



VII CONGRESO URUGUAYO DE OBESIDAD
I CONGRESO REGIONAL DE OBESIDAD Y
TRASTORNOS ALIMENTARIOS
15 y 16 de setiembre de 2011

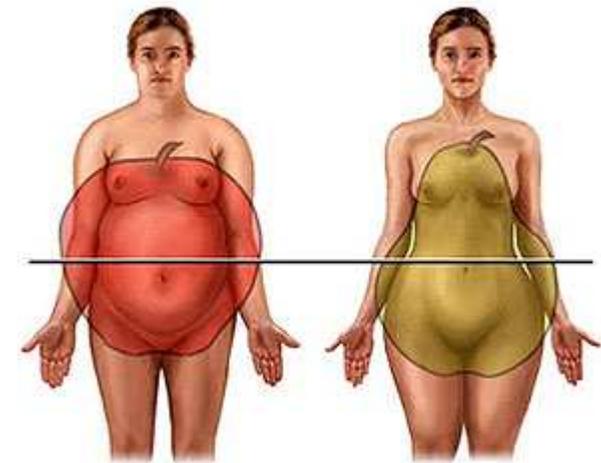
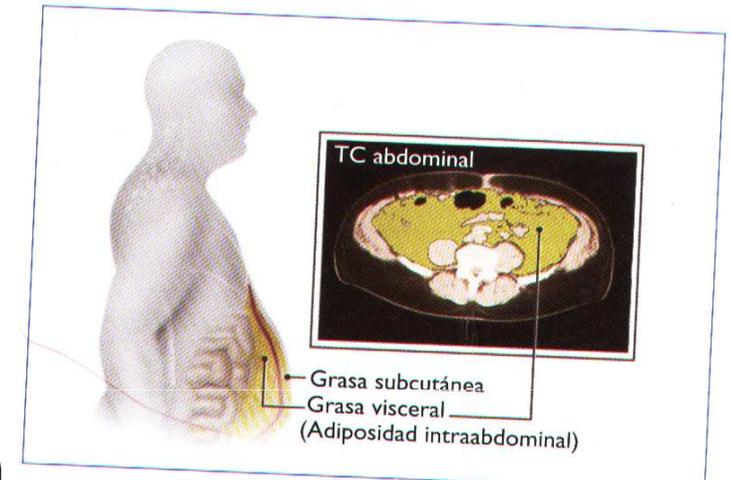
Psiconeuroinmunoendocrinología y obesidad

Margarita Dubourdieu
Adriana Pesce
Jorge de Paula



SOBREPESO Y OBESIDAD

- El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que “puede ser perjudicial para la salud”.
- Especialmente cuando esa acumulación se produce a nivel visceral abdominal.



