michelena MI. Obesidad y genética. 2017 Jan 1 [cited 2022 Sep 27] <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113284>

