



# Mi estilo de vida desencadena enfermedades silenciosas

Autora: Flor Guadalupe Jaimes Posadas

Coordinación de Educación para la Salud L046 del Municipio de Temascaltepec, C.C.T. 15AOS2006J

Fecha completa de finalización del RDE: 24 de febrero de 2023.

Logo de la licencia:



## Introducción

¿Hasta que los kilos nos alcancen? es un obra escrita por el Dr. Simón Barquera, médico cirujano egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana, e investigador de la Academia Nacional de Medicina, su obra fue publicada en 2019, la cual fue elegida como estrategia en México por el sistema educativo, la intención de que se utilicen como herramienta para los docentes, logrando generar en la sociedad una cultura de salud, ya que actualmente nos enfrentamos a complicaciones como la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, consecuencia de los malos hábitos alimenticios.

Según el autor las cifras de personas que padecen obesidad y enfermedades crónicas han aumentado considerablemente esto a consecuencia de falta de información que tienen respecto a los alimentos y bebidas que consumen.

Desde edades tempranas es indispensable fomentar estilos de vida saludable, aprendiéndolo desde el contexto social, creando buenos hábitos, evitando poner en riesgo la salud.

El libro en mención está organizado por doce capítulos los cuales tienen diversas secciones para tener mejor comprensión de los temas que se abordan, incluyendo otras fuentes de información que nos ayudan a tener una amplia referencia sobre los problemas de salud que hoy en día nos aquejan, uno de ellos es el documental Dulce agonía que nos invita a reflexionar sobre nosotros mismos, mencionando lo que debemos cambiar de nuestros hábitos.



## Desarrollo

En esta obra escrita por el Dr. Barquera se aborda uno de los grandes problemas de salud en la población a nivel mundial que en los últimos años ha ido en aumento, corresponde a la obesidad, la cual se presenta cuando se tiene una mayor ingesta de calorías pertenecientes a los alimentos y bebidas, la energía que no se gasta es transformada en depósitos de grasa generando la obesidad.



El libro se enfoca particularmente en informar a los adolescentes, pretende hacer conciencia también en la población en general de todo lo que conlleva la obesidad, sus causas, consecuencias así como las estrategias que se han implementado.

Se hace mención importante de la Teoría de la transición nutricional, nos expone cinco etapas, de cómo se ha ido modificando la forma de alimentarse de la población y sus efectos en la salud.

La primera etapa es la dieta del paleolítico o de cazadores recolectores, consistió en el consumo de plantas frutos y algunos animales, la actividad física era intensa, las personas eran delgadas y musculosas pero padecían muchas enfermedades y llegaron a ser pocos longevos. El segundo periodo de la mono agricultura se basaba en cereales como el cultivo de trigo, maíz, etcétera, desencadenando una dieta muy deficiente, el trabajo en la agricultura hacia que la actividad física fuera más intensa, eran fértiles, el número de muertes fue alto y su esperanza de vida muy baja.

En la tercera etapa es de la industrialización o disminución de hambrunas, gracias al desarrollo tecnológico la dieta es alta en cereales, baja en fibra, pero con desnutrición crónica, mucha actividad física, bajos índices de mortalidad, estas primeras 3 etapas la hidratación es a base de agua.

La cuarta etapa es de las enfermedades crónicas no transmisibles, se observan importantes cambios en la dieta, alto consumo de grasas, azúcares, la forma de

Hidratarse es a base de bebidas calóricas, disminuye la actividad física por lo cual surge la obesidad, la diabetes hipertensión, teniendo niveles altos de grasa en la sangre.

En la quinta etapa, se habla de la modificación de entorno o cambio de conducta, en esta etapa se promueve una dieta en la que se incluyan alimentos con mayor calidad nutricional, y disminuyan los alimentos procesados, las bebidas calóricas, teniendo la posibilidad de evitar la obesidad y enfermedades crónicas, hay mayor esperanza de vida.

Esta teoría permite identificar a algunos países que muestran similitudes ocasionando un fenómeno a nivel mundial, haciendo referencia a que estos cambios se deben a factores ambientales, tecnológicos, políticos y económicos, generando un gran impacto en la salud.

Los países conforme van evolucionando van transformando la forma de vida de las personas por ejemplo, los alimentos tradicionales se han ido modificando al integrarles ingredientes industrializados por lo que cambian su valor nutricional.