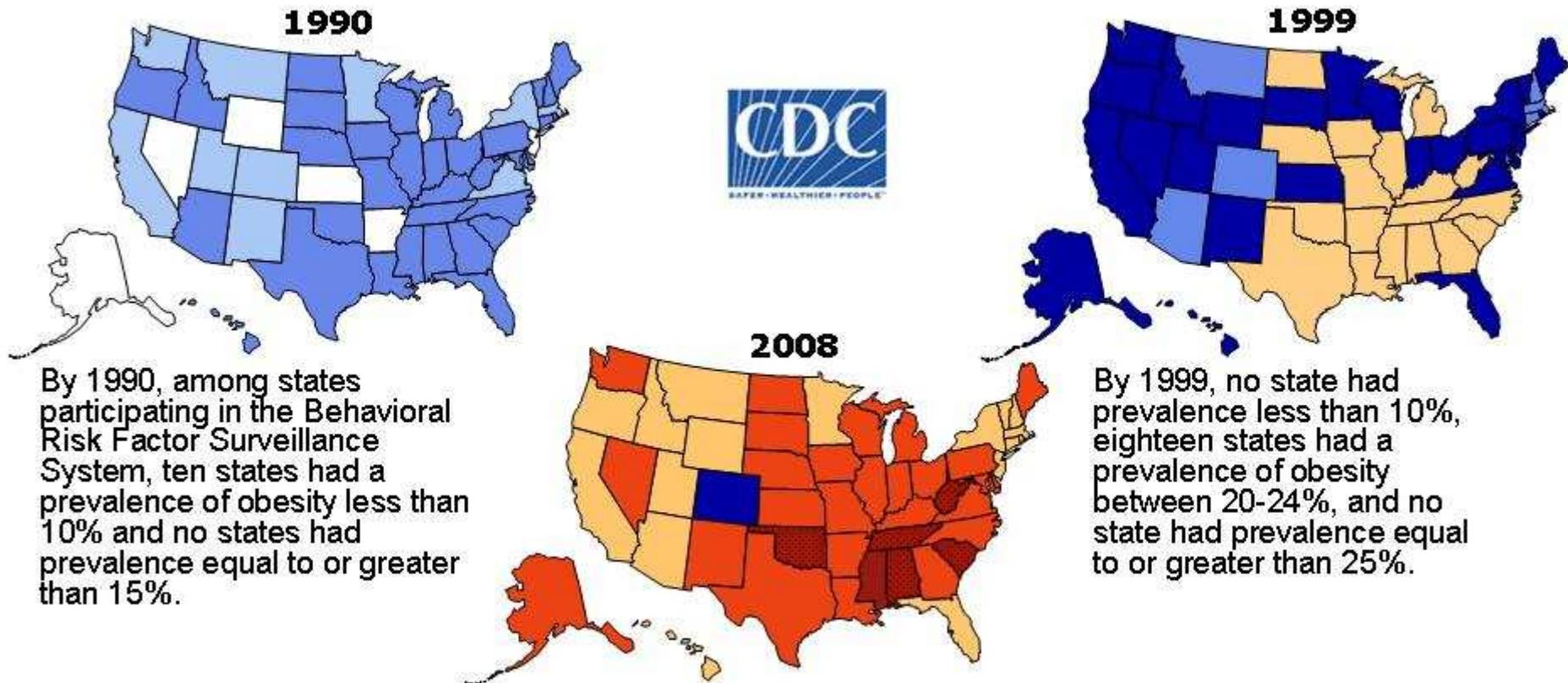


Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1990, 1999, 2008



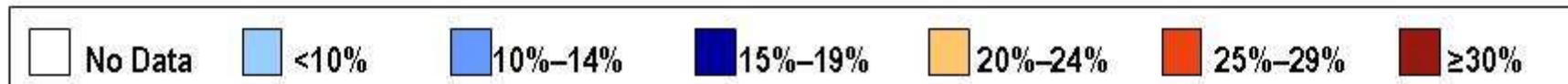
(*BMI ≥ 30 , or about 30 lbs. overweight for 5'4" person)



By 1990, among states participating in the Behavioral Risk Factor Surveillance System, ten states had a prevalence of obesity less than 10% and no states had prevalence equal to or greater than 15%.

By 1999, no state had prevalence less than 10%, eighteen states had a prevalence of obesity between 20-24%, and no state had prevalence equal to or greater than 25%.

In 2008, only one state (Colorado) had a prevalence of obesity less than 20%. Thirty-two states had a prevalence equal to or greater than 25%; six of these states (Alabama, Mississippi, Oklahoma, South Carolina, Tennessee, and West Virginia) had a prevalence of obesity equal to or greater than 30%.





Informe OMS: 14/Set/2011 (Ginebra)

- Enf. Crónicas no Transmisibles: Principal causa de mortalidad en el mundo (63%).
- El IMC se ha duplicado en la mayoría de los países en tan sólo 30 años y los casos de sobrepeso han crecido notablemente.
- Estilo de vida mala alimentación, bajos niveles de actividad física, factores anímicos, ansiedad depresión insatisfacción personal y problemas psicoemocional.



EPIDEMIA DE OBESIDAD

- **La evidencia científica actual demuestra en forma contundente que esta epidemia está directamente relacionada con cambios en la alimentación y es estilos de vida (factores bio-psico-sociales) que se adoptan especialmente en las centros urbanos.**
- Es conocida la capacidad del adulto de generar nuevas células grasas en respuesta a dietas con alto contenido en carbohidratos y grasas.



