

# ¿Gordo yo?

Israel Colchado Flores\*

Junio 26, 2017

No. 7/2017



Ilustración: Joram Patiño, 2017

Los mexicanos estamos obesos. En 2013, un [reporte](#) de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) situó a México como el país con la tasa de obesidad más alta del mundo, 32.8%, superando por primera vez a Estados Unidos.

El problema es aún mayor si consideramos que este número aumenta a más del 70% cuando se incluye a los mexicanos con [sobrepeso](#).

La obesidad ocurre cuando hay un exceso de grasa acumulada en el cuerpo, mientras que en el sobrepeso la acumulación de grasa excede los límites normales.

Pero, ¿qué problema tiene si estamos gorditos? Para muchos eso significa estar bien alimentado y por lo tanto sano.

Error. El sobrepeso y la obesidad son las principales causas para el desarrollo de enfermedades graves como la diabetes, hipertensión o algunos tipos de cáncer que además pueden significar grandes gastos para aquellos que las padecen. La acumulación de grasa es dañina para la salud.

Por eso es importante tomar conciencia que estar gordito no es sano y que es importante monitorear constantemente el peso para mantenernos en el adecuado.

El problema está en que a menudo la gente no percibe su peso real y no está consciente que tiene un problema con su peso.

Tan sólo en Gran Bretaña, [una investigación](#) en personas obesas mostró que, de las personas encuestadas, sólo una pequeña cifra (11% de las mujeres y 7% de los hombres) se percibían como obesos o con un sobrepeso elevado.

¿Y los mexicanos? ¿Cómo percibimos nuestro peso? ¿Se ven diferentes hombres y mujeres frente al espejo?

Jonathan Easton, investigador posdoctoral del Centro de Ciencias de la Complejidad de la UNAM (C3), investiga cómo cambia la percepción que tenemos de nuestro peso cuando es el médico quien nos dice que estamos obesos. El científico también investiga si esa percepción puede variar entre hombres y mujeres. Algunos de sus resultados se publicaron, a principios de 2017, en las revistas [Frontiers in Public Health](#) y [BMC Obesity](#).

## NADIE VA AL DOCTOR

La obesidad es un problema complejo ya que su origen se debe a múltiples causas interactuando en conjunto. Puede desarrollarse debido a alguna predisposición genética, trastornos endócrinos, malos hábitos alimenticios o poca actividad física.

El aumento gradual de peso también puede alterar la percepción del mismo. “Nadie va al doctor por haber aumentado un poco de peso”, dice Easton en entrevista. El aumento lento y paulatino de peso muchas veces es subestimado. Además, las personas suelen negar tener sobrepeso u obesidad cuando se les habla del tema, creyendo que es un problema ajeno a sí mismo y a su entorno familiar, explica el doctor en matemáticas.

Para identificar las diferencias en la percepción del peso cuando el médico diagnostica a una persona como obesa o las diferencias si dicha persona es hombre o mujer, Easton junto con Christopher R. Stephens y Heriberto Román Sicilia analizaron, mediante pruebas estadísticas, los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) [2006](#) y [2012](#). La ENSANUT está diseñada para conocer el estado de salud y las condiciones nutricionales de la población mexicana.

Algo interesante en este estudio es que los científicos no necesitaron hacer experimentos para realizar su investigación sino que pudieron responder sus preguntas usando los datos e información recopilados en las encuestas ENSANUT.

## ANALIZANDO DATOS

En la ENSANUT se indica el [índice de masa corporal](#) (IMC) de las personas que fueron encuestadas, una medida que permite asociar masa con talla y que se obtiene de dividir el peso de una persona por el cuadrado de su estatura. Se considera a una persona con sobrepeso si su IMC es igual o mayor a 25 y con obesidad cuando el IMC es mayor o igual a 30. Una persona está en su peso normal si su IMC está entre 18.5 a 24.9.

A partir del IMC, Easton y sus colaboradores clasificaron a las personas como: de bajo peso, normal, con sobrepeso y obeso.

Para evaluar la percepción de los participantes sobre su cuerpo, en la ENSANUT se hicieron dos preguntas: en la primera, conocida como pregunta categórica, se les pidió a las personas que se clasificaran en la categoría que mejor describiera su peso: bajo peso, normal, con sobrepeso u obeso.