Según la teoría hay países que se encuentra en la tercera y cuarta etapa, por lo cual es necesario analizar el tipo de alimentación que se tiene.

Por otra parte la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas, hace que una persona presente de una hasta 14 enfermedades entre ellas: piedras en los riñones, problemas cardiovasculares, problemas en huesos y articulaciones, diabetes, enfermedades respiratorias y diversos tipos de cáncer, se desencadenan las depresiones, trastornos de sueño, problemas psicológicos. Las personas con obesidad soportan un peso mayor para el que su sistema óseo y articulaciones están diseñado para sostener, ocasionando lesiones y diversas discapacidades, teniendo un deterioro importante en la calidad de vida y estado de ánimo, se considera que las zonas de bajos recursos económicos se vuelven vulnerables y derivan en presentar más casos de obesidad y enfermedades.

Uno de los factores que limita la actividad física es el crecimiento urbano y el uso frecuente del automóvil como medio de transporte, esto limita el caminar y el hacer uso de la bicicleta.

Esta obra nos hace cuestionarnos qué es lo que estamos haciendo mal y podamos mejorar en cuanto a los malos hábitos de alimentación que tenemos, de igual manera en el ámbito educativo se empleen estrategias didácticas que permita prevenir la obesidad, ya que está considerada como una epidemia, tenemos que compartir el conocimiento que nos está brindando haciendo una gran difusión de lo grave que puede llegar a ser si no empezamos a corregir la forma de alimentarnos y mejorar el estilo de vida que tenemos, por lo que es necesario dar prontas soluciones, debemos ser más conscientes, ya que cualquiera persona sin importar el estatus social o económico puede padecer este problema de salud, si no se pone atención a todo nuestro entorno.

Cada país realiza acciones para evitar el consumo de alimentos y bebidas no saludables, una de estas acciones es el etiquetado; México implementó esta estrategia en el 2014 con el etiquetado frontal, sin embargo no mostraba información del contenido en los alimentos por lo que fue necesario modificar el etiquetado en los productos, actualmente se están obteniendo buenos resultados, dicho sistema hace más comprensible la lectura de los ingredientes de cada producto, especificando a través de sellos, el exceso de sodio, calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, también los que contienen edulcorantes y cafeína.

El sello está colocado en el frente del producto de tal modo que los consumidores tengan conciencia de lo que están consumiendo, al tiempo que se reduce la venta de productos chatarra y con ello induciendo a la industria alimentaria a producir alimentos más saludables, pero hay muchos factores que continúan propiciando el consumo de alimentos chatarra, como el trabajar la mayor parte del día o lejos de casa, así también el marketing dentro de los cuales encontramos la comida rápida o fast food, todo esto porque la mayoría de las personas estudian o trabajan la gran parte del día, dedicando menos tiempo a la alimentación, no olvidando la mercadotecnia engañosa que nos hace creer que la comida rápida es más barata, rápida y de fácil acceso.

El autor nos menciona que por las mismas razones señaladas anteriormente se ha afectado en gran medida el uso de la lactancia materna exclusiva la cual es de gran importancia para

desarrollo de los niños ya que son menos propensos a la obesidad, según estudios realizados ninguna fórmula láctea cubre las necesidades que un bebé necesita, cabe destacar que las madres que amamantan pierden peso más rápido que las que no lo hacen. Estudios demuestran que México es el país que tiene las peores prácticas de lactancia materna, por ello diversas organizaciones incluyendo el sector salud de los distintos niveles de gobierno han implementado campañas para contrarrestar esta situación.

Una causa más que nos lleva al riesgo de la obesidad es el sedentarismo, así como la falta de acceso a agua simple, la comercialización de alimentos y bebidas no saludables. Uno de los temas en el cual hace énfasis el autor es el marketing de la industria alimentaria en específico de alimentos poco saludables ya que toda la publicidad es destinada principalmente a los niños, por tal motivo la obesidad en niños va creciendo alarmantemente y para contrarrestarlo las autoridades mexicanas comenzaron a realizar un proyecto de regulación de esta publicidad y la respuesta de la industria fue la propuesta de autorregulación, el aumento de impuestos a los productos, sin embargo alrededor del mundo dicha autorregulación no funciona, se tiene la necesidad de que las autoridades generen un reglamento que ponga fin a la publicidad de alimentos ultra procesados y con exceso de ingredientes dañinos para la salud.

