

El problema de la obesidad Y la necesidad de un paradigma emergente

Quintero, Yurimay*

Resumen

La ciencia, es generalmente catalogada, como una búsqueda de conocimiento, que lleva a comprender la naturaleza de las cosas. Los científicos, usan el término paradigma, para explicar su ciencia. En el campo de la salud y en particular de la Nutrición y Dietética, los investigadores de esta disciplina, han creado productos e incorporado nuevo alcances, sin embargo, uno de los grandes desafíos del siglo XXI, para los estudiosos y científicos de esta área, ha tenido que ver con el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, vista tanto en sociedad de económicas desarrolladas, como en las emergentes. Algunos investigadores, han centrado su atención en los aspectos biológicos de la enfermedad y el tratamiento de sus causas inmediatos, sin embargo sus acciones, a corto plazo, alivian el problema, pero no atacan los orígenes más estructurales del mismo. Esas tendencias, indican la necesidad de revisar nuestra forma de ver el problema. Es importante entonces cuestionarse si la necesidad de empezar a traspasar paradigmas en este campo de la nutrición es necesario. Este es un debate interesante e imperativo para los miembros de la comunidad científica que investigan en el área.

Palabras claves: Nutrición, Obesidad, Ciencia, Paradigma.

*Profesor Agregado. Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina. Universidad de los Andes. Estudiante del Doctorado en Ciencias Humanas, Universidad de los Andes. Correo:yurimay.quintero@ula.ve

Abstract

The problem of obesity and the Need for an Emerging Paradigm

Science is generally classified as a search for knowledge, which leads to understanding the nature of things. Scientists use the term paradigm to explain their science. In the field of health, in particular of Nutrition and Dietetics, researchers in this discipline, have created products and added new scope, however, one of the great challenges of the XXI century, scholars and scientists to this area, has been associated with the development of chronic diseases such as obesity, seen in both developed economic society, as in emerging economies. Some researchers have focused on the biology of the disease and treating its causes immediate, yet their actions in the short term, alleviate the problem, but do not attack the structural origins of it. These trends indicate the need to revise our view the problem. It is therefore important to question whether the need to start moving paradigms in the field of nutrition is needed. This is an interesting debate and imperative for members of the scientific community that research in the area.

Keywords: Nutrition, Obesity, Science, Paradigm.

1. Introduccion

A través del tiempo, los investigadores han ido tomando conciencia de la necesidad de actualizar su forma de hacer ciencia

La ciencia es generalmente catalogada como una búsqueda de conocimiento que lleva a comprender la naturaleza de las cosas, (Contreras, 2004). Pero en realidad la ciencia se caracteriza por ser mucho mas que el conocimiento sistematizado, elaborado, mediante observaciones, razonamientos y pruebas metódicamente organizadas.

Los científicos, usan el término paradigma, para explicar su ciencia. A medida que lo van usando se acumula paradojas. Es decir, ciertas observaciones que van en contra o favor del mismo.

Fue el físico filosofo estadounidense, Thomas Kuhn, (1922-1996), quien en su obra "La estructura de las revoluciones científicas" (The Structure of Scientific Revolutions-1962), interesado por la historia de la ciencia, dedico gran parte de su tiempo y talento a esclarecer algo

que no concordaba entre la ciencia que había estudiado y la historia de la ciencia que estaba estudiando. (Contreras, 2004).

Según kunh, toda actividad científica se desarrolla bajo un paradigma, entendido este como el conjunto de ilustraciones recurrentes y casi normales de diversas teorías en sus aplicaciones conceptuales, instrumentales y de observación.(García Jiménez, 2008: 190)

Esos son los paradigmas de la comunidad científica, revelados en sus libros de texto, sus conferencias y sus ejercicios de laboratorio.

Ahora bien conociendo que, la actividad que implique la búsqueda del conocimiento, esta basada en un proceso sistemático y organizado, destinado a responder una pregunta y que ese hecho investigativo, es compartido por los miembros de una comunidad científica, vemos como la ciencia a lo largo del tiempo ha originado grandes aportes, que han ayudado a esclarecer procesos importantes en el campo de la salud.

La investigación en esta área, ha pasado del estudio de la enfermedad del individuo en fase aguda, con sus síntomas (modo curativo), hasta las acción necesarias de educación, para preservar la salud (modo preventivo).(Gonzales Pérez, 2002).

Los científicos de esta disciplina, han creado, productos e incorporado nuevo alcances investigativos o por el contrario, han seguido reforzando viejas teorías aun aplicadas por muchos.

