

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

**Riesgos de las dietas, tratamientos y
productos mágicos para bajar de peso
Reportaje**

**Tesina
que para obtener el grado de
Licenciada en Ciencias de la Comunicación
presenta**

María Eugenia Mendoza Arrubarrena

**Asesora
Francisca Robles**

Ciudad Universitaria, mayo de 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Tarsicio, Larisa, Percival e Hipatia:
¡Por fin lo hice!

Agradecimientos

Durante casi 20 años, desde que cursé y acredité la última asignatura de la carrera, emprendí dos que tres proyectos de tesis, mismos que por diversas razones se fueron quedando en el olvido, aunque por ahí permanecía flotando en el aire la intención de retomarlos más adelante o iniciar uno nuevo.

Decidí intentarlo una vez más en 2005 y por fortuna me encontré con Francisca Robles, asesora de este trabajo, quien me ayudó a enderezar, llevar rectamente la idea hacia mi objetivo; y me orientó, guió y aconsejó con su bien ganada experiencia en la Universidad Nacional Autónoma de México. Gracias Francisca por conjugar el verbo dirigir en sus diversas acepciones.

Hago extensivo el agradecimiento a las cuatro profesoras asignadas como sinodales, María Luisa Castro Sariñana, Guadalupe Cortés Altamirano, Elvira Hernández Carballido y Georgina Zárate Vargas, quienes desde sus diferentes perspectivas profesionales no sólo enriquecieron este reportaje sino esta etapa de mi vida profesional.

El reencuentro con mis entrevistados, la doctora Martha Kaufer, la maestra Abigail Aguilar y el doctor Miguel Aguilar Casas, quienes participaron en diversas emisiones del programa radiofónico *¡Buen provecho!* que tuve la oportunidad de producir y conducir durante casi cuatro años, fue fundamental para la elaboración de este trabajo. A los tres mi reconocimiento y amistad.

Cari y María de la Luz, su hermana, aportaron un testimonio por demás conmovedor. No fue fácil hurgar en el pasado de Cari, sobre todo cuando

acababa de enfrentar un problema de salud que casi le cuesta la vida. Para ellas mi amistad y el más profundo agradecimiento.

Finalmente, agradezco a todas las personas —amigas y familiares—, quienes aceptaron platicar sobre las más disímiles experiencias en sus intentos por bajar de peso y también a quienes, en ocasiones aun en forma involuntaria —entre ellos el personal de *telemarketing*, y de tiendas departamentales, así como recepcionistas de consultorios—, aportaron información y opiniones en torno a las dietas, tratamientos y productos mágicos.

Contenido

Introducción	1
Primera parte. Dietas, tratamientos y productos mágicos	
Entre dietas mágicas y correctas	7
En busca de soluciones fáciles	8
Restricciones y prohibiciones	10
¿Traición del inconsciente o error del editor?	11
A dieta de dietas de revista	15
¿Quién ofrece más en menos tiempo?	18
¿Debo adelgazar?	20
De tin marín ¿cuál dieta elegiré?	22
Mitos y riesgos reales de las dietas	25
Consideraciones para una dieta correcta	28
Tratamientos y productos mágicos	33
Reducción rápida hasta los huesos	33
Miles de millones de dólares	36
Al estilo de los merolicos	37
Antes del “¡llame ya!”	40
Segunda parte. La respuesta institucional	
México se hace de la vista gorda	42
El segundo lugar a nivel mundial	43
¿Más vale tarde que nunca?	44
Meter a la obesidad en cintura	48
Poca oferta y mucha demanda	50
Lo que no adelgaza tampoco mata	52
Las listas de la Cofepris	55
La industria alimentaria y nuestros cambiantes hábitos	58
Tercera parte. Testimonio	
Cari, una historia silenciada bajo una coraza de grasa	63
44 kilos después	64
Mi mamá	65
Amor a primera vista	67
Hola París, adiós París	69
Un medio hermano	70
La hermana mayor de Cari toma la palabra	71
Debía tragarme todo	72
Una coraza de grasa	74
La comida, mi aliada	76
De sentimientos de culpa y verdaderos culpables	78
El corazón me queda chico	80
La verdadera belleza	81

Conclusiones	83
Anexo 1. Tipos de dietas	88
Anexo 2. Tratamientos y productos mágicos	93
Anexo 3. Glosario	103
Fuentes consultadas	109

En una cultura de consumo como la nuestra,
partidaria de los productos listos para uso inmediato,
las soluciones rápidas, la satisfacción instantánea,
los resultados que no requieran esfuerzos prolongados,
las recetas infalibles, los seguros contra todo riesgo
y las garantías de devolución del dinero...
Zygmunt Bauman *Amor líquido*

Introducción

La gordura es un problema muy evidente, se va anunciando a todas luces. La grasa excesiva que la caracteriza, acumulada en cintura, caderas, brazos, en todo el cuerpo, no la oculta la ropa holgada, unos ojos radiantes, una plática inteligente y ni siquiera la belleza interna, cuando se tienen.

El sobrepeso —exceso de peso por encima del límite superior para la estatura— y la obesidad —enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo—, son interpretados por mucha gente como falta de autoestima, signo de debilidad e incapacidad para comprometerse en asuntos serios. Sin embargo, quienes se mantienen ajenos a estos problemas ignoran o subestiman, en primer lugar, las causas multifactoriales, que van desde la herencia hasta los desórdenes alimentarios, pasando por la franca glotonería o la decisión de ocultarse bajo una coraza de grasa, y en segundo, todo lo que la gente hace en sus múltiples intentos por bajar de peso, para reducir las medidas y lograr una figura aceptable.

No obstante que la obesidad no sólo es cuestión de estética sino una enfermedad, con otras asociadas a ella, como la hipertensión, la diabetes tipo 2, diversas enfermedades cardíacas y aun algunos tipos de cáncer, la apariencia física parece pesar más cuando se decide combatirla.

El sobrepeso y la obesidad constituyen un problema que ha ido creciendo en forma alarmante durante las últimas dos décadas. De

acuerdo con información proporcionada por la Secretaría de Salud, el 29 de octubre de 2005, cuando dio a conocer su campaña de prevención de la obesidad, casi 70% de los adultos en México presenta uno u otra. Este dato no es nuevo, se conocía desde 1999, año de la más reciente Encuesta Nacional de Nutrición realizada en el país, cuyos resultados confirmaron lo que ya había detectado la de 1988: los mexicanos estamos engordando. Dicha información parece haber pasado por las miradas indiferente del sector salud y ambiciosa de los mercaderes de la delgadez instantánea.

Como ocurre con casi todos los padecimientos comunes, desde la gripe hasta la calvicie, el mercado siempre responde a los apremios de la sociedad, y en el caso concreto de la creciente tendencia a ganar peso de la población, no nada más mexicana sino mundial, lo hace con una generosa oferta de dietas, tratamientos y productos mágicos —también denominados milagro— para perder peso.

Aunque recientemente hemos sido testigos de aislados esfuerzos publicitarios, como la campaña “Por la belleza real” de Dove, con su intento de reivindicar una figura “más llenita”, estamos inmersos en una sociedad cuyos modelos de belleza se enmarcan en figuras si no esbeltas, sí delgadas y más o menos armoniosas, sin cabida para el sobrepeso y la obesidad.

La consigna de estos tiempos para las personas gorditas, con uno o dos kilos de más, con sobrepeso o franca obesidad, es buscar por todos los medios la forma fácil y rápida de combatir ese pesado problema.

La mayoría de los gorditos y gorditas ya ha probado de todo: dietas de nutriólogo y de revista, consultado homeópatas, naturistas o curanderos; ha seguido tratamientos completos a base de cremas o jabones, pastillas,



gotas o polvos etiquetados como cosméticos o suplementos alimenticios —no medicamentos— o usado productos —desde aretes hasta gimnasios completos— anunciados por televisión. Todo esto sin resultados, o por lo menos resultados duraderos.

Esta constante inversión en dinero, tiempo, expectativas de mejorar la figura y la salud ¿qué riesgos, si existen, implican para quienes se embarcan en las promesas de las dietas, tratamientos y productos mágicos? Esta pregunta es el punto de partida de este reportaje.

Julio del Río Reynaga, en el libro *Periodismo interpretativo. El reportaje*, cita a Martín Vivaldi: “*Reportaje, voz francesa de origen inglés y adaptada al español, proviene del verbo latino reportare, que significa traer o llevar una noticia, anunciar, referir, es decir, informar al lector sobre algo que el reportero juzga digno de ser referido*”. En esta breve definición resalta la posibilidad de que el reportero decida lo que puede ser referido. No se trata de responder a la urgencia de informar acerca de acontecimientos actuales, para lo cual se recurre a la nota, la crónica y la entrevista, sino de hacerlo sobre temas que van más allá de lo inmediato.

