

OBESIDAD: LA PANDEMIA IGNORADA

OBESITY: THE NEGLECTED PANDEMIC

La pandemia de Covid-19 nos enfrentó a un virus desconocido ante el que nos sentimos desprotegidos y, a la vez, nos invadió el temor al contacto con los otros, aun con nuestros seres queridos. Las noticias sobre el número de muertos cada día y el riesgo de la propia muerte instaló, en la mayoría, la conciencia de enfermedad. Sin embargo, la mortalidad por Covid-19¹ está lejos de alcanzar la principal causa de muerte a nivel global, ya que son las enfermedades crónicas no transmisibles las que, en general, ocupan estos lugares, entre estas la enfermedad cardiovascular se ubica en el primer puesto².

La obesidad se asocia a un aumento de riesgo significativo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas en forma directamente proporcional a su grado de severidad. La prevalencia de obesidad y sobrepeso creció exponencialmente en las últimas décadas; en especial, las formas más severas. Según la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de la Argentina, 6 de cada 10 argentinos reportaron que tienen exceso de peso³. Las mediciones objetivas superan esas cifras, ya que alcanzaron un 66,1% con sobrepeso y obesidad. Estos resultados se publicaron en 2019 y, muy probablemente, no reflejen la situación actual.

A los 45 días del confinamiento preventivo y obligatorio en el año 2020, el grupo de trabajo de obesidad de la SAN realizó una encuesta de la que participaron 5565 personas, con el objetivo de evaluar el impacto de la situación sobre el cambio de hábitos y el peso corporal. El confinamiento afectó el estilo de vida con el consecuente aumento de peso en la población: en su mayoría, entre 1 a 3 kg. Entre quienes padecían exceso previo, hubo mayor prevalencia de incremento de peso⁴.

La población general se familiarizó con términos como "cuarentena" y "PCR", a la vez que el uso del barbijo escapó al ámbito médico. Las formas virtuales de comunicación se expandieron al ámbito laboral y de aprendizaje; la telemedicina y los webinar llegaron para quedarse. Avanzaron los conocimientos sobre la relación entre la obesidad y las formas graves de Covid-19. La evidencia mostró que las personas con obesidad sufrían severos cuadros inmuno-inflamatorios desencadenados por la llamada "tormenta de citoquinas"⁵. Sin duda, se trató de un choque de pandemias con graves consecuencias aún sin dilucidar.

Los días 20 y 21 de octubre se desarrollaron las XV Jornadas Argentinas de Nutrición de la SAN: el rol de la nutrición en la pospandemia, en ellas se hizo hincapié en la necesidad de poner el foco en la significancia de la nutrición en relación con el bienestar físico y psicoinmunológico. Estas fueron precedidas por la III Jornada de Obesidad SAN: "la pandemia ignorada", cuyo eje temático se centró en la relevancia de la prevención y el abordaje de la obesidad. Resulta inadmisibles que continúe la discusión acerca de si la obesidad es una enfermedad cuando existe sobrada evidencia de que afecta la calidad y acorta la vida de las personas.

La nutrición, pero también los fenómenos sociales y las emociones alteran o fortalecen el sistema inmune⁶.

En este número de la Actualización en Nutrición se publicaron investigaciones que indagaron en el impacto de la pandemia sobre los hábitos de alimentación y la actividad física en población universitaria e infantil de nuestro país. Se identificaron cambios de hábitos también en relación con el sueño y el uso de la tecnología. Otro trabajo exploró la influencia de las emociones en la conducta alimentaria.

La problemática del sobrepeso y la obesidad requiere de un análisis profundo, más allá del peso corporal. Por ello, es indispensable crear programas de acción transversal en los que diferentes actores (individuos, educadores, personal de salud, gobierno, industria) estén involucrados.

Un primer paso es trabajar en la creencia errónea acerca de que la obesidad se debe a la falta de voluntad de las personas. Al respecto, es preciso comprender que considerar como única causa el comportamiento de las personas es una sobresimplificación de una situación causada por factores genéticos, epigenéticos y ambientales que incluyen el entorno familiar, laboral y socioeconómico. Desterrar el estigma en obesidad es un paso primordial y necesario. La lectura de los resultados de la encuesta validada al español, publicada en este número, que evaluó el estigma hacia las personas con obesidad por parte de los profesionales de la salud, es un llamado al cambio y a la acción.

El Covid-19 instaló repentinamente conciencia de enfermedad y se desarrollaron vacunas. Para la obesidad no hay ni habrá vacunas. La información no alcanza; por lo tanto, es momento de actuar.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. The top 10 causes of death. 2020. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
2. World Health Organization. WHO Coronavirus (COVID-19). Dashboard. Recuperado de: <https://covid19.who.int/>
3. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Instituto Nacional de Estadística y Censos – INDEC. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación, 2019.
4. Aguirre Ackermann M, Pentreath C, Cafaro L y col. Hábitos durante el aislamiento social por la pandemia de Covid-19 y su impacto en el peso corporal. Actualización en Nutrición Vol. 21 N.º 4 Octubre-Diciembre de 2020: 114-125 ISSN 1667-8052 (impresa) ISSN 2250-7183 (en línea).
5. Yu L, Zhang X, Ye S, Lian H, Wang H, Ye J. Obesity and COVID-19: Mechanistic Insights From Adipose Tissue. *J Clin Endocrinol Metab.* 2022;107(7):1799-1811. doi:10.1210/clinem/dgac137
6. Barazzoni R, Bischoff SC, Busetto L, et al. Nutritional management of individuals with obesity and COVID-19: ESPEN expert statements and practical guidance [published online ahead of print, 2021 May 11]. *Clin Nutr.* 2021; S0261-5614(21)00248-X. doi:10.1016/j.clnu.2021.05.006

Dra. Ana María Cappelletti

Ex secretaria de la SAN. Integrante de los grupos de trabajo de Obesidad y Cirugía bariátrica. Directora de posgrados en obesidad, de la Universidad Favaloro.