Es importante hablar de los entornos cautivos, los cuales son espacios donde se reúnen personas por varias horas, generando a que sean más vulnerables para desarrollar obesidad, estos son los espacios educativos y los laborales, debido a que son lugares en donde se tiene poco acceso a alimentos sanos como frutas o verduras, las únicas opciones es la comida rápida o chatarra, bebidas como refrescos o jugos con exceso de azúcares, para los vendedores les resulta más ganancia vender estos productos, anteriormente en las escuelas de México se pintaban en algunas áreas anuncios llamativos promoviendo el consumo en los estudiantes, por lo que el autor de este libro recomienda una regulación de la publicidad de dichos alimentos en los centros educativos principalmente. Así como es necesario implementar actividades físicas dentro de los horarios laborales y educativos, ya que las personas pasan más de 8 horas diarias sentados o de pie originando el sedentarismo, algunas acciones que pueden llevarse a cabo son; reuniones caminando, rutas activas, escritorios a

pie, es decir que dentro de los espacios de trabajo se tengan que desplazar de un lugar a otro para realizar ciertas actividades, así como incentivos para activarse físicamente y consumir alimentos saludables.

Algunas recomendaciones para revertir y prevenir la obesidad, con base en estudios científicos, es evitar el consumo de comida rápida, como embutidos, harinas, alimentos fritos, bebidas azucaradas, aumentar el consumo de frutas, verduras, granos, tomar suficiente agua natural, otra acción es realizar actividad física diariamente.

Es objetivo primordial del autor que se identifiquen, analicen y comprendan los factores que influyen para que se genere la obesidad, así como dar soluciones a dichas situaciones.

Dentro del contenido de este libro se muestra un cuadro emitido por la Academia Nacional de Medicina y del Instituto Nacional de Salud Pública, donde se recomienda: tomarse el tiempo necesario para consumir los alimentos, incluir frutas y verduras en cada comida, tomar agua natural, evitar la comida chatarra, evitar el consumo de aceites y grasas en la elaboración de los alimentos, evitar azúcares y reforzar actividades físicas por lo menos 30 minutos al menos 5 días de la semana para mantenerse activo durante el día.

Cabe mencionar que al menos una tercera parte de la población diabética no sabe que tiene este problema, por ello se recomienda acudir con su médico periódicamente y evitar malos hábitos alimenticios.

Debemos tener conciencia que en México tenemos estadísticas que demuestran que estamos en una situación vulnerable, debido a los malos hábitos, por eso es necesario tener conocimiento sobre la nutrición para saber lo que estamos consumiendo y tener en cuenta las consecuencias de ello.

Si de verdad lleváramos una alimentación típica regional, sería más sano y económico debido a que las dietas de las diferentes zonas de México se basan en el consumo de alimentos de

temporada, lo que los hace más económicos y de fácil acceso, es ahí donde percibimos que la mercadotecnia de la industria chatarra nos lleva a pensar todo lo contrario.

Puedo retomar que en México se han implementado acciones para evitar el consumo de malos alimentos como el imponer impuestos elevados a las bebidas azucaradas, se diseñó la jarra del buen beber y el plato del bien como guías de bebidas y alimentos que demos consumir así como sus cantidades, respecto a los impuestos difiero, ya que en ocasiones hay ciertos alimentos que por su elaboración los hacen de alguna manera adictivos, lamentablemente sin importar los precios las personas los siguen consumiendo.

El conflicto de interés, en este tema es que las personas, u organizaciones están influenciadas por sus intereses personales o particulares y que frecuentemente son de tipo económico oponiéndose a los intereses del cuidado de la salud, en este contexto se puede hacer mención de los centros educativos en los cuales se puede dar el caso que haya conflicto de intereses al vender ciertos productos que generen más ganancias como el caso de los alimentos chatarra las bebidas azucaradas y esto beneficie de alguna manera la escuela, dejando de lado lo que realmente es necesario implementar, como el acceso de agua natural para beber, el consumo de alimentos saludables así como la activación física y evitar situaciones de obesidad y otras enfermedades en los alumnos.