En este sentido Miguel Ángel Bastenier, en *El blanco móvil. Curso de periodismo*, clasifica a los géneros a partir de la perspectiva del autor “de forma que su relación, llamémosle de propiedad, con el texto, sea el principal criterio para determinar qué es lo que tenemos entre manos. Estableceremos así tres géneros troncales, que determinamos por orden de aparición en escena: a) seco o informativo puro; b) crónica y c) reportaje”. Más adelante, al entrar de lleno en el capítulo dedicado al reportaje, calificado como “ADN del periodismo”, Bastenier señala “Por primera vez, el autor es completamente dueño de su material, porque de una manera predominante, si no exclusiva, él mismo se ha convertido en fuente de la información”.

Bastenier hace la categorización del reportaje en: *de escenario*, es decir, el consistente en la “construcción de una historia con un desarrollo material, algo que es posible ver, que está pasando en un lugar determinado: un incendio, una romería, una operación militar, la vida en el campo de refugiados”: y *virtual*, “aquel que carece de una sede geográfica determinada, en el que no hay, por tanto, elementos básicos de visualización, y donde construiremos la historia unitaria a partir de declaraciones de personajes, testigos, contexto, etcétera”. El presente reportaje entra en esta última categoría.

Recurrí a la nota, la entrevista y la crónica para dar ilación a la investigación realizada para este trabajo, cuyo objetivo principal es informar y formar opinión en torno a los riesgos de someterse una y otra vez a dietas, tratamientos y productos mágicos que los mercaderes de la delgadez instantánea ofrecen para bajar de peso y lograr una figura no sólo agradable sino deseable

Durante la realización de este reportaje traté de ponerme en los zapatos del televidente, radioescucha, lector, cibernauta, transeúnte, paciente y consumidor común “gordito” —urbano y perteneciente a la clase media—, frente a la información destinada a llamar su atención en torno a la obesidad y sus riesgos, entre los cuales están las enfermedades asociadas al exceso de grasa en la zona abdominal, las agresiones a la autoestima por la “desagradable” y aun “lastimosa” apariencia, el rechazo social, la vulnerabilidad de las personas ante el bombardeo de dietas, tratamientos y productos mágicos disponibles para combatirla y los gastos derivados de todo esto.

Asimismo llamé a los teléfonos que aparecieron en pantalla para obtener más información sobre los tratamientos y productos y navegué por las páginas de internet en donde conocí otros, incluso aquellos que ya dejaron de anunciarse; leí artículos de revistas en donde se anunciaban

dietas; revisé ciertos textos considerados para algunos como la “biblia” en este ajo del adelgazamiento; consulté libros y revistas especializados, platiqué con personas gorditas sobre dietas y problemas relacionados con la obesidad; entrevisté a especialistas, entre ellos una nutrióloga muy comprometida con su profesión y en general con la salud, una especialista en etnobotánica, quien me aclaró cuestiones importantes sobre el uso de plantas medicinales, un especialista en biomecánica y medicina del deporte y asistí a eventos relacionados con la obesidad y la salud.

En la primera parte el lector encontrará el resultado de la investigación realizada en torno a las dietas, tratamientos y productos mágicos para bajar de peso, así como las características de la dieta correcta. Para facilitar la comparación entre algunas de las dietas más conocidas, el lector podrá consultar el Anexo 1; en tanto que para hacer lo propio en cuanto a tratamientos y productos, el Anexo 2 le será de utilidad..

La segunda parte está dedicada a exponer la respuesta y propuestas institucionales ante la epidemia de obesidad que azota al país, concretamente por medio de campañas de prevención emanadas de la Secretaría de Salud y del Instituto Mexicano del Seguro Social. Asimismo menciono algunas medidas del sector salud relacionadas con los riesgos de los productos engañosos para adelgazar, publicitados en diversos medios, y que la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, Cofepris, considera deben dejar de comercializarse o modificar su publicidad por implicar riesgos sanitarios —la publicidad, no los productos—.

Más allá de las ofertas, las promesas, los fraudes y la respuesta institucional, la tercera parte de este reportaje está dedicada al testimonio de Cari, quien en julio de 2005 estuvo a punto de morir por un paro respiratorio, consecuencia de la enfermedad pulmonar crónica que padece debido a su obesidad extrema. El tratamiento narrativo de la historia de

Cari se justifica por el interés humano que encierra. Al respecto Carl N. Warren, en el libro *Géneros periodísticos informativos* señala “Es axiomático que las cosas más fascinantes para el ser humano medio son los demás seres humanos y cómo se comportan. Todos nosotros sentimos orgullo, piedad, envidia, simpatía, tristeza o alegría a través de nuestra experiencia personal; pero, muchas veces, también a través de una participación imaginaria en las experiencias ajenas”. Ciertamente la historia de Cari es tan extrema como su obesidad y quizá no sea representativa de la que sufren millones de personas, pero conocer sus causas y algunas consecuencias puede ayudar al lector a no juzgar, criticar, despreciar y aun provocar más daño a quienes se encuentran en esta situación.

Se piensa que la persona gordita es bonachona, simpática y aguanta las bromas en torno a su figura. Sin duda, hay quienes hacen de su voluminosa figura blanco de chistes. Y aunque la intención de bajar de peso y medidas es un asunto serio, el asunto de las dietas alimenta el humor de caricaturistas como Roland Fiddy. He seleccionado algunos de sus cartones, publicados en el libro *Fanáticos de las dietas*, porque retrata a una sociedad que lucha contra esos kilitos o kilotes de más, para ilustrar esta introducción y la primera y segunda partes de este reportaje.

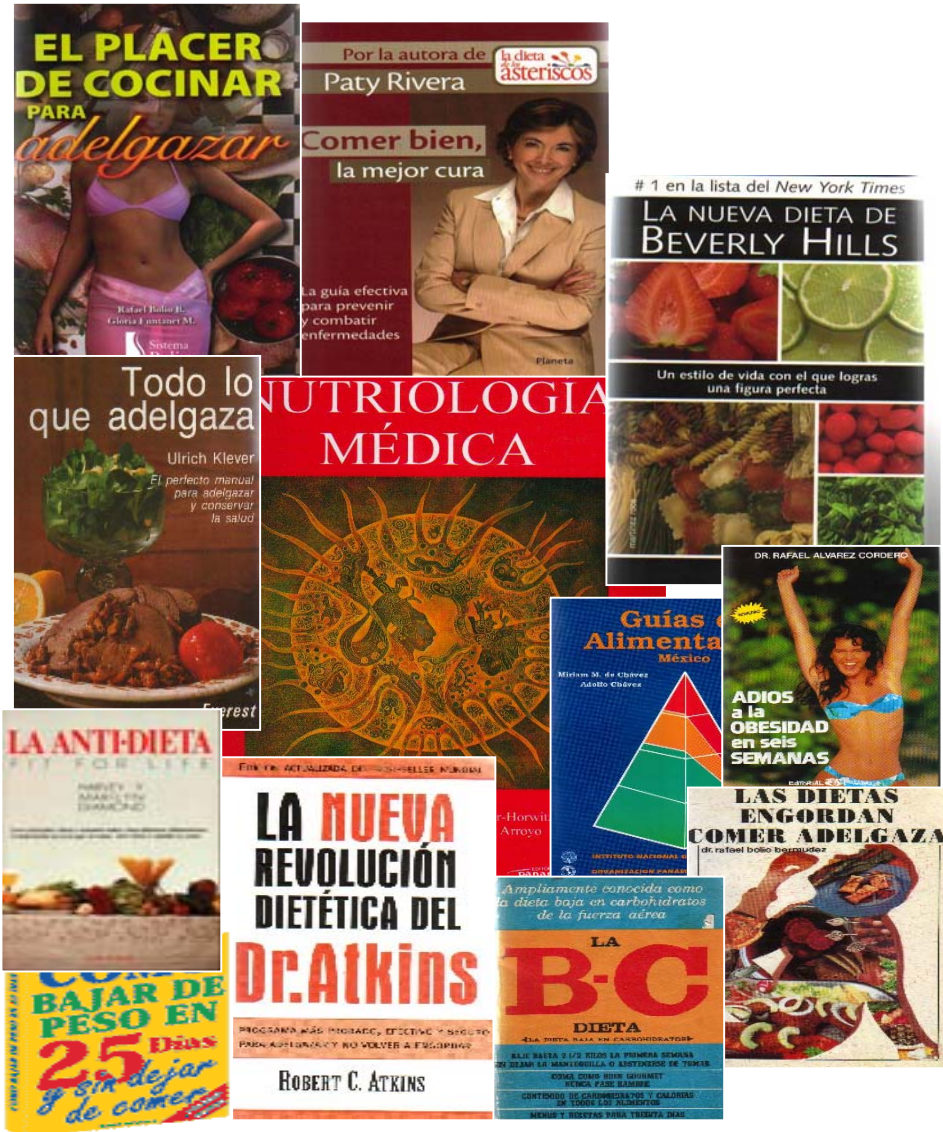


Por último, para no cargar de definiciones cuya lectura pueda restar fluidez a este trabajo, incluyo en el Anexo 3 un glosario.

Espero que el lector encuentre respuesta a sus inquietudes o por lo menos, después de conocer este trabajo, decida investigar más en torno a este tema, antes de responder al persuasivo “Llame ya”.