Para el profesional de la nutrición, la investigación alude a la epistemología de la ciencia, dentro de una coexistencia de paradigmas, que buscan el reforzamiento de conocimientos actuales o la construcción, aplicación y adquisición de nuevas investigaciones en esta área. (Anderson, 2008)

En el campo de la nutrición y dietética, uno de los grandes desafíos del siglo XXI, para los investigadores y científicos de esta área, ha tenido que ver con el desarrollo en la edad adulta de enfermedades crónicas, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, vistas tanto en sociedades de economías desarrolladas como en las emergentes.

Pese a que se han realizado notables esfuerzos, científicos, económicos, políticos y sociales, para modificar esta problemática, la obesidad sigue siendo en el momento actual un proceso de salud fuertemente arraigado.

Las investigaciones realizadas, a lo largo de las dos últimas décadas han revolucionado los conocimientos, sobre los mecanismos fisiológicos y moleculares que regulan la grasa y el peso corporal. Sin embargo a pesar de todo lo que se ha hecho, los problemas de sobrepeso y obesidad sigue marcando la batuta de los indicadores de salud de numerosos países.

Algunos investigadores han centrado su atención en los aspectos biológicos de la obesidad y el tratamiento de sus causas inmediatas, sin embargo sus acciones, a corto plazo, alivian el problema pero no atacan, las causas más estructurales del mismo. Otros han mirado el problema desde otras perspectivas, donde los aspectos sociales, culturales y psicológicos, vinculados a la historia de la persona, proporcionan otra visión del problema. (Braguinsky, 1997).

Algunas reflexiones sobre el problema.

Hace apenas unas cuantas décadas, la obesidad era un asunto limitado al campo de la medicina clínica especializada, hoy en día constituye un problema de salud colectiva. El extraordinario aumento que se ha venido produciendo en la frecuencia de la obesidad en la mayoría de los países, ha pasado a ser un problema de salud, que afecta a un porcentaje considerable de dicha población.

En los últimos tres decenios, se ha producido un progresivo incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, que en algunos países como EEUU, ha alcanzado un grado muy elevado. Este incremento de prevalencia constituye un grave reto sanitario, por el aumento de las enfermedades asociadas, especialmente diabetes mellitus tipo 2, aterosclerosis, y por el incremento muy importante del costo económico y social para las sociedades afectadas. (Chen- ku y Cols , 2004).

Ahora bien, durante muchas generaciones, fuimos educados sobre un modelo erróneo de una alimentación, basada en una llamada “pirámide de la nutrición”, cuya promoción, estuvo dirigida al alto consumo de harinas, refinadas o integrales y aun poco o moderado consumo de frutas, verduras y con una cantidad de sal poco regulada y excesivamente alta. Esto generó, como resultado, lo que hoy día estamos sufriendo, un nivel epidémico de obesidad, y las enfermedades derivadas de la mala alimentación como diabetes tipo II, ataque cardíacos, hipertensión, cáncer, deficiencias renales, contadas como las principales causas de muerte en los países “industrializados”. (OMS, 2006).

Algunos hechos históricos, referentes a las orientaciones nutricionales del tratamiento de la obesidad, llevaron a ciertas conclusiones importantes a los científicos del área. Las orientaciones estuvieron dimensionadas a los cambios en el paradigma del tratamiento de la obesidad, para contrarrestar la magnitud del problema de acuerdo, a las dimensiones que la misma venía presentando.

Entre estos acontecimientos, cabe resaltar en primer lugar, la importancia del tratamiento de la obesidad con fármacos, como se hizo en sus comienzos, sin embargo estos aportes evidenciaron que los mismos podían tener efectos secundarios importantes en el paciente, que comprometían aun más su salud. Segundo, el tratamiento de la obesidad, debía ser mantenido a largo plazo, ya que una vez que el paciente perdía peso, lógicamente suspendía los fármacos y volverá a ganar peso. Tercero, son fundamentales las modificaciones del estilo de vida, para que el tratamiento resulte exitoso.

Si analizamos este hito de la historia, vemos como los investigadores pasaron de tratar a la enfermedad de manera terapéutica curativa, a verla como una enfermedad curativa-preventiva.

Ahora bien, el aumento actual de la disponibilidad de alimentos, relativamente asequibles, pero insanos, la tendencia al sedentarismo, la búsqueda de tecnología para la realización de las tareas cotidianas, y las modificaciones del estilo de vida tradicional, han conllevado, a abarcar también los condicionantes y subyacentes fundamentales del problema para, poder resolver las complicaciones del sobrepeso y obesidad a nivel poblacional y no solo individual.

El acto de comer, constituye una actividad cotidiana en cualquier población y geografía, siendo un aspecto central en casi todas las culturas. La cultura alimentaria, es lo que permite leer en clave simbólica, elementos naturales como los alimentos, a través de las relaciones sociales, por lo que el sobrepeso y la obesidad resultantes del interjuego entre la alimentación y la actividad de una cultura, una geografía y un tiempo determinado, (Aguirre 2007), constituyen fenómenos importantes de abordar a través del aspecto cultural.

