

Nicaragua con alta incidencia de obesidad

Los peligros de la enfermedad del nuevo siglo

- * Gran parte de los padecimientos que originan las principales causas de muerte en el mundo, se atribuyen a este mal, con un aumento alarmante sobre todo entre los jóvenes
- * El Minsa no atiende entrevista sobre el tema, y al parecer ni siquiera la considera una enfermedad, pues no existe ningún área de salud orientada a la atención especial de este tipo de pacientes
- * El último dato de la FAO refleja que en Nicaragua un 30 por ciento de la población tiene problemas de sobrepeso y de esos, un 12 por ciento son personas con serios problemas de obesidad, principalmente en las zonas urbanas

Jasmina Escobar Sandino



Gran parte de los padecimientos que originan las principales causas de muerte en el mundo, provienen de la obesidad. Ahora es denominada por los expertos como la enfermedad del nuevo siglo, la que afecta a todos los países por igual, y Nicaragua no es la excepción.

En nuestro país es notable el incremento de personas afectadas por este mal, la que no discrimina edad, sexo, raza ni estatus social. Aquí, tanto la ciudadanía en general como el propio Ministerio de Salud, Minsa, al parecer no perciben la obesidad como lo que verdaderamente es: una enfermedad, pues no existe ningún área de salud orientada a la atención especial de este tipo de pacientes.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, estima que en los próximos cinco años habrá alrededor de los 2 mil 300 millones de adultos con sobrepeso, y más de 700 millones con obesidad. En 2005 había en todo el mundo al menos 20 millones de menores de 5 años con sobrepeso. Antes se consideraba que el problema de obesidad y sobrepeso era exclusivo de los países desarrollados, sin embargo, hay afectaciones claras en los países en vías de desarrollo como Nicaragua, en donde el problema se está elevando considerablemente en las zonas urbanas, sobre todo en los jóvenes y niños en edades muy tempranas.

Particularmente en nuestro país, el sedentarismo, además de los desórdenes y malos hábitos alimenticios, conforman la causa principal para que se desarrolle esta enfermedad de manera silenciosa.

Minsa no tiene registros

EL NUEVO DIARIO quiso obtener a través del Minsa datos porcentuales precisos que cuantifiquen exactamente el número de personas que tienen problemas de sobrepeso y

obesidad en Nicaragua, sin embargo, no fue atendida nuestra solicitud por motivos aún desconocidos, aunque varios médicos consultados confirmaron que no se tiene ningún registro de ese mal en este país. El último dato de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (por sus siglas en inglés), refleja que en Nicaragua un 30 por ciento de la población tiene problemas de sobrepeso, y, de esos, un 12 por ciento son personas con serios problemas de obesidad, principalmente en las zonas urbanas.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, especifica que existe sobrepeso cuando el Índice de Masa Corporal, IMC, es igual o superior a 25, y la obesidad tiene un IMC igual o superior a 30. Estas estimaciones sirven de referencia para las apreciaciones individuales, pero hay pruebas de que el riesgo de enfermedades crónicas en la población aumente de manera progresiva a partir de un IMC de 21.

La obesidad se origina de diversas causas multifactoriales, lo que da paso a que se especulen varios estereotipos al respecto, como el de la estrecha relación que existe entre este padecimiento y la diabetes.

Si bien es cierto que algunos diabéticos tienen antecedentes de obesidad, esto no significa que ambas sean sinónimas.

La enfermedad del siglo

Sin embargo, la diabetes es tan sólo una manifestación más de la obesidad, que ya es catalogada por los expertos como la enfermedad del siglo, al contribuir a una excesiva morbilidad o estado exagerado de gordura, mortalidad en los diabéticos y malformaciones corporales y del organismo.

La doctora Thelena Mendieta, cirujana bariátrica, afirma que la obesidad es una enfermedad, porque ya no es sólo un problema de tener 10 ó 20 libras de más, sino que es un padecimiento relacionado con un círculo vicioso de alteraciones metabólicas, de tipo somático o de ansiedad, y todo esto refleja trastornos de autoestima.

Según la nutricionista Ericka Cerpas, “uno de los factores de los que proviene la obesidad es el genético, por ejemplo, si el paciente que procede de una familia obesa tiene probabilidades de ser propenso a la obesidad, no significa que no pueda luchar contra esa predisposición, al contrario, puede combatirlo con una buena disciplina alimenticia y ejercicios”. Añade que también está el factor hormonal, cuando una persona proviene de una familia que no es obesa, puede presentar problemas de salud como la tiroides, lo cual hace que alguien tienda a subir de peso fácilmente.

Sin embargo, el factor más común es el de aquel que le gusta comer de todo, no le gusta la vida saludable y no se reprime o se abstiene en su alimentación.

Jóvenes y niños, principales afectados

Lo más alarmante para los médicos consultados, es el aumento de la obesidad en los sectores más jóvenes de la nación.