Primera parte. Dietas, tratamientos y productos mágicos

Entre dietas mágicas y correctas



La necesidad de bajar de peso y medidas de una población cada vez más excedida de peso encuentra en los mercaderes de la delgadez instantánea toda suerte de dietas, tratamientos y productos mágicos prometedores de resultados asombrosos. En la primera parte de este reportaje haré una incursión por la abultada oferta de estos regímenes, sustancias y aparatos para dar a conocer sus características y por supuesto algunos de los riesgos implícitos.

En busca de soluciones fáciles

Cuando el sobrepeso es más que evidente, cuando la gente cercana, e incluso desconocida, no duda en meter su cuchara en un asunto privado y nos dice que ya llegó el momento de ponernos a dieta —como si uno no lo hubiera pensado o intentado una y mil veces— y aun nos recomiendan una en la que se puede comer todo el día u otra en la que se incluyen carnitas y chicharrón, es cuando nos volvemos más receptivos a la enorme oferta de dietas, sustancias y aparatos que nos ofrece el opulento mercado para bajar de peso.

Millones de mexicanos estamos preocupados por la dieta, sin embargo, esa preocupación es más de palabra que de hecho, pues así como se comienza una casi cada lunes ésta se rompe a la menor provocación cualquier día de la semana. ¡Total, lo comido y lo bailado nadie nos los quita! Y es cierto, lo comido en exceso difícilmente alguien o algo lo puede quitar, no obstante las promesas de anuncios de sistemas de alimentación, aparatos únicos de ejercicio o aun de gimnasia pasiva y toda suerte de productos mágicos para reducir peso y medidas.

Hoy es muy fácil entrar en la dinámica de sube y baja de peso, de inalcanzables propósitos de inicio de año, de ese juego perturbador de preocupación y cero efectiva ocupación para enfrentar y vencer la gordura, de búsqueda de las soluciones rápidas y fáciles a un problema que ciertamente creció poco a poco entre comidas rápidas y refrescos light; entre dietas relámpago desequilibradas y sobredosis de productos bajos en calorías.

No es difícil quedar como hipnotizados, durante una noche de insomnio o una mañana de flojera, frente a los antes y después de múltiples infomerciales, presentados generalmente por anfitriones esbeltos y bellos, muchos de los cuales (con tanta grasa como escrúpulos) dicen ser vivo

testimonio de las bondades de los tratamientos y productos promocionados. Afectos a la audaz y agotadora actividad de zapear nos recetamos un desfile de sustancias gracias a las cuales las grasas ingeridas, sin importar su calidad y cantidad, ¡no se absorben y no sólo se comienza a bajar de peso inmediatamente sino se podría seguir comiendo más allá de la saciedad sin engordar un gramo!; aparatos de ejercicios que con un mínimo de trabajo —¡tres minutos diarios de cómodas abdominales!—, o incluso sin nada de esfuerzo —¡50 minutos con un sauna portátil en la cintura, los muslos o las nalgas, según lo que se desee bajar!—, prometen a quienes los compren y usen resultados instantáneos para conseguir una silueta a la altura de las exigencias de cualquier concurso de belleza.

Es enorme la tentación de tomar el teléfono y responder a la persuasiva voz del ¡"Llame ya"!, para aprovechar la oferta —"únicamente durará los próximos 20 minutos"— y solicitar el o los tratamientos y productos anunciados. Quizá combinados den mejores resultados, pensamos en un momento de desesperación.

Total, esas gotitas de compuestos 100% naturales ¿cómo pueden hacer daño? Y los dichosos aparatos o cinturones seguro serán inofensivos, sobre todo si se quedan en su empaque o bajo la cama.

La enorme oferta de tratamientos, desde gotitas "homeopáticas" hasta cremas para reducir medidas y bajar de peso —regularmente la publicidad no se refiere al sobrepeso u obesidad— evidentemente responde al crecimiento real de un mercado conformado por una población cada vez más pesada y vulnerable al incesante bombardeo de imágenes de cuerpos armoniosos "fáciles" de obtener y a las constantes amenazas que se ciernen sobre los gordos, las cuales van desde el rechazo social hasta enfermedades relativamente fáciles de prevenir con sólo reducir peso y medidas.

Restricciones y prohibiciones

A muchos la palabra dieta les provoca una sensación de hambre voraz y los antojos se apoderan de ellos, inmediatamente se piensa en lo más apetitoso, que desgraciadamente resulta terriblemente engordador.

Esta palabra, como muchas otras en el ámbito de la alimentación, ha sido satanizada o en el menor de los casos distorsionada, a partir de estar asociada, en forma más o menos generalizada, con restricciones, sacrificios, prohibiciones y una buena dosis de sufrimiento, pues hemos aprendido que no existe otra forma de adelgazar y bajar de peso, esto sólo se consigue poniéndonos a dieta.

Para introducirnos en el tema es conveniente aclarar que “al terminar el día, cada persona ha comido una serie de alimentos aislados y de platillos que en conjunto forman lo que se conoce como dieta”, definición aportada por el doctor Héctor Bourges en el capítulo “Los alimentos y la dieta”, del libro *Nutriología Médica*.

Quienes tenemos la fortuna de comer diariamente, seguimos una dieta, independientemente de la cantidad de kilocalorías, carbohidratos (hidratos de carbono), proteínas y grasas (lípidos) contenidos en los alimentos o si comemos con intenciones específicas de subir, mantener o bajar el peso; o controlar el consumo de micronutrientes, como el potasio, el sodio o el hierro.

Si bien es normal que el común de los mortales haga la asociación de dieta con las que incluyen severas limitaciones, no lo es cuando los verdaderos o supuestos expertos en alimentación y nutrición lanzan sus dietas para bajar de peso haciendo la aclaración de que la suya en realidad no es una dieta sino un sistema, método, programa o lo que se les ocurra, con tal de conseguir adeptos y por supuesto, altas ventas de sus libros, tratamientos y productos.

¿Traición del inconsciente o error del editor?

Ejemplo de lo anterior lo encontramos en diferentes libros de dietas de reducción como *La Antidieta*, creada por los norteamericanos Harvey y Marilyn Diamond. Él explica en la introducción: lo que ofrece este libro “no es una dieta, es una manera de comer que puede incorporarse a nuestro estilo de vida como una manera de vivir, no como un régimen dogmático.” Por su parte Robert Atkins, creador de la dieta que lleva su nombre, también ilustra lo señalado en el capítulo denominado “La promesa” y aclara: “Son demasiados los que asocian la palabra dieta no con una forma de comer para toda la vida sino con un juego en el que durante dos meses pierden peso y durante los diez siguientes lo vuelven a ganar y este juego se repite año tras año. Pero este libro no propone nada por el estilo. Estoy tan convencido de lo que sostengo que a partir de ahora no me referiré a la “dieta Atkins” sino al “método nutricional Atkins”, a “hacer Atkins” o sólo citaré “Atkins”. Es una abreviación que otros han utilizado, así que empezaré yo también a usarla”.

La nueva dieta de Beverly Hills, dice su autora, Lucy Mazel, que no se trata de una dieta, “es un plan de estilo de vida alimenticio, que se enfoca en la adopción personal de la técnica de la combinación consciente, que introduje por primera vez en 1981 en el libro original”.

Pero ofrecer libros que llevan desde el título la palabra dieta y que en el cuerpo del texto nos quieren convencer que las suyas no son dietas, no es exclusivo de los autores estadounidenses sino también de algunos connacionales quienes recurren a ese subterfugio.

El primer botón de muestra lo encontramos en *Adiós a la obesidad en seis semanas*, del doctor Rafael Álvarez Cordero, quien pide a sus seguidores escribir cuáles dietas han hecho y qué pasó con ellas, cuánto bajaron y cuánto volvieron a subir, con el fin de evidenciar que “las dietas

no sirven”, en tanto que su esquema de “entradas sanas, saludables, balanceadas y de salidas sensatas y agradables” sí funciona.

Los autores de *Guías de Alimentación en México*, aunque no dirigen esta obra a quienes desean reducir peso sino al público general interesado en una alimentación adecuada, dicen: “La alimentación idónea no es una ‘dieta’ en el sentido tradicional de la palabra, porque no tiene ningún sentido de restricción, como el asociado a las dietas para adelgazar. No se trata de seguir un régimen de sacrificio, sino de simplemente comer correctamente para prevenir muchos problemas crónicos de salud, así como el envejecimiento prematuro”.

El doctor Rafael Bolio Bermúdez, el conocido “nutriólogo de las estrellas”, saltó a la fama hace diez años con su obra *Las dietas engordan comer adelgaza*. En el primer capítulo asegura que “lo más que puede obtener una persona (con dietas que limitan alimentos, y con la mayor fuerza de voluntad) es sostener una reducción de 5 kilogramos un año después de haber empezado su tratamiento. A los 2 años el obeso no sólo ha recuperado su peso inicial, sino que ha subido aún más. Dejar de comer no elimina la obesidad.”

