



Mitos históricos de la obesidad: Parte 1

Julio 2021

1.- Los niños con Obesidad son más sanos que los niños con peso normal.



En algunas culturas y especialmente en tiempos antiguos se creía que aquellos niños con peso elevado eran más sanos y fuertes, quizá esto asociado a que, entre mayor corpulencia, mayor protección ante factores externos tenían en relación a niños delgados o con peso normal, sin embargo los niños con obesidad tienen más riesgo de padecer enfermedades crónicas, como los adultos pero a edades mucho más tempranas, tales como hipertensión arterial, diabetes o incremento de las grasas en sangre. Lo importante es no caer en los extremos, se debe procurar que los niños tengan un crecimiento adecuado a su edad, con un equilibrio entre el peso y la estatura conforme van creciendo.

2.- Las personas con sobrepeso u obesidad son más felices



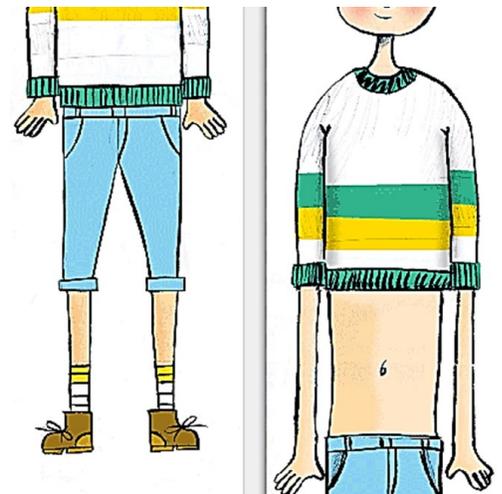
Tanto las personas con obesidad como las personas con peso normal pueden tener el mismo estado de ánimo; sin embargo, se ha observado que ciertos trastornos psiquiátricos pueden relacionarse con el incremento de peso, tales como ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación y de personalidad.



3.- La obesidad se quita con el "estirón" de la pubertad.

Si bien, durante la pubertad es cuando los individuos alcanzan la máxima estatura que tendrán en la vida adulta, lo cual puede contribuir a observar una reducción en el peso; esto no significa que la obesidad "se haya curado". El que un adolescente continúe con sobrepeso u obesidad durante la edad adulta o logre mantener un peso acorde a su estatura dependerá principalmente del equilibrio que mantenga entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía.

Recuerde, "la probabilidad de ser un adulto obeso es más alta, cuanto más tiempo se fue obeso durante la infancia".



4.- Si consumo laxantes y diuréticos bajaré de peso.

Ante cualquier intento de pérdida de peso, es importante acudir con el Endocrinólogo y no automedicarse. Tanto los diuréticos como los laxantes pueden ocasionar reducción del peso, sin embargo, esto se debe principalmente a deshidratación (mayor pérdida de líquidos del cuerpo a través de evacuaciones frecuentes o mayor eliminación de orina) no a pérdida de masa grasa en el cuerpo, lo cual es contraproducente para la salud.



5.- Existen personas que pueden comer de todo y no suben de peso.

Existen muchos factores que influyen en el mantenimiento del peso independientemente de la cantidad de alimentos. Todos hemos escuchado comentarios como estos: “ Puedo comer de todo y no engordo”, “cómo mucho de todo y siempre he sido delgado”; y sí, puede existir un componente genético favorecedor de un metabolismo más rápido que otros, pero esto no es determinante para que se clasifique a la población en aquellos que lamentablemente padecerán obesidad durante toda su vida, y en aquellos que serán agraciados por mantener un peso adecuado sin importante lo que consuman.



Nuestros genes pueden ser modificados durante el transcurso de nuestra vida por diversos factores ambientales (como el tipo de alimentación, sustancias químicas a las que nos exponemos, ejercicio, etc), esto es a lo que llamamos “epigenética” por lo que, todo lo que hagamos influirá de cierta manera en el mantenimiento de un peso adecuado, desde el estado de ánimo, la calidad de sueño, los acontecimientos estresantes, el historial de alimentación durante toda la vida, la microbiota (las bacterias que viven en nuestro intestino y nos protegen de bacterias dañinas; dependiendo el tipo de bacterias que poseamos podemos ser propensos a una mayor o menor absorción calórica, esta diversidad de bacterias en nuestro interior está determinada por los tipos de alimentos que consumimos, la alimentación que llevó nuestra madre durante el embarazo, entre otros factores).



Recuerda: No te automediques, acude a consulta con el Endocrinólogo.

Aquí lo importante es considerar que, aunque existe cierto componente genético que influye en nuestro metabolismo, no es lo único que determina que seamos personas con obesidad o no, por lo que de cualquier forma es indispensable establecer una adecuada alimentación y actividad física de por vida.