El cirujano plástico Rodrigo Cabrera señala que sus atenciones por problemas de sobrepeso las brinda en un 90 por ciento al público femenino, entre los 25 y 45 años.

“En el problema de la obesidad estamos viendo gente joven, de 18 a 35 años, eso es alarmante. El promedio de las personas con problemas de sobrepeso y obesidad en jóvenes, cada año aumenta el índice”, aseveró el doctor Cabrera.

La nutricionista Cerpas considera que los niños y jóvenes de hoy tienden a elevar su peso por el acceso que tienen a las golosinas, la comida chatarra o a las populares fritangas.

Asimismo, arrastran un mal hábito alimenticio, heredado de los padres, que ha incidido en el incremento del rango de obesidad en niños de cuatro a siete años.

Además, hay quienes prefieren consumir bebidas importadas o gaseosas, en vez de tomarse un refresco natural hecho en casa.

¿Somos lo que comemos?

“La gente ya no invierte en lo que es una alimentación sana. Si salen a comer no se compran una ensalada o algo libre de grasa, lo que piden es un pollo rostizado y cuanto más crujiente mejor. Yo le digo a mis pacientes que más que su amor a las comidas, debe prevalecer el amor a su salud, esa debe ser nuestra responsabilidad”, apuntó Cerpas.

Paradójicamente, según la nutricionista, vivimos en un país tropical en donde abundan las frutas, verduras ricas en vitaminas y minerales que el cuerpo necesita, las que se encuentran hasta en los patios de las casas, o se pueden adquirir a precios favorables en los mercados capitalinos, pero es lo que menos consumimos.

El comportamiento o actitud de ingerir todo tipo de alimentos a cualquier hora, de forma constante, confirma la frase favorita de los expertos en nutrición: “Somos lo que comemos”.

¿Cómo saber si estamos obesos?

Aunque existen diferentes métodos, hay una escala exacta que los médicos utilizan para calcular el peso indicado que cada uno debería tener. Es la fórmula del Índice de Masa Corporal, IMC, la cual indica cuánto debemos pesar según nuestra estatura.

“Uno toma su peso en kilos y lo divide entre su estatura en metros, eso al cuadrado, de ahí obtengo mi IMC”, explicó el doctor Cabrera.

Entonces, un resultado entre 18 y 25 se considera un peso normal para la estatura que tenemos. De 26 a 30 nos indica que tenemos un sobrepeso; un valor de 31 a 35 refleja que tenemos una obesidad leve; de 36 a 40 indica una obesidad de grado dos, pero todo resultado superior de 40 se considera una obesidad mórbida.

“Un obeso mórbido tiene 10 años menos de vida”, afirmó por su lado la nutricionista Cerpas.

Muchas personas que tienen sobrepeso y cuentan con los recursos económicos necesarios, acuden a un cirujano plástico para practicarse una cirugía estética, sin embargo, Cabrera aclaró que este tipo de problema no se corrige con cirugía plástica, porque éste es un tratamiento para ayudar a las personas a que se vean mejor estéticamente hablando, pero si no regula sus hábitos alimenticios, no está atacando la enfermedad.

Minsa no responde y cirugías sin regulación

Para solucionar los casos de obesidad con una operación, están los cirujanos bariátricos, como la doctora Thelena Mendieta, los cuales están especializados y orientados para este fin, a quienes, lamentablemente, sólo tienen acceso los ciudadanos de clase alta o los que pueden costear los gastos implicados, que ascienden a los 10 mil dólares. Mendieta consideró que los riesgos de las cirugías bariátricas superan los beneficios, y en Nicaragua no existe ninguna entidad que regule las mismas.

“La manga gástrica técnicamente es más fácil laboriosamente, pero el ‘bypass’ gástrico es más difícil para el cirujano, por eso antes de intervenir a un paciente, se debe seguir todo un protocolo de preparación para prevenir incidentes”, aclaró.

Por los costos elevados que representan estas cirugías, la doctora Mendieta lamentó que el Sistema de Salud en Nicaragua no brinde una atención a las personas con sobrepeso, sobre todo de escasos recursos económicos. Un paciente obeso abarca un ramillete de complicaciones, por lo tanto, necesita de todos los insumos hospitalarios. Sin embargo, a ellos se les ve en las calles como un chiste andante.

Recomendaciones de una dieta balanceada

Los nutricionistas coinciden en que se debe hacer ejercicios y comer sanamente para tener una vida saludable. Asimismo, aconsejan hacer dietas balanceadas, orientadas o recomendadas por verdaderos especialistas, y no tomarlas de sitios de internet, ya que no reflejan ninguna seguridad.

Arroz, frijoles, legumbres, verduras, pollo, pescado y hasta carne de res, pueden conformar una dieta equilibrada, siempre y cuando sean consumidas en porciones no excesivas, recomendadas, preferiblemente, por un experto en nutrición.

El Nuevo Diario - Managua, Nicaragua - 29 de marzo de 2010

<http://impreso.elnuevodiario.com.ni/imprimir/2010-03-29/121684>