A reserva de que más adelante expondré las características de éstas y otras dietas de reducción de peso y medidas, así como algunos de los riesgos que conllevan, es importante advertir que, por lo menos desde finales de la segunda guerra mundial han proliferado regímenes de alimentación que juegan con propuestas como la disminución de carbohidratos y la recomendación de consumir más proteínas y grasas; o de bajar al mínimo la ingesta de grasas, sin detenerse mucho en los carbohidratos y proteínas; o bien, limitar al mínimo las kilocalorías, en ocasiones presentadas como puntos, provengan de donde provengan.

Y pese a que la investigación científica en nutrición desde hace varias décadas estableció las proporciones recomendables de carbohidratos,

proteínas y grasas para la dieta correcta, aunque presentándolos como alimentos clasificados en tres grupos para una mejor comprensión, los “diseñadores” de estos sistemas de adelgazamiento, generalmente sin sustento científico real que avale particularmente sus programas de alimentación, siguen haciendo malabares a su antojo para atraer a miles o millones de seres humanos que esperan la dieta definitiva para quitarse el excedente de grasa y de peso de encima.

Entre las dietas mágicas más conocidas están las ya legendarias del *bisquet* (Marcela, una de las personas entrevistadas, quien ha probado



múltiples dietas, me comentó que en realidad era la dieta del bistec, pero por un error de transcripción quedó en bisquet), la de plátano con leche, la de la luna, la del helado de vainilla, la de yogurt, la de la sopa mágica, las de emergencia y cualquiera que privilegie el consumo de un alimento como la

alcachofa, el brócoli y así hasta llegar a la zanahoria o zorzamora, en estricto orden alfabético. Entre las igualmente estandarizadas, pero con verdadero o supuesto sustento científico están: la *BC* (baja en carbohidratos) o de la *Fuerza Aérea*; la *Atkins*; la *Antidieta*, la de *Montignac*, la de la *Zona*; la de los asteriscos; la de *Bolio*; la de *Angélica María*, entre otras que ostentan nombre y apellido. Asimismo, existen dietas revestidas de misticismo como algunas orientales, cuyos alimentos estrella son el arroz, el tofu y el té verde.

En un promocional del canal de televisión por cable Discovery Home and Health dicen que cada cinco minutos surge una nueva dieta, lo cual equivale a 105 120 al año. Esta cantidad que a simple vista parece exagerada no lo es tanto cuando se cae en la cuenta que dieta es todo aquello que se consume diariamente y si cada ser humano sobre la Tierra presenta aunque sea una mínima variación en su dieta, podríamos

concluir que existen más de seis mil millones de dietas, incluidas las de inanición involuntaria que sufren cerca de 800 millones de personas, que de acuerdo con la FAO y la OMS padecen desnutrición severa, debido a la hambruna “natural” o provocada que azota a diferentes zonas del planeta..

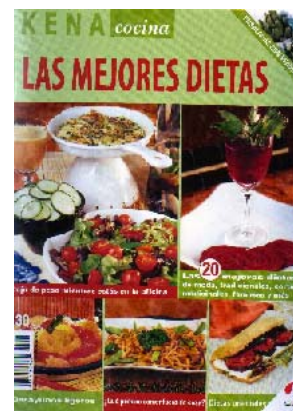
Asimismo, al pensar en la cantidad de alimentos —agrupados por la mayor proporción de nutrimentos que contienen: proteínas, carbohidratos y grasas—, existentes y utilizados cotidianamente, en una variedad de preparaciones y presentaciones que se antojan ilimitadas, es posible que la oferta de dietas se multiplique por miles con sólo hacer énfasis en un alimento o en ciertas combinaciones. La imaginación es el límite.

Las dietas ciertamente representan una preocupación para millones de personas gorditas y sus familiares y amigos, en tanto que para unos cientos de visionarios significan una apuesta segura a un nicho de mercado que se mantiene al alza.

Si se carece de escrúpulos, pero se cuenta con los recursos mercadológicos para difundir no sólo una dieta más sino la dieta de reducción que el mundo espera, sin duda se tendrá la oportunidad de hacer un gran negocio, aunque para promoverla habrá que hacerlo diciendo que no se trata de una dieta sino un programa, sistema, plan de vida o lo que se le ocurra a su diseñador; otro punto importante para este negocio es descalificar todas las dietas precedentes, ofrecer una reducción permanente, sin esfuerzo y satisfaciendo los más exigentes gustos. Y si los consumidores no obtienen los resultados esperados, no obstante haber comprado los libros o revistas, los suplementos en forma de pastillas, gotas o polvos, seguramente la responsabilidad será de quien no supo seguir los preceptos dictados por los mercaderes del adelgazamiento instantáneo.

A dieta de *dietas* de revista

Las dietas de reducción tienen en las revistas femeninas, masculinas y de salud un lugar privilegiado, resultan prácticamente indispensables. No sólo son regulares las secciones dedicadas a los consejos de nutrición y a las fórmulas para adelgazar sino que son un excelente gancho para atraer lectores, por lo que generalmente las anuncian en las portadas e incluso al inicio del año se publica una edición especial para quienes se proponen bajar de peso, como el caso de Kena Dietas.



Cuando estaba recopilando información para este reportaje me topé, entre otras, con la portada de Vanidades del 11 de noviembre de 2005, en la que se anuncia la “Dieta mental ¿La solución para adelgazar definitivamente?”



El artículo firmado por Marcia Morgado, se ilustra con la fotografía de una canasta de helado con crema chantilly y frutas, y sobre ella la pregunta: “¿Existe una nueva manera de cambiar tus hábitos alimenticios, y que dejes de comer lo que tanto te gusta?” De entrada, la vieja idea de que para bajar de peso hay que dejar de comer lo que gusta, porque eso es lo engordador. El artículo cierra con el planteamiento a una psicóloga especialista en memoria sobre la posibilidad de que una variación de sus experimentos se convierta en una dieta, en una *dieta mental*. A lo que la investigadora contestó: “Para lograrlo es necesario investigar más y establecer si los efectos se prolongan más de una hora en una persona”. De manera que la tal dieta mental además de que ni siquiera existe, llevaría a la gente —en el caso de que se logran

implantar miles de recuerdos negativos en forma permanente con todos los alimentos que se consumen por gusto y, quizá por ello en exceso— a una dieta poco apetecible o mejor dicho totalmente despreciable.

Tras la desagradable sensación de sentirme víctima de una portada, traté de encontrar algún artículo relacionado con dietas que no fuera engañoso. En el titulado “Terror a engordar. Pierde el miedo y, de paso, pierde peso”, firmado por Beth Whiffen y publicado en el número 19 de 2005, de *Cosmopolitan*, se lee en el cintillo inferior: “Hechos reales: sólo las dietas ricas en carbohidratos complejos y moderadas en grasa pueden impedir que recuperes el peso perdido”, cuya fuente es el Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Resalta un concepto muy sensato: “no existen alimentos malos, ni siquiera para quienes están tratando de perder algunos kilos extra”. Esto es válido, cualquier especialista estaría de acuerdo. Sigamos. “Rompe tu lista de alimentos prohibidos... La comida prohibida automáticamente se vuelve más deseada”, dice el doctor Abramson, profesor de Psicología en la Universidad Estatal de California. Para no ahogar las penas en helado (alimento prohibido), la autora cita a Cindy Moore, directora de terapia de nutrición en la Fundación Clínica de Cleveland y vocera de la Asociación Dietética Americana, quien propone “date un gusto de vez en cuando, una copa de helado a la semana, un postrecito ocasional, así evitarás sentirte privada y no te odiarás tanto a la mañana siguiente”.

Otro de los consejos *Cosmo*: “Disfruta tu atracón (¡sin culpabilidad!) ¿Quién no se ha rendido frente a una deliciosa pizza, seguida por un enorme helado y después ha pensado si falló la voluntad, es mejor renunciar a la idea de tratar de comer saludable? No te atormentes”. La autora del artículo concluye: “mejor repite esto con firmeza: debí haber comido menos y más saludablemente, así que en mi próxima cena voy a elegir mejor”.



El artículo concluye con otros tres consejos: No cenas con amigas dietómanas; ejercítate por la causa correcta y distrae tu mente. *Cosmo* aconseja salir con las dietómanas al cine o a una fiesta, “así no sentirás que tus hábitos alimenticios están siendo juzgados”. Acerca del segundo consejo, alerta que después del atracón no debes castigarte con ejercicios pues “se establece una asociación muy negativa”, en tanto que del último dice: “Aleja el remordimiento de tu interior distrayendo tu mente”, o lo que es lo mismo lee, búscate otro pasatiempo que te aleje del refrigerador.

Pero el artículo no ofrece nada concreto para combatir el terror a engordar y tampoco una fórmula segura para bajar de peso, como esperaría cualquier lectora.