En la segunda pregunta, se utilizó una escala visual donde los encuestados debían seleccionar la imagen que mejor representa su cuerpo de un conjunto de [nueve imágenes](#). La ventaja de este instrumento es que “no necesitan conocimientos [como saber qué es el IMC], solamente deben seleccionar la figura que más [crean que] se les parezca”, explica el Dr. Easton.

En la ENSANUT 2012, además de la pregunta sobre la escala de imágenes se les preguntó a los participantes cuál sería su figura deseada, una pregunta crucial para comprender qué tan satisfechas están con su peso.

La ENSANUT también contiene información sobre si los participantes habían sido diagnosticados como obesos en los 12 meses previos a la encuesta. De esta manera, los científicos del C3 clasificaron a los participantes para su análisis en: mujeres diagnosticadas; mujeres no diagnosticadas; hombres diagnosticados; hombres no diagnosticados. Cabe destacar que en cada grupo había participantes con peso normal, sobrepeso y obesidad.

En total se estudiaron los datos de más de 17 mil adultos, de los cuales un 60% fueron mujeres. Los datos analizados excluyeron aquellos datos de personas extremadamente delgadas ( $IMC < 13$ ) o extremadamente obesas ( $IMC > 60$ ). Además, sólo se seleccionaron los datos de las personas que no padecían diabetes ya que esta enfermedad puede afectar el peso y modificar las respuestas en la autopercepción de los sujetos.

## ¿CÓMO SE PERCIBEN LOS MEXICANOS?

El estudio mostró que las personas con obesidad son más conscientes de su peso cuando un médico los ha diagnosticado previamente, no importando su sexo.

Sin embargo, es importante notar que en las ENSANUT la proporción de personas que habían recibido un diagnóstico como obesas es muy pequeña, tan sólo 4.38% de los hombres y 7.87% de las mujeres. Esto podría indicar que muchas personas no acuden al médico para monitorear su peso.

Justamente, uno de los resultados principales obtenidos por el Dr. Easton y sus colaboradores es que los mexicanos no son buenos para percibir los cambios de peso en su cuerpo. “En general, si una persona sube 10 kilos, la percepción es que subieron solo 5”, dice Easton. Una mala percepción del peso del cuerpo puede ser una de las causas de que haya tantas personas con sobrepeso y obesidad.

Del análisis de los datos de las ENSANUT se desprenden otras observaciones interesantes con respecto a cómo se perciben hombres y mujeres. “En términos de las figuras, una mujer va a seleccionar una figura menos grande que el hombre”, comenta Easton. Sin embargo, “cuando un hombre no quiere admitir que es obeso para una mujer es más fácil hacerlo”.

Estas diferencias por sexo, sin embargo, disminuyen conforme aumenta el peso de las personas, desapareciendo en gente con obesidad mórbida con un  $IMC > 40$  y que ya tienen problemas al moverse y realizar sus actividades cotidianas debido a su exceso de peso.

Algo novedoso del estudio fue que, al tener una población tan variada, los investigadores no solamente analizaron personas con obesidad y sobrepeso, también pudieron estudiar la percepción de personas diagnosticadas como obesas pero que habían logrado bajar de peso hasta rangos sanos.

Contrario a lo que pudiese esperarse, estas personas que han bajado de peso tienden a equivocarse al percibir su verdadero peso, sobreestimándolo a diferencia de las personas con peso similar pero no diagnosticadas. Los científicos especulan que hay un sesgo cognitivo: “sucede cuando alguien, en este caso un médico, te dice algo y quedas acomplejado por eso. Aunque son pocas las personas [diagnosticadas como obesas] que han logrado bajar de peso, muchas de ellas siguen pensando que tienen un problema de sobrepeso”, explica Easton.

Una de las limitaciones de estos estudios basados en los datos de las encuestas de ENSANUT es que la proporción de mujeres es mucho mayor que la de los hombres. Además, un peso mayor no necesariamente implica sobrepeso u obesidad pues muchas veces las personas con mayor masa muscular o con una estructura ósea grande presentan un índice de masa corporal mayor al normal.

Los investigadores ahora buscan extender su estudio a un número mayor de personas y analizar en detalle cómo la auto-percepción que uno tiene de su cuerpo puede relacionarse con la motivación para bajar de peso.

Algo importante si queremos conservar nuestra salud.