PNIE y OBESIDAD

- Una persona normal tiene alrededor de 40.000 millones de células adiposas.
- Una persona con obesidad puede llegar a 100.000 millones o más.
- Son además casi el doble de grandes que los adipocitos de las personas delgadas.
- El proceso de formación de nuevos adipocitos es un fenómeno irreversible.



Obesidad y Sd. Metabólico

- Estos adipocitos llega un momento que se suicidan (apoptosis) y libera a la sangre sustancias INFLAMATORIAS llamadas CITOQUINAS
- 1) Estas citoquinas inflamatorias, son las BLOQUEAN AL RECEPTOR DE LA INSULINA (hiperinsulinismo, e IR). Prediabetes. Sd. Metabólico).
- CITOQUINAS GLUCOTÓXICAS



Obesidad y Sd. Metabólico

- 2) Estas citoquinas van a la circulación periférica, y producen a una vasoconstricción arterial, por lo que contribuyen a generar **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**.
- (CITOQUINAS VASOCONSTRICTORAS)
- 3) Tercero, estas citoquinas van al hígado, y producen una transformación del metabolismo lipídico, disminuyendo el HDL y aumentando los Triglicéridos.
- (CITOQUINAS ATEROGÉNICAS)



PNIE Y OBESIDAD

- **Los adipocitos mantienen un diálogo permanente con múltiples órganos, no solamente con el cerebro, sino también con el hígado, con los músculos y especialmente con el sistema inmunológico.**
- Cuando en 1994 el Dr. Friedman descubrió en 1994, la Leptina , (hormona sintetizada por las células grasas), se refuerza la idea de concebir al tejido graso como parte del sistema PNIE.
- **TEJIDO ADIPOSEO: ORGANO ENDÓCRINO**



Mark Lalonde 1974:

Factores determinantes de longevidad luego del
1er año de vida

- ***MEDIO AMBIENTE 17% (agentes externos, clima, naturaleza, urbanismo)***
- ***ESTILO DE VIDA 43%***
- ***BIOLOGIA (genética) 27%***
- ***ORGANIZACIÓN DE SERVICIOS SANITARIOS 13%***



La Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud
6 al 12 setiembre de 1978 en Alma Ata- Kazajistán (URSS)

- **VII** Para la atención correcta de los principales problemas de salud, la atención primaria debe prestar servicios de promoción, prevención, curación y rehabilitación que incluye:
- La educación acerca de los problemas de salud y los métodos de como prevenirlos y controlarlos en aspectos biopsicoemocionales y sociales.
- La promoción del suministro de alimentos y la nutrición apropiada.



Declaración de Alma-Ata 1978

- **Requiere** y promueve el desarrollo de autoestima social e individual
- Promoción de educación participación ciudadana.
- **Confía** en organizar los niveles locales con los trabajadores de la salud, incluyendo médicos, enfermeros, parteros y trabajadores comunitarios, unidos en un equipo bien entrenado técnica y socialmente para responder a las necesidades de la comunidad



RESULTADOS

- Desde 1980, la obesidad se ha más que duplicado en todo el mundo.
- En 2008, 1500 millones de adultos (de 20 y más años) tenían sobrepeso.
- **Las proyecciones del número de personas con Diabetes Mellitus en el año 2010 muestran cifras que son alarmantes.**
- **Pero las proyecciones para el año 2025, alcanzarían cifras catastróficas,**



PROYECCIONES DEL NÚMERO DE PERSONAS CON DM EN 2010 (EN MILLONES)





La prevención global ha fallado

- No alcanza con decir : Coma menos y camine más, o !cuide la calidad de su vida cotidiana!. !cuide sus afectos y relaciones! o su estado anímico. Con cartelería contra el tabaquismo, la gente no deja de fumar.
- LA PREVENCIÓN INDIVIDUAL TAMBIÉN FALLA:
- Cuando le decimos a los pacientes: debe comer menos, y debe moverse más... No funciona como esperamos.