Cuando en una revista se presenta una “dieta de diseñador”, es decir, de las que tienen nombre y apellido, el artículo generalmente resulta incompleto y aun confuso, no hay manera de seguir la dieta en la forma más ortodoxa posible sólo leyendo el artículo. Esto me ocurrió con el que presenta la “Dieta del asterisco. Aprende a combinar y adelgaza”, anunciado en la portada de la revista *Familia saludable*, de septiembre de 2005. “Si estás cansada de restringir tus comidas a cierto grupo de alimentos, es tiempo de que conozcas una nueva dieta basada en los hábitos alimenticios, forma de vida y cultura de los mexicanos. ¡Elige la mejor combinación en cada menú de acuerdo a tus gustos y necesidades!” Verónica Hernández, quien firma este artículo, dice que el objetivo de la *dieta de los asteriscos*, creada por Paty Rivera “es aprender a comer de forma balanceada mediante la adecuada combinación de proteínas, grasas y carbohidratos”. No resisto la tentación de señalar que de acuerdo con el especialista en nutrición, el doctor Héctor Bourges, no debe

utilizarse el término balanceada, sino equilibrada, ya que aquél es inapropiado pues significa columpiada.

Sigamos con ese artículo. Además de las listas de alimentos clasificados por colores, se incluyen menús, en los que aparecen algunos conceptos poco claros, como un plato de ensalada de jitomate y lechuga, un plato de sopa de champiñones o una rebanada de pizza con pan árabe y jitomate. ¿De qué tamaño son los platos o la rebanada de pizza? ¿De qué me serviría a mí, lectora asidua de revistas, saber que los colores de los asteriscos representan a los carbohidratos (amarillo), proteínas (rojo) y grasas (azul) si no me explican cómo armarlos correctamente?

¿Quién ofrece más en menos tiempo?

Por fortuna, para las editoriales, cuando los consumidores de dietas de revistas enfrentamos este tipo de dudas podemos comprar el libro y, además de saber con precisión cómo conformar los menús, de qué tamaño son las raciones o qué alimentos son equivalentes, conoceremos lo más importante para todo aquel que quiera bajar de peso: ¿cuántos kilos podremos perder si seguimos la dieta al pie de la letra?

Para eso, los testimonios de éxito, generalmente de los propios autores ex obesos y uno que otro de algún seguidor nos harán imaginarnos delgados en muy poco tiempo, idea que por cierto, recomiendan todos los autores de dietas. “Estar flaco significa ser perfecto ante nuestros propios ojos” afirma Judy Mazel, autora de *La nueva dieta de Beverly Hills*: quien motiva a sus lectores: “durante los próximos 35 días experimentarás una forma de comer que yo desarrollé primero para mí misma, para pasar de 82 kilos a los 49 que hoy peso”. ¡33 kilos en 35 días, casi un kilo diario durante poco más de un mes!

Por su parte, el comentarista de gastronomía Ulrich Klever, autor de *Todo lo que adelgaza*, explica que su libro se basa “en las experiencias que adquirí adelgazando 20 kilos el año pasado”. Harvey Diamond, autor de la *Antidieta*, señala: “Un mes después de mi primer contacto con la higiene natural —en la que el autor fundamenta su dieta— había rebajado los veinte kilos de exceso que tantos problemas me habían traído.

El autor de *Cómo bajar de peso en 25 días sin dejar de comer y sin hacer ejercicio* expone: “Yo perdí más de 20 kilos en menos de 50 días y sin dejar de comer y sin hacer ejercicio. Otros han bajado 5, 10, 30, 40 y hasta 50 kilos en cuestión de meses. El método funciona de manera invariable y sin distinción de edad ni sexo”. La nutrióloga Paty Rivera seguramente siempre ha sido esbelta, porque ella no habla de una experiencia personal en esto de bajar de peso, pero en la introducción de su libro *Comer bien, la mejor cura* dice que con la Dieta de los asteriscos “podrás eliminar de 4 a 5 kilos de grasa al mes”.

Tomo el último ejemplo, que ilustra la pérdida máxima recomendable por mes, “equivalente a eliminar mil kilocalorías diarias”, de acuerdo con la doctora Martha Kaufer, consultora de la Fundación Mexicana para la Salud, Funsalud, y nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos. De manera que si una persona consume 1 800 kilocalorías diarias, para lograr bajar cinco kilos deberá reducir su dieta a 800, es decir, 400 por debajo de lo aceptable por la Organización Mundial de la Salud.

Los autores de *best sellers* venden sus regímenes —no sólo libros sino suplementos, básculas, aparatos para calcular calorías y hasta alimentos preparados—, mediante sus promesas de bajar más peso en menos tiempo y regodeándose con los testimonios de éxito de gente que no sólo ha adelgazado sino ha salvado su vida amorosa y laboral. Por supuesto que para crear la necesidad de someterse a un tratamiento debe recurrirse

a argumentos dramáticos, con amenazas de las más terribles enfermedades que se ciernen sobre quienes insisten en los excesos, provocados por una incorrecta alimentación, basada, dirán los de este lado y los de allende el Bravo, en los nocivos hábitos alimentarios de los estadounidenses.

Uno de los críticos, acérrimo enemigo de la dieta norteamericana, el doctor Robert Atkins, quien por cierto vendió millones de libros gracias a esa dieta de las hamburguesas, papas fritas y malteadas, dice en su libro *La nueva revolución dietética del Dr. Atkins*: "Los hidratos de carbono refinados (que incluyen azúcares, productos a base de harina blanca y la comida basura que tanto abunda en la dieta estadounidense) son un veneno lento para usted. Estos alimentos son nocivos para su salud, nocivos para su silueta. También son perjudiciales para sus expectativas profesionales, para su vida sexual, para su digestión, para su química sanguínea y para su corazón. Lo que quiero explicarle es que son malos".

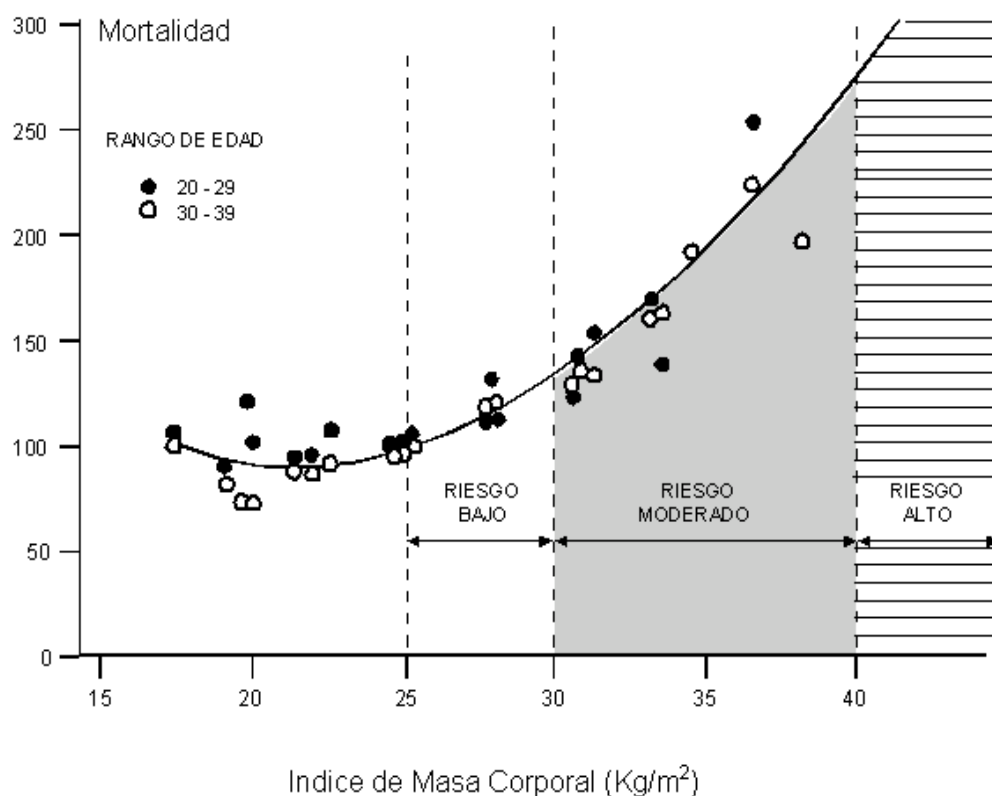
Tras leer lo anterior cualquiera se puede preguntar ¿y acaso las grasas en exceso son buenas?

¿Debo adelgazar?

¿Sólo tengo sobrepeso o esto que cargo de más ya es obesidad? Sabernos gorditos o gorditas es una cosa, reconocernos obesos u obesas es otra, cuando consultamos las tablas de pesos ideales, obsoletas hoy en día, seguramente nos ubicamos en los rangos máximos para nuestra estatura y argumentamos tener huesos grandes. Sin embargo, algunos mercaderes de la delgadez instantánea, como los de *Clínicas Teo* recomiendan seguir la sencilla regla de considerar la estatura, digamos 1.65 m y deducir que el peso ideal debe ser de 65 kg, aunque las mujeres deberán restar cuatro kilos para estar en el rango aceptable de peso.

