

# Sobre dietas, pócimas y fórmulas mágicas

López Posada, Leticia

2020-06-24

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4709>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Sobre dietas, píocimas y fórmulas mágicas**

Leticia López Posada

Publicado en “Lado B”, el 24 de junio de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202006242028281967&temaid=11>

[946](#)

En las noticias que actualmente circulan en nuestro país acerca de la situación de salud por el COVID-19, se recalca que uno de los grandes problemas a los que nos enfrentamos y por los cuales la enfermedad ha sido tan desafiante para nuestra población, son los elevados índices de obesidad en todas las edades y circunstancias sociales.

Ya las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición de años previos, nos dieron aviso por largo tiempo de lo que estaba sucediendo, y a pesar de los esfuerzos realizados mediante programas, campañas y proyectos de diversos enfoques e índoles, la obesidad aumentó y aumentó, no solo en número de habitantes enfermos, sino en la morbilidad (o grado de acumulación de grasa) que empeora cada vez más la situación; solamente y como un dato duro, recordemos que 7 de cada 10 mexicanos adultos padecen sobrepeso u obesidad, y en muchos casos no han sido diagnosticados. Las cifras para la población más joven, no son mejores. Aun así, la obesidad no es todavía dimensionada por la población como una enfermedad grave como lo es por ejemplo la diabetes; esto se debe a que se

instala lentamente en el cuerpo y muchas de sus complicaciones llegan a ser silenciosas o vistas con normalidad, incluso hasta con humor; pero pasamos por alto que en los libros se han descrito más de 52 enfermedades secundarias al exceso de peso, que van desde algunos dolores articulares hasta graves enfermedades cardiovasculares, renales, hepáticas, e incluso la muerte. A pesar de esto, y de un sinfín de datos científicos que dan fe de lo compleja que es la obesidad y su abordaje, basta buscar en la red para echar abajo el trabajo realizado por especialistas, gente preocupada en serio por el problema que, en este punto, se encuentra desesperada ante tanta desinformación. Pero para muestra aquí están los primeros titulares que, navegando, encontré para las palabras dietas para perder peso:

- ¡Compre Detox Té!
- Cómo adelgazar 10 kilos.
- La mejor dieta para adelgazar.
- No gastes más en nutriólogos: aquí te presentamos las mejores dietas para bajar de peso rápido.
- Plan de 28 días para adelgazar.
- Baja hasta 2 tallas con la dieta para perder peso y volumen.

Y así, un sinfín de propagandas que desdibujan entre fórmulas y pócimas mágicas, el grave problema de salud que enfrentamos, y que además de generar falsas esperanzas y expectativas en la población que a ellas recurre, pone de

manifiesto las graves complicaciones físicas y emocionales que debemos atender los especialistas en el tema.

En el punto en que actualmente nos encontramos, y recordando que a principios de este siglo la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró a la obesidad como la pandemia del siglo XXI (claro que no se esperaba la actual), me atrevería a decir, que ningún otro problema de salud pública genera tantos mitos y falsa información como lo es el exceso de peso: tés, pastillas, cremas, macerados, aguas...la dieta de la luna, la de la piña, la del helado de vainilla, la de la sopa de verduras... la del astronauta...los desayunos en “centros de nutrición”, las mallas para cubrir la boca, las vendas, el jengibre... ¡todo una moda, todo un negocio, todo poniendo en riesgo nuestra salud, la salud de un país!

Junto con la alimentaria, la industria de la belleza produce ganancias millonarias en México y en el mundo entero, así que no es casualidad que ambas estén relacionadas con la generación y perpetuación del exceso de peso.

Por un lado, anuncios que prometen perder peso sin el más mínimo esfuerzo, por otro, una industria voraz que nos oferta alimentos con poco o nulo valor nutrimental, pero con cualidades sensoriales extraordinarias; y, por otro lado, muy lejano para la población, la ciencia, que nos recuerda que todo, todo lo que hacemos a nuestro cuerpo, para bien o para mal, tarde o temprano nos cobrará factura.

Lamento decir que no hay pócima, té, crema, dieta, ni fórmula mágica que nos vaya a ayudar a salir de este problema, ¡no la hay! Pero sí puedo compartir

que hay programas bien planteados y estructurados, incluso en nuestro país, que con un buen seguimiento y educación, pueden ayudar a los individuos y a las familias a disminuir los costos económicos y de salud que la obesidad y el sobrepeso implican. ¿La fórmula? Alimentación adecuada + actividad física + cambios en el estilo de vida + educación en nutrición y alimentación = control de la enfermedad.

Sencillo no es, pero imposible tampoco. Hoy más que nunca es urgente plantearnos como individuos, familias y miembros de una comunidad, el compromiso con nuestra salud, con nuestro cuidado y con el cuidado de los nuestros. Si bien en este momento, quizá hay cosas mucho más urgentes y que tienen toda nuestra atención, para el 70% de los mexicanos, el problema del exceso de peso, está latente, no desaparecerá porque así lo deseamos o porque tomemos un té o pastillas de mil colores. Tenemos que ponernos en acción y pensar qué queremos en un futuro, queremos un país sano, ¿o no?

Somos una nación con una riqueza alimentaria única: diversos climas, diversos alimentos disponibles durante todo el año y una tradición alimentaria envidiable para el mundo; también tenemos muchos profesionistas capaces y éticos que nos pueden apoyar, a nivel individual y a nivel comunitario, profesores, padres, madres, actores sociales que están dispuestos a acompañar nuestro proceso de cambio. No debemos desesperar, este problema no desaparecerá con una varita mágica, nunca ha sido así. Solo se irá controlando con medidas preventivas, acciones concretas y sostenidas en el tiempo, con el control y la

vigilancia estricta de los servicios que ofrecen los profesionistas y con la consideración de equipos multidisciplinarios competentes para conducir los procesos de cambio necesarios y que hoy más que nunca, son urgentes.