Reacción del homo-sapiens a los datos epidemiológicos

- Cuando se indica que poseer dos o más factores de riesgo nos da $>20\%$ de chance de padecer un evento cardiovascular en los siguientes 10 años... que nos dice nuestra voz interior... “si tengo un 20% de riesgo, tengo un 80% a favor”...a mí no me va a tocar”



Obesidad y el Mito de Casandra

- **Casandra** era una hermosa joven (hija de los reyes de Troya) que fue elegida como sacerdotisa de Apolo, quién le prometió concederle el don de la profecía, a cambio de un encuentro carnal.
- Cuando accedió a los dones de la adivinación, no cumplió su parte del trato.
- Apolo la maldijo y aunque seguiría teniendo su don, nadie creería jamás en sus pronósticos. Apolo le quitó la capacidad de persuasión.





LA EVOLUCION CULTURAL ES MUY RAPIDA, PERO EL GENOMA NO

- Tenemos un organismo que es fruto de la evolución y adaptación al medio ambiente a lo largo de millones de años, un organismo diseñado para la supervivencia a períodos de escasez pero no preparado para la supervivencia en períodos de abundancia.
- Hemos heredado cuerpo bien adaptado a una vida nómada con mucha actividad física, que se adapta mal o se mal expresa en nuestros entornos de vida sedentaria, estresada, en la sociedad de la opulencia. (Dr.Enrique Campillo Alvarez)



Arte, belleza, salud, fertilidad





Sedentarismo, obesidad, celulitis,
factor de riesgo, ¿enfermedad?.





Cambios culturales recientes

- Del arroz con leche me quiero casar al arroz con leche me quiero juntar.
- Del contigo pan y cebolla al contigo, mate torta fritas y Mc Donald.
- De la cocina de la casera al delivery.



PERFIL DE LAS DISTINTAS COCINERAS CASERAS (Univ.de Cornell)

- COCINERAS GENEROSAS (22%) (Abundante. Festivas)
- Verdadera cocinera saludable (20%)
(cuidan calidad y cantidad). (No ideal para hedonistas).
- **COCINERA INNOVADORA** (19%)
(Creativas. Inventan. Cuidan la calidad y el gusto. Ideales.
- Cocinera metódica (17%) (Preparan lo que les sale bien. Pocas veces innovan).
- Cocinera competitiva (13%)
- (carácter dominante). Principal objetivo es impresionar con el plato.
- Muchas cocineras reunían más de una característica.



Fracaso en la prevención

- Estamos asistiendo entonces a un fracaso rotundo en nuestros planes de promoción de salud y de prevención de enfermedades tan prevalentes como lo es la diabetes, así como también con la hipertensión arterial, la obesidad o los trastornos de los lípidos.
- Este fracaso constituye una verdadera tragedia de la educación y de no revertirse, nos llevará a un colapso sanitario de proporciones no imaginadas.



- O las estrategias que hemos estado implementando no son acertadas, o no son suficientes.
- O los mensajes tal cual los estamos enviando no son tenidos en cuenta, ni puestos en práctica en forma masiva y sostenida en el tiempo.



Valentin Fuster: Fracaso en la prevención

- Hemos sido muy ambiciosos en nuestros objetivos.
- O creemos que tenemos influencia.
- O como Casandra estamos perdiendo la capacidad de persuasión.
- Las cifras nos muestran que la prevalencia va subiendo.



Valentín Fuster (2009)

- “El fracaso en la prevención de la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial y la arterioesclerosis, se debe a que en el fondo es una falla de la conducta humana en una sociedad de consumo, hiperacelerada, competitiva y estresante que está completamente fuera de control”.
- Una sociedad moderna que no genera felicidad sino estrés, ansiedad y depresión.



