

XVIII DÍA NACIONAL DE LA PERSONA OBESA

EL 40% DE LAS PERSONAS INCREMENTA SU INGESTA CALÓRICA EN SITUACIONES DE ESTRÉS

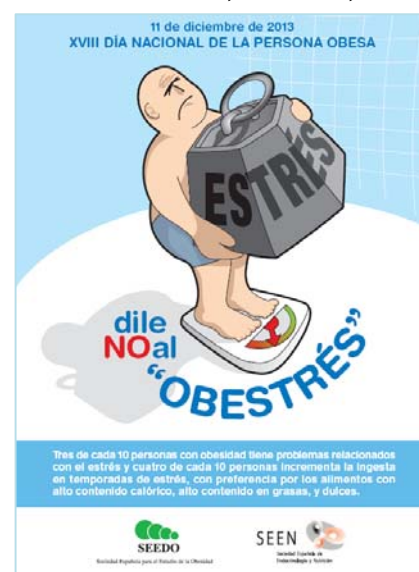
Tres de cada 10 personas con obesidad sufre este problema

- Aquellos sujetos que inicialmente, antes de sufrir el estímulo estresante, tienen sobrepeso u obesidad leve, están más inclinados a responder incrementando la ingesta y su peso.
- La exposición acumulada al estrés laboral a lo largo de los años aumenta, además, el riesgo de desarrollar síndrome metabólico.
- El estrés favorece la ingesta de alimentos que podrían denominarse de “recompensa”: aquellos alimentos más placenteros para nuestro paladar, generalmente más ricos en grasas o más dulces, cuya ingesta favorece la aparición temporal de un estado de felicidad.

Según una encuesta, el 19% de los afectados acude al médico para perder peso de manera saludable, mientras que el 92% prefiere recurrir a las “dietas milagro” pese a reconocer que no cree en sus beneficios para la salud, ni en sus rápidos resultados.

Madrid, 12 de diciembre de 2013.- “La respuesta frente al estrés no es homogénea en todas las personas, mientras que el 20% de la población no variará su patrón alimentario, el 40% lo incrementará, con una clara preferencia por los alimentos con alto contenido calórico, es decir, alto contenido en grasas y dulces”, asegura el **doctor Albert Lecube**, coordinador del Grupo de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). “Esta es otra de las causas que sumaría efectos para explicar la actual epidemia de obesidad”, asegura el experto.

Con motivo del **XVIII Día Nacional de la Persona Obesa**, que se celebra mañana viernes 13 de diciembre, la SEEN y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) llevan a cabo la campaña “**Dile NO al OBESTRÉS**”. En este sentido, explica el **doctor Javier Salvador**, presidente de la SEEN, “3 de cada 10 personas con obesidad tiene problemas relacionados con el estrés”. Cabe destacar, además, que el “*estrés constituye, por sí mismo, un*



factor de riesgo adicional para el desarrollo de ciertas enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares”, asegura el presidente de la SEEN.

El 24% de los hombres y el 21% de las mujeres españolas sufre obesidad. De igual manera cabe destacar que el 14% de los niños y adolescentes en España presenta obesidad y el 25% sobrepeso. Para la **doctora Susana Monereo**, secretaria general de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), *“teniendo en cuenta que en nuestro país hay un incremento constante y alarmante año tras año de las cifras de sobrepeso y obesidad, creemos que la población no está suficientemente concienciada y que, por lo tanto, seguimos comiendo mal*. En este contexto, desde las sociedades científicas abogan por insistir en educar y animar a la gente a cambiar sus hábitos de vida de forma progresiva. En este sentido, asegura la doctora, *“aunque las circunstancias no nos acompañen, debemos hacer un esfuerzo por comer mejor”*. Comer deprisa fuera de casa, no hacerlo alrededor de la mesa con toda la familia, comer mientras se ve la televisión o lo que es peor aún delante del ordenador, etcétera, *“son factores que está demostrado científicamente que determinan que haya más obesidad”*, indica la secretaria general de SEEDO. *“Para mejorar esta situación, deberíamos volver a los patrones más clásicos de alimentación, ya que actualmente se ha roto el equilibrio entre las calorías que consumimos diariamente y las que gastamos, lo que conlleva un incremento de grasa corporal y el consiguiente aumento de peso”*, concluye.

Dile NO al obestrés

“En la sociedad actual estamos sometidos a continuas fuentes de incertidumbre y estrés, personales, económicas y laborales- asegura el doctor Lecube- y esta percepción aumentada del estrés modifica nuestro comportamiento alimentario y, no sólo eso, el estrés tiene influencia en la elección de los alimentos y en el tamaño de las raciones, las aumenta”. En este sentido, el estrés se asocia con un aumento de la adiposidad central, siendo este efecto mayor en los hombres que en las mujeres.

