
CARTAS AL DIRECTOR

Sr. Director de la Revista SAN
Dr. Daniel De Girolami

Nunca es sencillo explicar lo obvio. Lo cierto es que en este mundo de certezas moribundas, cada vez se torna más necesario hacerlo.

Un punto central en esta carta es recordar aquello para lo cual somos médicos.

Como en un filme, recuerdo la emoción, recuerdo los nervios... Todos de pie en el Aula Magna de la Facultad de Medicina. Me parece todavía escuchar el juramento hipocrático.

Y, dentro de él, una frase resuena en mi cabeza y quedaría para mí como el hilo de Ariadna. *Primum non nocere*.

Quizás un hecho que continua ejerciendo un efecto de imán en mi vida profesional es tener el privilegio de ser la facilitadora y espectadora inevitable del cambio de mis pacientes. Y en ese cambio, he comprendido que lo central es no dañarlos.

Creo fervientemente que no nos es posible, con las herramientas que posee la medicina, ayudar a todos los pacientes que padecen obesidad.

De lo que si poseo casi certeza es que por lo menos podemos respetarlos, ofrecerles consejo y cuidado.

Hay dos elementos que deben caracterizar a todo tratamiento: eficacia y seguridad.

Si bien no es necesario definir el significado de la palabra eficacia, en el terreno del abordaje de la obesidad se torna imprescindible, pues existen diferentes maneras de definir el éxito. La más consensuada es definir a un programa exitoso como aquel que es capaz de dar como resultado una pérdida de peso del 5 al 10% del peso inicial, alcanzado en 6 a 12 meses y mantenido al menos durante 1 año.

Entonces es eficaz cualquier abordaje que, empoderando al paciente, lo acompañe en el logro de este objetivo terapéutico. Y este se logra mediante el aprendizaje.

Como podemos observar, el eje del tratamiento es el aprendizaje de un nuevo y saludable modo de comer, moverse y manejar las emociones.

En ese sentido las dietas extremas son indudablemente eficaces.

Dentro de ellas los planes alimentarios heterodoxos que disminuyen drásticamente los hidratos de carbono, permiten descensos importantes y rápidos de peso. Pero... Siempre hay un pero. El punto es su seguridad.

¿Es segura una dieta que implica vivir crónicamente en un estado de cetosis? ¿Es segura una dieta que incrementa los niveles de una potente toxina, el metilglioxal? ¿Es segura una dieta que aporta un exceso de grasas saturadas? ¿Es segura una dieta que incrementa el fenómeno inflamatorio? ¿Es segura una dieta que incrementa los niveles de lipopolisacárido en la luz intestinal, la inflamación y una microbiota que dispara insulinoresistencia? ¿Es segura una dieta que aleja a la persona del placer? ¿Es segura una dieta que disminuye vegetales y frutas? ¿Es segura una dieta que impide que la familia comparta un único menú?

Pero quizás lo más relevante es que la obesidad es una enfermedad crónica y como tal, requiere la adquisición de hábitos saludables. ¿Puede acaso alguien habituarse a una alimentación que elimina un grupo completo de nutrientes y el placer de ingerirlos? Evidentemente, ¡no!

Entonces un paciente que realiza una dieta semejante, nunca habrá aprendido nuevos hábitos saludables. Una vez obtenido el peso objetivo (si es que lo ha logrado) volverá a lo de siempre ya que ese patrón alimentario extremo no es sostenible en el mediano y en el largo plazo.

No deja de sorprender que se continúe buscando "La dieta".

Todo plan alimentario para perder peso debe ser insuficiente en calorías pero adecuado, balanceado, placentero y sostenible.

Volvamos al juramento. ¿Podemos los profesionales de la medicina prescribir dietas que no son seguras aunque posean eficacia?

Albert Camus decía " Todo el arte de Kafka consiste en obligar al lector a releer."

Muchas veces confundimos familiaridad con verdad. Aquello que hemos escuchado repetidamente es aceptado más allá de cualquier cuestionamiento.

Propongo releer las dietas hiperproteicas a la luz del modelo crítico de eficacia y seguridad.

En estos tiempos en que el sentido común es una categoría difícil de comprender, no implica que debamos prescindir de él. Por supuesto que en medicina no hay un único modo correcto de actuar. Quizás el punto sea imitar la técnica kafkiana y releer la historia de fracaso del que hemos sido testigos durante casi toda la segunda mitad del siglo XX y desde allí reescribir la estrategia, de manera de que en el abordaje del paciente con exceso de peso, el tratamiento sea eficaz, pero siempre ante todo, seguro para quien entrega lo más importante que posee en nuestras manos, la salud. Podremos entonces complimentar con el "Primum non nocere"; ¡lo primero es no hacer daño!

Dra. Monica Katz

MN 60164