Los conflictos de interés están relacionados al tema de la obesidad ya que es posible que pueda haber intereses económicos de por medio que afecten la toma de decisiones al promover alimentos, bebidas o productos industrializados.

Algunos medios de comunicación, a través de publicidad, imágenes, información, entre otros, son los encargados de promover ciertos tipos de alimentos e informar de manera llamativa a las personas de diferentes edades mal informando del contenido de los alimentos que promocionan y esto con el objetivo de generar ganancias económicas.

En ciertos países se han nombrado a los médicos y nutriólogos sin marcas los cuales buscan que los promotores de la salud sean objetivos y no dejarse influenciar por la industria o



consumismo ya que en el diseño políticas de salud y nutrición, existe conflicto de interés y esto perjudique en la toma de decisiones, para el consumo de ciertos alimentos.

Sin embargo el conflicto de interés es un gran problema evitar que siga sucediendo ya que es muy común su práctica, si bien la población tiene derecho a que exista transparencia en la toma de decisiones no solo en políticas de salud si no en todos los ámbitos.

En general nuestro entorno influye en la toma de decisiones, como lo es la publicidad que incita al consumismo de alimentos procesados, así mismo la falta y control de información fidedigna ya que esta genera confusión y mal informa a la población acerca de lo que es bueno y lo que es perjudicial y se genere el desarrollo de la obesidad. Por ello es de vital importancia que haya un control sobre la información y publicidad engañosa ya que aún no una ley o norma que prohíba que se distribuya en el caso de los alimentos y bebidas procesadas, información correcta de su contenido energético.

En la actualidad tenemos más fácil acceso a internet y redes sociales de forma gratuita sin embargo aun en algunos lugres no se tiene este medio, principalmente en las zonas más vulnerables o de bajos recursos, este medio de comunicación nos permite informar y mantenernos informados, nos sugiere en este apartado como estrategia el explorar soluciones a atreves de las redes sociales para modificar o promover el consumo de alimentos saludables a través de influencers, YouTuber entre otros, que pueden favorecer en cambiar los estilos de vida de las personas por su popularidad , ideas y actitudes a través de programas , recetas, ejercitación física y así mejorar la dieta de la población contribuyendo a la disminución de obesidad ya que están dirigidos a diferentes edades, por lo cual puede ser una herramienta muy útil siempre y cuando su contenido sea informar y enseñar de forma verídica.

## Conclusiones

En mi punto de vista considero que ¿Hasta que los kilos nos alcancen? Es una obra muy interesante, permite al lector crear conciencia en cuanto al estilo de vida que se lleva, proporcionando información, así como motivación para lograr mejorar el estilo de vida, el libro está dirigido a docentes, estudiantes y familias.

El Dr. Barquera autor de esta obra plantea la necesidad de intervenir desde el ámbito educativo, el cual promueva estilos de vida saludable, cabe mencionar que en casa se enseñan hábitos sin embargo en la escuela se deben continuar fomentando, así lograr formar individuos que en la edad adulta sean responsables en el consumo de alimentos y bebidas, en la actualidad los estilos de vida de la sociedad están basados principalmente en el consumo de alimentos y bebidas industrializadas. Para ello se sugiere la creación de material didáctico basado en el libro, que se utilice como herramienta didáctica

La presente reseña permite retomar los puntos importantes de la obra, sin embargo todos los capítulos están enfocados en la obesidad lo único que se busca es verlo desde diferentes perspectivas de acuerdo en el lugar en el que habitamos haciendo una adaptación del estilo de vida que tenemos, poder tomar decisiones funcionales.

La publicidad nos hace creer que la comida procesada nos aporta ciertos nutrientes, pero llevar una buena alimentación debe de incluir todos los grupos de alimentos del plato bien comer y la jarra del buen beber, sin embargo una limitante es la economía, la falta de información principalmente en las personas más vulnerables y de bajos recursos, otro factor también la falta de acceso de agua natural en algunas regiones.

## Bibliografía

Barquera S. ¿Hasta que los kilos nos alcancen? México. Instituto Nacional de Salud Pública, 2020. Av. Universidad 655, colonia Santa María Ahuacatlán 62100, Cuernavaca, Morelos, México.

ISBN: 978-607-511-207-7 INSP



**Acervo  
Digital  
Educativo**