En este punto cabe aclarar que para nuestro país, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición 1999 “existen diversos métodos para identificar y clasificar la obesidad. Varios de ellos utilizan el índice de masa corporal, IMC —recordemos que este índice se obtiene cuando se divide el peso en kg entre la estatura elevada al cuadrado, es decir kg / m^2 —. La Organización Mundial de la Salud, OMS, propone la clasificación de sobrepeso en adultos, hombres y mujeres con IMC de 25 y <30 (menor de 30) y obesidad a individuos con IMC mayor o igual a 30”.

Si una persona, por ejemplo, al calcular su IMC obtiene 24.8 cree estar libre de riesgos pues ni a sobrepeso llega, le resultará muy ilustrativo observar que no obstante que entre 25 y 30 se considera sobrepeso y no obesidad, el riesgo de mortalidad por enfermedades asociadas a ésta comienza a ser considerable. La siguiente gráfica, proporcionada por la doctora Martha Kaufer, ilustra el riesgo de mortalidad asociado con el IMC.



La obesidad, dice la autora del capítulo “Obesidad”, del libro *Nutriología Médica*, Loredana Tavano-Colaizzi, es la “acumulación anormal del tejido adiposo”. Esta anormalidad será más o menos riesgosa para la salud de la persona dependiendo del lugar en donde se encuentre más acumulada la grasa. Debido a que no todos los obesos distribuyen en la misma forma su excedente de grasa, la nutrióloga citada dice que se han identificado dos tipos principales de distribución, “la llamada androide, abdominal, central o en forma de manzana implica una mayor acumulación de tejido adiposo en la porción abdominal; y la llamada ginecoide, fémoro-glútea o en forma de pera, cuya acumulación es sobre todo en los miembros inferiores”. La primera implica más riesgos de salud, entre ellos: hipertensión y diabetes, debido a que esta grasa se localiza entre órganos como el corazón, el hígado y los riñones.

De tin marín ¿cuál dieta elegiré?

¿Cómo tomar la mejor decisión frente a una oferta de dietas tan amplia y aparentemente diferenciada?

Lo más sensato, por supuesto, sería consultar al médico, ya que de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad, “El médico será el responsable del manejo integral del paciente obeso”. Asimismo, señala el documento: “La dieta deberá ser individualizada, atendiendo a las circunstancias especiales de cada paciente, en términos de los criterios mencionados en el presente ordenamiento”.

Pero como sabemos que de entrada los gorditos no necesariamente se consideran a sí mismos ni obesos y mucho menos enfermos, sino sólo un tanto fuera de los estándares de peso y medidas, no siempre actúan de la forma más prudente, sobre todo cuando existen soluciones, que se

anuncian, como más rápidas, fáciles y atractivas. Por esto a continuación expondremos algunas características que deben tomarse en cuenta antes de decidir iniciar una dieta o régimen de pérdida de peso.

La autora del citado capítulo “Obesidad”, Loredana Tavano-Colaizzi, señala: “Hay que evitar regímenes alimentarios que:

1. Prometan reducir más de un kilogramo de peso por semana.
2. Pidan omitir por completo algún grupo de alimentos.
3. Afirman que no se pueden mezclar alimentos de varios grupos en la misma comida.
4. Requieran de suplementación de vitaminas y/o nutrimentos inorgánicos.
5. Afirman que se puede comer todo lo que uno desea en las cantidades elegidas, siempre que se consuma con las comidas un ‘producto dietético especial’.
6. Aseguren que existen ciertos alimentos que ‘queman las grasas’.
7. Promuevan periodos de ayuno de manera rutinaria.
8. Prometan la modificación del metabolismo ‘para siempre’.

Con estos ocho puntos en mente podremos evaluar qué nos ofrecen algunas de las dietas estandarizadas que, entre todas, dicen sus autores han bajado toneladas a millones de personas.

Pero antes una reflexión, tal vez el lector haya escuchado que primero debe reducir peso por medio de una dieta y después comenzar a hacer ejercicio, pues si comienza a ejercitarse desde el inicio de una dieta de reducción la grasa se endurecerá y será imposible eliminarla, mito por el cual propongo agregar otro punto: desconfiar de quienes prometan bajar de peso sin hacer ejercicio. “El metabolismo se acelera si se acumula más músculo”, señala la doctora Kaufer y para acumular o hacer músculo no hay como el ejercicio regular, aunque sea moderado, mediante el cual se gasta más energía y en consecuencia se queman más kilocalorías.

Al respecto el doctor Miguel Aguilar Casas, Jefe del Departamento de Biomecánica de la Dirección de Medicina del Deporte de la UNAM recomienda “realizar actividad física, por ejemplo, una caminata diaria a cinco kilómetros por hora durante una hora, con la que se gastan 450 kilocalorías diarias y se ayuda a formar y dar tono a los músculos”.

Ante la imposibilidad y franca inutilidad de presentar o siquiera enlistar todas las dietas mágicas publicadas en revistas, libros y sitios de internet, en el Anexo 1 el lector encontrará una clasificación basada en el citado capítulo “Obesidad” del libro *Nutriología Médica*, con la intención de aportar elementos para la comparación y, en su caso, la elección más informada de alguna de éstas. Cabe señalar que la clasificación es por tipo de dieta, divididas en: hiperproteínicas; altas en hidratos de carbono (carbohidratos); altas en fibra; de un solo alimento (monodieta); ayuno; vegetariana; uso de productos exóticos; e hipoenergéticas (bajas en calorías) equilibradas o no. Incluyo dos dietas con gran difusión en nuestro país, la de los asteriscos y la del sistema Bolio.



Mitos y riesgos reales de las dietas

Las llamadas dietas de emergencia, de corta duración, se basan en restringir las kilocalorías a menos de mil, sobre todo las provenientes de grasas y carbohidratos. Si se siguen por periodos prolongados se corren riesgos importantes, desde deshidratación y desnutrición hasta hipertensión y otros daños serios a la salud, además del consabido rebote.

Las bajas en carbohidratos funcionan por “la lipólisis, que consiste en quemar las reservas de grasa, para utilizarlas como combustible, que es para lo que sirven. El subproducto de la lipólisis es la acetona. Su expulsión, a través del aliento y la orina, es la prueba química de que usted está consumiendo la grasa almacenada.... Cuanto más acetona expulse, más grasa estará usted quemando”, señala Atkins.

Al respecto, el doctor Dean Ornish, creador de la dieta que lleva su nombre —y ha demostrado gran eficacia para pacientes cardiópatas—, quien, además, es abierto enemigo de la dieta Atkins, dijo en un debate publicado en WebMD, consultado el 24 de noviembre de 2005, que en el “único estudio fundamentado y publicado por el doctor Atkins se reportó que durante seis meses con una dieta baja en carbohidratos 70% de los pacientes sufrían estreñimiento; 65% tenían halitosis (mal aliento), 54% padecían dolor de cabeza y 10% tenían pérdida de cabello”. Es decir, mientras más apestosa sea la persona mejor estará haciendo esta dieta baja en carbohidratos, pero, “de nada le servirá bajar de peso si nadie soporta su cercanía”, agrega Ornish. Además, el mismo especialista señala que “menos del 1% de la gente que ha perdido peso con Atkins ha logrado mantener el peso bajo, la mayoría de la gente que pierde y mantiene el peso bajo lo hace con dietas bajas en grasas.”

Los tan satanizados carbohidratos, dicen los mercaderes de las dietas bajas en ellos, como el creador del Metalim o Método de Alimentación

Multidimensional —que no es otra cosa que la Atkins con huevos rancheros, sin tortillas, por cierto—. “son transformados en azúcar, kilos de azúcar, que circulan en exceso por el cuerpo, acumulándose en forma de grasa y dañándolo de muchas formas”.

Pero, ¿qué dice la ciencia sobre los hidratos de carbono? “Son tan importantes como otros nutrimentos, amén de que son de manera cuantitativa la base de la alimentación y hasta los que más urge obtener cada día después del oxígeno y el agua”, afirma el doctor Héctor Bourges, en el capítulo “Los alimentos y la dieta”, del libro *Nutriología Médica*.

La llamada Antidieta se basa en el ritmo circadiano o reloj biológico: “diariamente ingerimos alimentos (apropiación), absorbemos y usamos parte de ellos (asimilación) y nos libramos de lo que no usamos (eliminación). Aunque cada una de estas funciones está, en alguna medida, continuamente en marcha, se intensifican durante ciertas horas del día. Del mediodía a las 20:00 es la etapa de apropiación (ingestión y digestión); de las 20:00 a las 4:00 se da la asimilación (absorción y uso), en tanto que de las 4:00 al mediodía se lleva a cabo la eliminación (de desechos corporales)”. La conformación de esta dieta, porque ciertamente es una dieta, considera comidas integradas en 70% de alimentos con un elevado contenido de agua (frutas y verduras) y 30% de alimentos concentrados (todos los demás), aunque éstos se deberán consumir solamente dentro de la etapa de apropiación.

