

Nadie experimenta en cabeza ajena

Por: Renato Iturriaga * / GUANAJUATO, Miércoles, 23 de Marzo de 2011

En México el sobrepeso es, probablemente, el problema más serio de salud pública

Un abrazo a Mariana y a Paulina

"Ponerse en los zapatos de otra persona" significa entender las circunstancias del otro, y está asociado a una actitud solidaria. Hacerlo posibilita —entre otras virtudes— que, en ciertas circunstancias, uno puede aprender del ejemplo de los demás.

Sin embargo, el mismo refranero popular nos niega esta posibilidad; nos sentencia a la estupidez: "nadie experimenta en cabeza ajena".

Los problemas cardiovasculares y de diabetes asociados al sobrepeso de nuestra sociedad parecen confirmar este refrán.

En efecto, a pesar del llamado continuo a llevar una vida más saludable, que va desde la propaganda oficial: "más vale prevenir", a estudios de la Organización Mundial de la Salud que muestran el terrible problema de obesidad que tiene México, pasando por anuncios honestos y deshonestos en diferentes medios, la realidad ineludible es que los casos de enfermedades y muertes por estas razones continúan aumentando.

Los casos particulares cercanos que me mueven a escribir este artículo no son aislados. Tampoco se trataba de personas particularmente desinformadas. ¿Por qué es tan difícil experimentar en cabeza ajena? No lo sé, pero el hecho es que: ¡somos un país de gordos! Peor aún ¡incluye a nuestros hijos!

Las consecuencias

La muerte es eventualmente inevitable; de hecho, existe no en contraposición a la vida, sino como parte de ella. Se presenta de varias formas: en ocasiones por los años, a veces intempestiva y sin aviso, pero en otras tenemos cierta responsabilidad de su llegada.

El caso extremo es el suicidio; menos drásticos, la desidia con el cuidado de nuestro cuerpo o la soberbia de pensarse invulnerable pueden tener el mismo efecto.

En la cultura milenaria de Japón, cuando el honor de los samuráis estaba en entredicho, realizaban el seppuku o harakiri, que literalmente quiere decir "abre barriga".

En México parece que el honor también se nos va si nos cuidamos y vamos al médico: parece que nos rajamos. Estamos inaugurando el manpuku, "llena barriga", con las mismas consecuencias irreparables.

Octavio Paz, en *El laberinto de la soledad*, habla de lo que hay detrás del carácter del mexicano, nihilista por instinto y, por lo tanto, irrefutable e irremediable: "qué me asusta la muerte, si la vida me curó de espantos".

¿De verdad? ¿No podemos rebelarnos? ¿De verdad no nos importa la muerte porque poco nos importa la vida? Pero cuando se trata de un niño ¿no estamos siendo criminalmente irresponsables?



PASOS CORRECTOS

Aparatos instalados por el ayuntamiento de Guanajuato en distintos parques. Para conservarlos los ciudadanos los debemos cuidar y el municipio dar mantenimiento. Fotos: Renato Iturriaga

LO MÁS POPULAR

1. Inicia mañana reunión de autoridades de Ciencia de AL en Guanajuato
2. Descubren la pareja de enanas marrones más frías del Universo
3. Mexicana logra inhibir el desarrollo de la malaria en el mosquito transmisor
4. Nadie experimenta en cabeza ajena
5. Hombre de 25 años recibe el primer trasplante total de cara

LOS TEMAS DEL MOMENTO

- A la conquista del universo
- Innovaciones tecnológicas



Para los niños una buena opción es invitarlos a hacer alguna actividad física en grupo. Foto: Cuartoscuro

¿Qué hacer?

El problema tiene muchas aristas: la publicidad de refrescos y de comida chatarra, lo que se vende en las escuelas, la seriedad con que se toma la educación física, el estrés de la vida moderna.

Pero quiero hablar de lo que creo está más en nuestras manos: adelgazar y cuidar de nuestro cuerpo. ¡Empecemos con el ejemplo! Si a estas alturas ya dejaste los propósitos de año nuevo, es un buen momento para retomarlos.

Ante todo, perseverancia. Es muy difícil bajar de peso.

Es sorprendente lo semejantes que son las reacciones químicas que producen la energía tanto para los autos como para nosotros. Ambas son, en el fondo, combustión de hidratos de carbono.

Cuando respiramos obtenemos el oxígeno necesario para quemar grasas y carbohidratos; así obtenemos la energía necesaria para movernos, bombear la sangre, mantener nuestra temperatura.

Finalmente, exhalamos bióxido de carbono y agua.

Un auto, en lugar de carbohidratos, usa hidrocarburos; igualmente necesita el oxígeno que entra al pistón y, si la gasolina es limpia y el auto está bien afinado, lo único que sale del escape es, nuevamente, bióxido de carbono y agua.

La cantidad de energía que proporcionan los carbohidratos es similar a la de los hidrocarburos. Que me corrija un químico si me equivoco. Un litro de gasolina mueve un coche chico diez kilómetros.

Visto así no es difícil imaginar que necesitamos hacer un montón de ejercicio para bajar un kilo de grasa. En efecto, mi reloj con el que controlo el pulso me dice que cada vez que corro un kilómetro consumo 100 Calorías que equivalen más o menos a 10 gramos de grasa y carbohidratos.

Para bajar un kilo de grasa necesito correr alrededor de 100 kilómetros. Eso, si no como más de lo habitual, lo que es muy difícil para un tragón como yo. Me lleva poco más de un mes perder uno de los kilos que tengo de más.

Así que paciencia y tres reglas de oro:

- 1) Empieza a hacer el ejercicio paulatinamente, si tienes una bomba de tiempo en tu cuerpo, quieres desactivarla, no estallarla.
- 2) Hacer dieta no quiere decir dejar de comer; quiere decir cambiar por alimentos más saludables. Si te encanta el colesterol, piensa en 30 días de fiesta al año aún te dejan 335 para cuidarte.
- 3) Desconfía de los métodos milagrosos; son un fraude y peligrosos, además de caros. Una consulta con un cardiólogo y un nutriólogo es más barata, segura y efectiva.

Sabías que...

En México dos de cada tres personas tienen problemas de obesidad o sobrepeso lo que coloca a nuestro país como en el segundo lugar mundial, en obesidad.

Tip!

No esperes a tener muchos kilos de más; consulta una

tabla de peso ideal en Internet, la puedes localizar con cualquier buscador como Google.

No esperes a aprender de alguien cercano. Podrías ser tú.

* El doctor Iturriaga trabaja en el CIMAT.