



Tino significa moderación, prudencia en la acción

Vivir con tino es una decisión

Se necesita de un nuevo enfoque para poder abordar la Obesidad

Por

Directora General: Lic. Sandra Tamburini

No es la falta de conocimiento lo que obstaculiza el tratamiento de la obesidad, sino que las disciplinas en juego apuntan a atender de forma aislada y no de manera sistémica, los diferentes factores que generan y mantienen el sobrepeso en las personas. Hoy se sabe que el ambiente pesa más que la genética en cuanto a la responsabilidad de la incidencia del sobrepeso y la obesidad en la población. El ambiente, en las últimas décadas, ha sufrido cambios que influyen directamente sobre el pensamiento y la conducta de las personas. Se engloba bajo el concepto de “ambiente obesogénico” a dichos cambios. La realización de trabajos cada vez más sedentarios y el aumento del confort ha generado que cada vez hagamos menos esfuerzo físico en la vida cotidiana. También la industria alimentaria pone su grano de arena. Ésta, a través de las distintas estrategias publicitarias, nos invita a consumir, entre otros, comestibles ultraprocesados, cuya composición tiene muy poco de alimento y mucho de químicos, desconociendo que consecuencias van a tener sobre el organismo en el largo plazo. Lo que sí hoy se sabe, es que contienen componentes adictivos que dificultan la capacidad para poder limitar su consumo, manteniendo de esta forma cautivos a los consumidores. De la misma manera, nos llegan mensajes de estar mejor nutridos si accedemos a leches, yogures, bebidas, etc. reforzados con distintas vitaminas para cubrir los requerimientos nutricionales que, con ir a la verdulería, carnicería y pescadería estarían cubiertos de manera natural y con mucho menor costo.

Pero también hay otros cambios del ambiente, tal vez mas invisibilizados, que influyen de manera directa e indirecta para que muchas personas coman de manera inconveniente. Se ha comprobado la relación que tiene el estrés prolongado con el comer emocional. ¿Cuáles son los factores socioculturales más relevantes que nos estresan, según diversos autores que estudian el estrés psicosocial? 1. La sensación de desamparo e inseguridad que sentimos como ciudadanos. 2. El abuso de muchos medios de comunicación que nos inoculan imágenes apocalípticas de la sociedad, retroalimentando los miedos y la sensación de estar desprotegidos. 3. La soledad, producto de la falta de vínculos afectivos significativos, reemplazados hoy por vínculos virtuales. 4. La

tecnología que, si bien ha traído indiscutibles mejoras a la humanidad, también conlleva efectos adversos, si no se administra adecuadamente su uso. Estar expuestos en forma ilimitada a los estímulos de las redes, donde la distancia no existe y todo es simultáneo, disuelve los filtros que nos permiten dosificar los reclamos del mundo. El celular es la compuerta abierta de una represa infinita de datos que invaden el espacio de nuestra intimidad hasta anularla. Esta imposibilidad de poner distancia con los estímulos que nos llegan genera niveles altos de tensión y ansiedad.

Estos factores de estrés ambiental se van entramando con los que cada persona tiene en su vida personal, produciendo un arrasamiento subjetivo que no deja pensar con claridad, haciendo que mucha gente recurra a comida de alta palatabilidad para gratificarse, compensando a nivel psiconeurobiológico, el disconfort vivenciado.

Así, de la mano del neuromarketing y casi sin advertirlo, se va produciendo un enlace nefasto entre la oferta de productos con elevados niveles de grasa, azúcar y sal y la necesidad de comer para relajar tensiones.

¿Cómo tratar la obesidad teniendo en cuenta esta complejidad de factores?

Es evidente que no se va a poder lograr haciendo dietas de moda o propuestas mágicas, que proliferan cuando se acerca el verano.

Tampoco alcanza un enfoque estrictamente nutricional apuntando sólo a los hábitos alimentarios, cuando una persona tiene un sobrepeso de mucho tiempo, en el que aprendió a utilizar la comida como estabilizador emocional y no tiene conciencia de cuáles son los factores internos y externos que la distraen de su autocuidado.

Se necesita un enfoque integral donde se fomente el autoconocimiento y se promuevan herramientas para desarrollar un pensamiento crítico ante los cambios que ha sufrido el ambiente, para poder defendernos y elegir a conciencia lo que queremos consumir, tomando un rol más activo para dejar de ser víctimas y pasar a ser protagonistas.

¿Qué pueden hacer las familias para mantener o lograr un peso saludable?

- Nunca saltar el desayuno.
- Incluir a diario 2 a 3 frutas frescas.
- Cambiar el pan blanco, por pan elaborado con harina integral.
- Los almuerzos y cenas deben contener vegetales (crudos o cocidos).
- Beber 2 lts de agua al día. Evitar bebidas saborizadas, jugos y gaseosas con azúcar. Disminuir el consumo de bebidas light.
- Incluir al menos una vez por semana legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, soja)

- Leer las etiquetas de los alimentos y descubrir, por ejemplo, cuánta grasa o sal tiene cada producto y elegir los más saludables
- Evitar consumir alimentos ultraprocesados (patitas de pollo y hamburguesas industrializadas, galletitas, snacks, alfajores, golosinas)
- No saltar comidas, comer fraccionado (cada 3-4 horas)
- Consumir al menos 2-3 porciones de lácteos por día (leche, yogur, queso)
- Evitar frituras y rehogados en aceite, siempre es preferible preparaciones por hervido, al horno, parrilla o a la plancha.
- Moverse más todos los días: caminar, bailar, favorecer juegos activos en los niños como saltar a la soga, jugar a las escondidas, al elástico, a la mancha y otras. Estimular el deporte y la actividad física programada que apunte a aumentar la masa muscular.
- Limitar las horas de pantallas (Cel, PC, TV, juegos electrónicos)

Recordar que no comemos sólo por hambre, también lo hacemos para canalizar tensiones, porque "necesitamos" algo dulce, porque estamos contentos, porque estamos aburridos, porque nos sentimos tristes y la comida funciona como quitapenas, por un rato. Al repetirse este mecanismo, el comer se transforma en un estabilizador emocional adictivo, en el que la necesidad de consumir va a ir en aumento, generando mayor insatisfacción y consecuencias indeseables en nuestro cuerpo.

Para que un cambio sea posible y beneficioso, debemos tener en cuenta:

- 1-Cuál es la motivación para realizar ese cambio
- 2- Este debe ser realista y de acuerdo a nuestras posibilidades.
- 3- Es conveniente comenzar por la incorporación de un hábito nuevo por semana o cada 15 días
- 4- No olvidar que los cambios no son de un día para el otro, es un proceso que lleva tiempo.
- 5- No debemos perder de vista que el eje del cambio es nuestra persona, percibida en forma integral. Cambiar nuestra alimentación apuntando al bienestar personal, es lo que nos permitirá sostenerlo en el tiempo.

*Lic. en Psicología

Mat. 45554

Representante de SAOTA (Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios)

Fundadora y Directora de Centro TINO (Tratamientos Interdisciplinarios en Nutrición y Obesidad)