Según García Chacón, (2011), el paradigma que existe actualmente, referente a que el sobrepeso y la obesidad, son debidos a las calorías que se consume, esta en crisis y no ha resuelto nada.

Las dietas basadas en la reducción calórica (hipocalóricas), indicadas por los expertos y por los no tan expertos, funcionan en el corto plazo, pues la mayoría facilitan la pérdida de peso, al menos al principio; luego el proceso se frena, e incluso, puede llegar el momento que aunque se siga estrictamente la dieta, no se rebaje y al abandonarla se gana el peso que se tenía antes e inclusive aún más. Señala el autor, que el paradigma convencional existente es que engordamos, porque, comemos mucho más calorías y rebajamos, si comemos menos que las que gastamos habitualmente.

Pero entonces ¿Qué es lo que ha trascendido y como es que aún el problema sigue creciendo?

Probablemente, se inicio, cuando comenzamos a hacer nuestra dieta dependiente de los cereales, disponíamos pues, de abundancia de un alimento de alta densidad calórica. Este proceso, se acelero considerablemente a partir de la revolución industrial, al introducirse masivamente productos y alimentos refinados. Finalmente, se introdujo la comida rápida, que empeoró aun más la situación. Simultáneamente se origino una reducción de la actividad física de la población.

Esas tendencias, indicaron la necesidad de revisar nuestra forma de ver el problema. Hoy, los desafíos son, como producir el tipo de alimentos y productos agrícolas que necesita la población (también desde el punto de vista de la salud), y como lograr los sistemas de producción mejores

posibles, sistemas que reduzcan al mínimo, los efectos negativos en el medio ambiente y garanticen la tasa de productividad mas alta.

Para Fresco, (2006), experto de la FAO, actualmente estamos presenciado un “cambio de paradigma”, transitando de las toneladas, las calorías y las hectáreas cultivadas, hacia cuestiones de calidad: calidad de la vida, calidad del medio ambiente y calidad de la nutrición. La cuestión de la calidad de los alimentos, se ha situado sin duda, en el primer plano de la atención pública, debido a la alarma causada por las enfermedades.

Otros expertos en el área, OMS (2006), señalan, que debe haber cambios en el paradigma del tratamiento de la obesidad y ver a la misma, como una enfermedad que debe ser tratada con modificación de estilos de vida.

Sin embargo, las estrategias tradicionales para la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad, han demostrado, ser francamente ineficientes, al incidir casi exclusivamente, en la prescripción o recomendación individualizada de cambios en los comportamientos de las personas afectadas.

Las recomendaciones de comer menos y equilibradamente y de hacer ejercicio moderado chocan con múltiples aspectos de nuestra cultura “occidentalizada” que, de hecho, promueven la obesidad (mayor densidad energética de las comidas, comida rápida, relación de la alimentación con los actos sociales y con el ritmo de vida, estrés, poca actividad física, automóvil, TV, entre otras). (Palou, 2006)

Nuestra forma urbana y posmoderna de comer , esta formada por actos alimentarios cada vez más individualizados, cortos y desordenados, nos encontramos, más actos alimentarios fuera de las normas culturales de comensalidad, que conformaban un haz de normas valorizadas, a cerca del buen comer . (Aguirre 2007).

Estos diversos problemas de la alimentación moderna, se producen por la gran cantidad de marcos de referencia existentes⁸, dentro de los cuales se pueden citar, aquellos, que enseñan como comer rico para

disfrutar la vida, el nutricionista, que nos indica como comer sano para evitar las enfermedades crónicas, las economías, que nos indican como comer barato para que lleguemos a fin de mes, la industria que nos enseña como comer rápido, precocido y envasado. Ante lo cual el comensal moderno se encuentra con el cruce de todos estos aspectos.

3. Otra mirada al abordaje del problema

Reconocido el problema, puesto que sus consecuencias económicas y sociales son ya muy palpables, es difícil no darse cuenta de que, las claves para el éxito de cualquier política de salud pública y alimentaria en este campo, no pasa solo de promover cambios de comportamiento individuales, sino que precisa de la complicidad de todos los interlocutores sociales interesados, (empresas, legisladores, consumidores, medios de comunicación, educadores.) y, en particular, por la necesidad de un considerable incremento del financiamiento de la investigación científica en el área, pues aun se desconoce, por ejemplo, en muchos países, la prevalencia del problema de la obesidad en los diferentes estratos sociales que lo conforman, y más aun en la población infantil, que es la generación de relevo.

Sin embargo, ¿por qué las acciones promovidas por los programas de prevención han supuesto cambios mínimos en el entorno socio cultural, mientras que se potencian aquéllas dirigidas de manera individualizada?. Los objetivos para alcanzar los llamados estilos de vida saludables continúan centrados en modificar las conductas personales, tales como lograr un equilibrio energético y un peso normal, mejorar los conocimientos nutricionales o aumentar la actividad física. (Farré, 2005).