En la nueva dieta de Beverly Hills no se vale combinar o mezclar alimentos debido a que, dice su autora, “el cuerpo humano está activado por enzimas, catalizadores biológicos que se encuentran en los alimentos que se ingieren o que dicha comida promueve en el organismo. Existen tres grupos de alimentos: 1. Proteínas; 2. Carbohidratos y 3. Grasas. Cada uno tiene un conjunto propio de enzimas. Una enzima de proteína trabaja sobre éstas, una de carbohidratos funciona sobre ellas y una de grasas, lo

hace sobre éstas. No sólo no pueden cruzarse sino que la presencia de una puede destruir el efecto de las otras, en eso consiste la combinación consciente” ¿En qué se basa esta dieta? La hipótesis de la autora es: “si los alimentos no se digieren de manera adecuada se convertirán en exceso de peso.”

La dieta de los asteriscos, “resultado de 25 años de estudio”, dice Paty Rivera, “es un sistema de alimentación natural, basado en el índice glicémico de los alimentos. Un descubrimiento revolucionario, que toma en cuenta la velocidad a la que llegan los azúcares a la sangre. Cuando éstos llegan a gran velocidad se produce insulina, la hormona que almacena las grasas. En cambio, cuando llegan lentamente, el cerebro toma el azúcar que requiere y el músculo utiliza las reservas de grasa almacenada”. Un asterisco es “un paquete perfecto que mantiene estables los niveles de azúcar, lo que te permitirá adelgazar sin hambre y mejorar tu salud”. Esta dieta, sin embargo, carece de equilibrio, es poco variada y resulta difícil de adecuar los “asteriscos” a las necesidades individuales.

Hace más de diez años, el doctor Rafael Bolio Bermúdez, médico internista con práctica médica en el Instituto Mexicano del Seguro Social, saltó a la fama con su segundo libro *Las dietas engordan comer adelgaza*. En éste explica “el obeso recupera su peso por las alteraciones orgánicas desencadenadas por las mismas restricciones de alimentos y no por falta de fuerza de voluntad”. En evidente respuesta a los defensores de las dietas bajas en carbohidratos señala que “La obesidad no es provocada por comer azúcares. Contrario a la creencia popular, los alimentos con alto contenido de azúcar como frijoles, papas, pastas, tortillas, plátanos, etcétera, son necesarios para controlar el problema de exceso de peso”. Pero no se trata únicamente de defender a los carbohidratos sino de señalar a las verdaderas responsables de la obesidad: las grasas. Un concepto clave en la dieta de Bolio es la realimentación, fenómeno que se

presenta cuando un individuo en ayuno (después de una dieta restrictiva) vuelve a ingerir todo tipo de alimentos. Para evitar la realimentación, propone un programa de inducción durante dos semanas, tras las cuales, las personas que siguen el sistema Bolio podrán comer de todo. Cuando se inicia con la dieta de Bolio, el consumo de kilocalorías es de 800 —muy por debajo de una dieta saludable— para terminar con 2 100. El evolucionado sistema Bolio se presenta en su cuarto libro, *El placer de cocinar para adelgazar*, en el que entre otras cosas, subraya uno de los principios que lo ha hecho famoso: “lo único que está prohibido es dejar de comer”.

Consideraciones para una dieta correcta

Si las personas con cierto sobrepeso o franca obesidad ya no desean seguir siendo víctimas de anuncios, libros y regímenes de adelgazamiento engañosos, la opción es no únicamente consultar a su médico, por aquello de que éste le extienda una dieta de machote, que al propio médico no le ha funcionado, o simplemente le ordene que cierre la boca antes de llevarse cualquier bocado, sino seguir las recomendaciones de la Norma Para el Manejo de la Obesidad, citada anteriormente, la cual, establece las disposiciones específicas relacionadas con el personal profesional para tratar la obesidad: tener título profesional de médico, nutriólogo o psicólogo legalmente expedido y registrado ante las autoridades educativas competentes; si se trata de un médico general, debe tener constancia expedida por una institución de educación superior oficialmente reconocida, que avale un curso de capacitación en nutrición; si se trata de un médico especialista, deberá tener el permiso para ejercer, expedido y registrado por las autoridades educativas competentes. En el caso de

estudios realizados en el extranjero, éstos deberán ser revalidados ante la Secretaría de Educación Pública.

Los especialistas reconocidos, aunque ya tengan muy hechas sus dietas, parten de cuestiones fundamentales como una historia clínica, medidas fundamentales como peso, estatura, circunferencia de cintura, porcentajes de grasa, músculo y agua; así como ciertos exámenes de laboratorio para determinar niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa, entre otros, antes de iniciar el tratamiento que irá acompañado de actividad física adecuada a la edad, condición física, posibilidades y gustos del paciente.

Los avances en la investigación científica, en el ámbito de los alimentos, y su divulgación en los más diversos medios, desde revistas femeninas y masculinas, impresas y electrónicas hasta revistas y libros especializados, han sido utilizados sin mucho rigor que digamos, por lo que es común que recomienden aumentar el consumo de algunos alimentos como el nopal, por sus propiedades benéficas en el tratamiento de la diabetes, o el brócoli, al estar asociado con la prevención del cáncer de colon.

Pero, así como una golondrina no hace verano, un alimento no hace la dieta. El doctor Héctor Bourges, en el capítulo “Los alimentos y la dieta”, del varias veces citado libro *Nutriología Médica*, subraya que “no existen los alimentos completos, pero eso no tiene mayor consecuencia, pues la combinación hace que la dieta sea completa y permite que sea variada. Si existiera un alimento completo, la dieta estaría formada sólo por ese alimento y en consecuencia sería monótona, lo que constituye un gravísimo defecto que conduce al hastío y éste, a la ingestión insuficiente”.

El lector con algunos o muchos kilos extra que desee o necesite reducir peso y medidas puede tener en cuenta la dieta correcta, de acuerdo con

los conceptos vertidos tanto en el citado capítulo “Los alimentos y la dieta” como en el artículo “Orientación alimentaria: glosario de términos”, publicado en la revista Cuadernos de nutrición volumen 24, número 1, enero/febrero 2001, y analizar si la que le prescribieron o eligió para bajar de peso cumple con ellas.

Características de la dieta correcta:

- *Completa*, que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos, por lo menos uno, de los tres grupos (cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal y frutas y verduras).
- *Suficiente*, con la cantidad de alimentos que cubran las necesidades individuales del organismo, pero sin excesos.
- *Equilibrada*, que los alimentos contengan los nutrimentos en las proporciones apropiadas entre ellos para una nutrición adecuada: 60 a 70% de hidratos de carbono; 10 a 15% de proteínas y del 20 al 25% de grasas.
- *Inocua*, sin sustancias tóxicas o microorganismos patógenos; además deberá prepararse y consumirse en forma higiénica.
- *Económica*, que contenga alimentos de temporada y accesibles al bolsillo.
- *Variada*, que contenga diversos alimentos y platillos en cada comida.
- *Agradable*, desde el punto de vista psicológico es importante que ofrezca diferentes alimentos que sean del gusto de quien los come.
- *Compatible con el grupo al que se pertenece*, que contenga alimentos que forman parte de la cultura alimentaria.

- *Adecuada a las características y circunstancias del comensal*, que satisfaga las necesidades según la edad, el sexo, el tamaño corporal, la actividad y el estado de salud de las personas.

En la práctica puede parecerse muy complicado cumplir con los porcentajes de nutrimentos para lograr el equilibrio de la dieta correcta, sobre todo si tenemos en cuenta que los alimentos, pongamos por ejemplo, las tradicionales y muy mexicanas tortillas, contienen hidratos de carbono, proteínas y grasas, además de fibra, vitaminas y nutrimentos inorgánicos, nos damos cuenta que este asunto fundamental es muy complejo y que para tener éxito deberíamos tener siempre a la mano una tabla con el valor nutrimental de los alimentos.

Para tratar de simplificar el concepto, en México, como en otros países, comenta la doctora Martha Kaufer, se han elaborado modelos que son herramientas para la orientación alimentaria —como la pirámide de alimentos en Estados Unidos; el templo, en India; la pagoda en Japón; la llave de agua en Argentina; el arcoiris en Canadá y el Plato del Bien Comer en México—, con la intención de que se identifiquen las proporciones, no de nutrimentos, sino de alimentos recomendables en la dieta. Existen algunos consejos fáciles y fundamentales para lograr el equilibrio y la variedad en la dieta: incluir alimentos de cada uno de los tres grupos en las tres comidas principales; consumir comidas coloridas; preferir preparaciones con poca grasa y eliminar las tentaciones no comprando alimentos que uno sabe puede comer en exceso o adquirirlos, ocasionalmente, en cantidades muy pequeñas. Habrá que hacer énfasis en que todo comienza a la hora de comprar.



La dieta mexicana todavía hace unos años era considerada como más saludable que la estadounidense, de la que ha adoptado muchos de los alimentos que hoy proliferan en todo el país. El doctor Héctor Bourges afirmaba, en un artículo publicado en el número 1, volumen 15, de enero/febrero 1992 de la revista Cuadernos de nutrición que “nuestros platillos son mucho más equilibrados y mucho más diluidos en energía, por lo que aun cuando se coman en grandes volúmenes, no se está ingiriendo necesariamente un exceso de energía; en cambio en los Estados Unidos los platillos son muy concentrados en energía y ricos en grasas y azúcares”.