El doctor Lecube explica que *“independientemente del aumento o descenso de la ingesta, la mayoría de las personas estresadas asegura consumir un incremento en el consumo de los alimentos más ‘palatables’”*. Es decir, el estrés favorece la ingesta de alimentos que podrían denominarse de *“recompensa”*. *“Son aquellos alimentos más placenteros para nuestro paladar, generalmente más ricos en grasas o más dulces, cuya ingesta favorece la aparición temporal de un estado de felicidad”*, indica el doctor Lecube. *“Los alimentos que suelen escogerse cuando estamos estresados son aquellos que en condiciones normales desaconsejamos cuando queremos hacer una vida saludable o perder peso”*, concluye.

La exposición acumulada al estrés laboral a lo largo de los años aumenta, además, el riesgo de desarrollar síndrome metabólico. De igual manera, asegura este experto, *“se dispone de*

suficiente información que indica que la exposición al estrés a lo largo de distintos periodos de la vida, como por ejemplo en la infancia o la adolescencia, momento en que gran parte de las estructuras neurológicas, como la amígdala, el hipocampo y el sistema mesolímbico, aún no están totalmente desarrolladas, influye sobre el peso en la edad adulta, siendo cruciales para el desarrollo futuro de la obesidad”.

Propensos al “obestrés”

“Estudios prospectivos nos ayudan a poder identificar aquellas personas que van a responder al estrés en uno u otro sentido,” indica el doctor Lecube. Aquellos sujetos que, inicialmente, antes de sufrir el estímulo estresante, tienen sobrepeso u obesidad leve están más inclinados a responder incrementando la ingesta y su peso. Por el contrario, aquellas personas con un peso inicial de normalidad o con bajo peso, responderían no modificando su ingesta o disminuyéndola. *“Estas observaciones permiten sugerir que la diferencia entre unos y otros que justificara esta distinta respuesta podrían ser las concentraciones de insulina, mayores en aquellos con mayor índice de masa corporal”*, asegura el doctor Lecube.

El estrés normalmente funciona como un sistema/ritmo circadiano e interactúa con otros sistemas para regular una gran variedad de funciones endocrinas, inmunológicas, metabólicas y cardiovasculares. Según el doctor Lecube, *“más allá de la influencia que puedan tener los niveles de insulina, el estrés produce la activación del eje hipotálamo-hipofisario-glándula adrenal, favoreciendo la producción de corticoides por las glándulas adrenales”*. En el cerebro hay receptores para esta hormona (corticoides) que al ser estimulados actúan como factores de transcripción y/o regulando la expresión de algunos genes.

83% de los encuestados considera el sobrepeso un problema de salud

Según los resultados de una encuesta llevada a cabo por la SEEDO y realizada telefónicamente a más de 1.170 personas, el *“44% de los entrevistados manifestó tener conciencia de tener exceso de peso, al tiempo que el 43% reconocía haber hecho algo para adelgazar en el último año”*, indica la doctora Monereo. Tan solo el 19% acudió al médico para guiarle de manera saludable en esta pérdida de peso, mientras que el 92% prefirió recurrir a las “dietas milagro” pese a reconocer que no cree en sus beneficios para la salud, ni en sus rápidos resultados. *“Es cierto que comer peor está asociado al tipo de vida que llevamos, pero esto no es excusa para seguir haciéndolo mal, ya que hay opciones para hacer que nuestra dieta sea variada y adaptarla a nuestro estilo de vida”*. Se trata, asegura el doctor Salvador, de una cuestión de hábitos adquiridos, *“que obviamente no son los más adecuados para nuestra salud y hay que aprender a cambiarlos para prevenir posibles futuras enfermedades como la obesidad, o la diabetes”*.

Según datos de la misma encuesta, el 75% de las personas consultadas percibe cierta discriminación con motivo de su peso y el 74% asegura tener dificultad para relacionarse



socialmente. A este respecto, el 75% aseguró tener dificultad para encontrar un puesto de trabajo y el 72% dificultad para encontrar pareja.

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

La SEEDO está formada por 400 profesionales dedicados tanto a la asistencia clínica como a la investigación básica. Aunque la mayoría son de orientación endocrinológica, también forman parte de ella especialistas de Medicina Interna, Medicina de Familia, expertos en Nutrición y Dietoterapia, farmacólogos, biólogos, bioquímicos y epidemiólogos.

Su actividad más relevante está centrada en el conocimiento de los mecanismos que regulan la ingesta y la homeostasis energética, la incidencia y prevalencia de la obesidad, la obesidad infanto-juvenil, los factores neuropsicológicos que condicionan la obesidad y a su prevención y tratamiento.

Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

La SEEN es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad está formada por 1.500 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Entre sus objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de todos aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.