Sobre estos ámbitos se trabaja desde hace tiempo y, aun así, el éxito ha sido más bien modesto.

Según Gracia, (2007), las acciones propuestas, no han tenido en cuenta la compleja naturaleza del comportamiento alimentario, ni cultural. La autora refiere, que solo, la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados no es suficiente para contrarrestar el problema, que son necesarias, medidas eficaces para cambiar el sistema que es el que,

al fin y al cabo, favorece la emergencia de ciertas enfermedades en determinados grupos sociales.

En las sociedades industrializadas, esto significa comprender los condicionantes económicos, culturales y políticos que en relación con el capitalismo de consumo, afectan todo y a todos: el acceso a los recursos, las relaciones de género, las formas de entender la enfermedad o los cuidados del cuerpo. Es necesario el desarrollo de métodos alternos para abordar el problema de la obesidad desde otros enfoques.

Según Kattia Z y Cols, (2007), algunas de las áreas que se deben investigar incluyen: a) análisis de la construcción social de la obesidad en diferentes momentos históricos, b) impacto de la publicidad en los hábitos alimentarios de las personas, c) percepción de las personas obesas en la sociedad, d) estigma social a las personas obesas, e) eficacia de posibles intervenciones para personas obesas, f) evaluaciones de los efectos de los diferentes programas de dietas; y g) evaluación de políticas públicas para su prevención y tratamiento.

Consideraciones finales

En suma, el conocimiento científico creciente, determina que hoy los consumidores, seamos más conscientes de que los alimentos, prácticamente todos, contienen componentes beneficiosos y componentes adversos y, sin duda, la presente etapa en el desarrollo de la alimentación viene marcada por el objetivo de mejorar los mismos.

Finalmente, es inevitable cuestionarse, si la necesidad de empezar a traspasar paradigmas es necesaria, o si es imperante que la comunidad científica trabaje en la creación de nuevos paradigmas o enfoques que permitan abordar el problema desde otros matices, donde el aspecto socio cultural sea considerado, como un aspecto importante en análisis del mismo.

Este es un debate interesante y necesario para los miembros que comparten la comunidad científica que investiga en el área.

Bibliografía

- Anderson, H. (2008). *Los estudios de nutrición en investigación. En: Investigación e innovación tecnológica en la ciencia de la nutrición*. 1era edición, Club Universitario, España, pp 7-53.
- Aguirre P. (2007). *Alimentación humana. Aspectos culturales*. En *Obesidad saberes y conflictos un tratado de obesidad*. Editorial Medica AWWWE. Buenos Aires. pp: 207- 237.
- Braguinsky J. (1997). *Obesidad, patogenia, clínica y tratamiento*. 2 da Edición. El Ateneo.
- Contreras, R. (2004). *El paradigma científico según kunh. Desarrollo de las Ciencias: del conocimiento artesanal hasta la ciencia normal*. En: Revista Escuela de Química. Volumen VI.
- Chen-ku, c y Sandi-bogantes, M. (2004). *Actualización en obesidad*. En Acta medica. Costarricense [revisa en internet]. [Citado 2011 Mayo 12] ,46 (1), 07-14
- Fresco, L. (2006). *Nuevo Paradigma la Calidad*. Revista enfoques; Organización de las naciones Unidas para la agricultura y la Alimentación.
- Farré R. (2005). *Alimentación y nutrición contemporáneas: realidad y futuro*. En: Salas-Salvadó J. La alimentación y la nutrición a través de la historia. Editorial Glosa .Barcelona.
- García Jiménez, L. (2008). *Aproximación epistemológica al concepto de Ciencia. Una propuesta básica a partirse kunh, popper, lakatos y Feyerabend*. En Andamios. 4 (8) ,185-212.
- García Chacón, R. (2011). *Dietoterapia II*, Editorial Herbal.
- Gracia-Arnaiz M. (2007). *Comer bien, comer mal: la medicalización del Comportamiento alimentario*. En Salud Pública México. 49, 236-242.
- Gonzales Pérez, U. (2002). *El concepto de calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud*. En Revista Cubana Salud Pública [revistas en Internet]. [Citado. 2011 Mayo 12], 28(2) ,157-175.
- Kattia W; Serrano-García I; Echegaray I (2007). *Obesidad: el reto de su Invisibilidad en el siglo XXI*. En Revista. Puertorriqueña de Psicología. Volumen 18.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Obesidad y Sobrepeso*. Nota descriptiva N°311, [citado 2011 Mayo 16];
- Palou, A. (2006). *Algunos nuevos retos en nutrición básica y aplicada*. En Revista medica Universidad Navarra, 50 (4), 62-70.