Dr. Valentin Fuster y Ferrán Adriá



- *Lograr una nutrición atractiva.*
- *Promover la actividad física.*
- *Abordar la importancia del estado emocional.*
- *Educar sobre nuestro cuerpo”.*



PNIE Y OBESIDAD

- **Hoy comemos más por placer que por hambre y comer por comer provoca kilos de más.**
- **Resistirse al placer no es nada fácil**
- **Porque genéticamente estamos programados para no resistirnos a la comida.**



PNIE Y OBESIDAD

- **Las dietas que más nos seducen son las milagrosas aunque las nutricionistas no se cansan de advertir que no funcionan.**
- **Hoy comemos más y nos movemos menos. Pero esto por sí solo no explica el problema del sobrepeso.**
- **Los genes que nos hicieron almacenar grasa para cuando la comida escaseaba se enfrentan ahora a una dieta rica en grasas y pobre en fibras, y a estilos de vida sedentarios y a comensales estresados que comen sin establecer un ritual.**



DIFICULTADES

- Muchas veces los profesionales de la salud, limitamos nuestra estrategia a el consejo higiénico o nutricional, apelando a la razón del individuo, y cuando los pacientes no cumplen “nos enojamos, nos fastidiamos.



- El enfoque médico insiste mucho sobre salud física, sobre la calidad del alimento, sobre la función de la nutrición, pero desatiende la salud mental y la salud psico-emocional.
- Nos quedamos sin herramientas para encarar estrategias exitosas para manejarnos en estas sociedades competitivas, hiperaceleradas y consumistas, que es en el fondo son promotoras de estas nuevas epidemias.



- **¿Porqué no hacemos lo que sabemos que debemos hacer?**
- Los seres humanos somos complejos, tenemos un cerebro lleno de complejidades, y estas complejidades tenemos que conocerlas, para poder hacer lecturas más aproximadas de las dificultades que se nos presentan.
- Hay que adquirir una lectura multidimensional de este flagelo.
- Biología. Cogniciones. Aparato psicoemocional. Socioecológica y espiritual



Nuestro cerebro nos engaña:

Dr. Steven Rose (Neurobiólogo)

http://www.youtube.com/watch?v=Zoeq-Rzz_Gg&feature=related

- Nuestro cerebro tiene una capacidad sorprendente, cuando la información que le llega desde el exterior, no es suficiente o es confusa para elaborar una información, se la inventa.
- El mundo real es menos importante que el mundo que necesitamos.



- El cerebro no ha evolucionado para comprender el mundo, sino para que sobrevivamos en el, y para eso es más importante una historia coherente aunque sea en parte falsa, en lugar de otra historia real pero incompleta.
- Solemos confundir nuestros puntos de vista con la verdad, y eso se transmite: la percepción va más allá de la razón.



Cada ser humano debería ser su primer psicólogo
(Dra. Pilar Varela).

- La psicología para todo el mundo, la psicopatología para los especialistas.
- Tenemos un aparato psíquico asombroso, que no podemos subestimar ni ignorar.
- Según cómo nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones, que cambian nuestras percepciones.
- No vemos el mundo que es, vemos el mundo que somos.
- Tenemos prejuicios sobre la psicología, la psiquiatría, la psicoterapia y evitamos todo aquello que comience con P, siga con S y continúa con I



- Y es así que podemos ser empresarios, profesionales exitosos, o banqueros poderosos económicamente o artistas afamados y andar todo el día estresados, neuróticos, ansiosos o deprimidos.
- Situaciones estas que son promotoras de conductas adictivas que pueden llevar a sobrepeso y obesidad



Nuevos enfoques

- Un enfoque multidimensional nos llevaría a sostener que en el fondo la salud sería el resultado de una serie de interacciones entre la genética, la educación, la nutrición, los entornos socio-culturales, la escala de valores de vida y el sentido que estamos dando a ella.



- Un enfoque preventivo o terapéutico moderno que aspire tener mejor porcentaje de éxito, sea para prevenir obesidad, diabetes, cáncer o colon irritable debería contemplar cada uno de estos aspectos.



Estrategias exitosas actuales: Dr. Valentín Fuster: Fundación SHE

- Basada en la investigación básica y clínica (Science), tiene el objetivo de promover la salud (Health) mediante la comunicación y la educación (Education) a la población.
- www.fundacionshe.com
- La ciencia de la salud
- La cocina de la salud
- Los monstruos supersanos