Existen dietas regionales modelo, como la mediterránea, con gran prestigio a nivel mundial por la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares entre sus seguidores. Esta dieta —naturalmente tiene sus variantes— favorece el consumo de frutas, verduras y leguminosas (frijol, garbanzo, haba, etc.), pescado, cereales (en forma de pastas y panes), aceite de oliva y vino tinto.

En fin, entre las dietas mágicas para bajar peso y medidas y las dietas correctas, individualizadas y por tanto adecuadas para cada persona, existen diferencias en los menús, en los costos, en las expectativas y los resultados reales, aspectos éstos muy importantes, que el lector deberá considerar antes de tomar la decisión de seguir alguna.

Tratamientos y productos mágicos



Cuando la desesperación y la ingenuidad son más grandes que la prudencia, uno puede ser presa fácil de los tratamientos y productos para bajar de peso accesibles en clínicas o consultorios —bien establecidos, improvisados y hasta clandestinos— naturistas, homeopáticos u holísticos o de los que se venden en establecimientos “naturistas” o en las secciones de las tiendas departamentales y de autoservicio destinadas a ellos; o tomar el teléfono para ordenar los anunciados en revistas y por supuesto, en los diversos infomerciales.

Reducción rápida hasta los huesos

La multiplicación de clínicas y consultorios que ofrecen resultados rápidos, basados en tratamientos homeopáticos parecen opciones seguras para reducir peso. Para saber si la homeopatía puede ayudarnos

a bajar de peso consulté al doctor Sergio A Ruiz Zamitiz B., presidente del Colegio de Médicos Cirujanos y Homeópatas de México, A.C., quien me aclaró que “dentro de la homeopatía no existe la especialidad en bariatría (bajar de peso) pero nuestra preparación académica nos permite tratarla con bases en la medicina homeopática ofreciendo para cada paciente la resolución de su problema individual. Los buenos resultados de nuestra terapéutica es lo que ha favorecido la proliferación de tantos tratamientos, al respecto lo recomendable es acudir con un médico homeópata certificado para recibir la atención particular de cada caso”.

Frente a una de las clínicas de control de peso “Nueva Línea”, que cuenta con siete consultorios en la Ciudad de México, un gran pizarrón atrae la atención de los transeúntes: “Baje de 4 a 8 kg en un mes con homeopatía”. Cuando solicité información sobre el tratamiento, me aclararon que “utilizan anfetaminas bajo estricto control médico”. La primera consulta con medicamento cuesta \$125 mientras las subsecuentes, también con medicamentos \$120. De acuerdo con la Ley General de Salud, artículo 145, inciso II, las anfetaminas, entre otras, forman parte de las sustancias psicotrópicas “que tienen algún valor terapéutico, pero constituyen un problema grave para la salud pública”.

Además de la homeopatía, entre los argumentos más utilizados para convencer a las personas gorditas renuentes a someterse a una dieta correcta y con verdadera y honesta supervisión nutricional y médica o a realizar actividad física constante y orientada para adelgazar, está el de que los tratamientos comerciales contienen productos cien por ciento naturales, efectivos y sin efectos secundarios. Al respecto, la maestra en



ciencias Abigail Aguilar, Jefa del Herbario del Instituto Mexicano del Seguro Social, explica: “las plantas medicinales no son inocuas, como muchas personas piensan; no por ser naturales no hacen daño, si una planta se considera medicinal es porque tiene principios activos para curar o aliviar ciertos padecimientos, por lo que si no sabemos usarlas, si no conocemos las dosis adecuadas para cada caso, pueden ser tóxicas e incluso provocar la muerte”.

De manera que el argumento de que los tratamientos naturales son benéficos y no causan efectos secundarios o adversos, independientemente de si son elaborados a base de plantas medicinales o tengan otro origen, es falso.

Vale la pena reflexionar en torno al tema de lo natural no únicamente como saludable y benéfico sino como opuesto a lo químico, que para mucha gente es sinónimo de dañino. Y vale la pena hacerlo porque la química —elementos, moléculas, compuestos químicos— está presente en la naturaleza, como componente del aire que respiramos, de los alimentos que consumimos, de la estructura de cada célula de nuestros cuerpos y en general de todo lo existente en el planeta y sus alrededores; pues sin química no habría naturaleza.

Un ejemplo del mal uso de productos de la herbolaria, dice la maestra Aguilar, lo constituye el *codo de fraile*, fruto proveniente de “un arbusto muy hermoso que da una flor amarilla; ha sido usado durante siglos como ornamental. Se da en zonas cálidas, en las banquetas de Cuernavaca es posible verlo. El fruto es duro, no se abre fácilmente. Es conocido como yoyote o ayoyote, que significa cascabel, pues cuando se mueve se escucha la semilla como si fuera uno. Se le conoce desde el siglo XVI, Francisco Hernández lo describió en sus trabajos sobre herbolaria mexicana. Con el codo de fraile, llamado así porque es curvo y café como

el hábito de los frailes. se producía una pomada para tratar las hemorroides, pues tiene propiedades antiinflamatorias. En el año 2000 se puso de moda en la Ciudad de México, pues se decía que el uso continuo de la semilla desvanecía la grasa. Gente sin conocimiento científico recomendaba su ingesta a pedacitos. Pero esta planta y sobre todo la semilla es muy tóxica, provoca serios daños al corazón. Las personas que la comían comenzaron a presentar vómito y diarrea y, ¿quién no adelgaza cuando sufre estos problemas por periodos prolongados? Algunas personas adelgazaron hasta los huesos. Cuando se presentaron varios casos en la ciudad se llevó a cabo una campaña informativa, por fortuna disminuyó su consumo, aunque en 2005 todavía se registraron algunos casos”.

El ejemplo citado evidencia que aun lo natural comido a pedazos, bebido a sorbos, inhalado o untado puede ser tóxico y mortal.

Miles de millones de dólares

El mercado del adelgazamiento instantáneo engorda las arcas de empresas fabricantes y comercializadoras de los más disímiles productos. En el programa “Desafío al cuerpo humano”, transmitido por Discovery Home & Health, se señaló que este mercado es de 50 mil millones de dólares al año, solamente en los Estados Unidos de América.

En el rubro de tratamientos y productos mágicos para bajar de peso y adelgazar encontramos desde aparatos para abdominales como el Ab King Pro hasta músicaailable en formato VHS y DVD como Zumba, pasando por tabletas efervescentes como el Fat seltzer o un café, como el Java Fit.

Es posible o deseable que las personas que se topan con los anuncios de este tipo de tratamientos y productos deseen más información antes de responder al “Llame ya” y decidan consultar los sitios de internet que generalmente aparecen en pantalla o en el anuncio impreso. En páginas como www.inova.com.mx www.tvoftasonline.com, www.cvdirecto.tv, el gordito cibernauta podrá encontrar más opciones de las que estaba buscando, con similares promesas de reducción rápida y fácil de peso. En caso de no tener acceso a internet, al llamar a los teléfonos que aparecen en pantalla y preguntar por otros tratamientos y productos seguramente las sugerencias de los operadores harán más difícil la decisión de cuál de estas maravillas naturales ordenar.

Al estilo de los merolicos

Al más puro estilo de los merolicos, los infomerciales de tratamientos y productos mágicos para bajar de peso y medidas, nos atosigan con las supuestas bondades de adelgazantes en presentaciones de tabletas, cápsulas, polvos ricos en proteínas que sustituyen dos comidas diarias o para preparar “licuados” de frutas y verduras famosas por sus propiedades adelgazantes; cremas calientes, geles fríos o sprays para quemar grasa; fajas de todo tipo de materiales; saunas o cinturones que a base de toques eléctricos o masajes motorizados derriten la grasa, aparatos para sudar la gota gorda y hasta aretes, cuya función es estimular puntos de acupuntura en los lóbulos de las orejas, para combatir la obesidad de una vez y para siempre.

La presentación de tratamientos y productos por parte de modelos, actores, entrenadores y hasta campeones olímpicos, cuyos cuerpos perfectos pretenden avalar todo lo dicho en los anuncios impresos o

electrónicos, se adereza con “testimonios” de personas comunes que perdieron desde una o dos tallas hasta 50 kilos en tiempo récord.

Como en el caso de las dietas, la cantidad de tratamientos y productos para adelgazar es verdaderamente abrumadora. En el Anexo 2 el lector encontrará unos cuantos de los más publicitados en revistas, tiendas e infomerciales.

Con mucho o nada de esfuerzo, fajándose, sudando o recibiendo estímulos eléctricos, dejándoles a las tabletas, cápsulas o polvos la tarea de no absorber grasas o simplemente apretando las orejas “se puede bajar de peso y medidas” en la comodidad del hogar, sin pagar un gimnasio y mucho menos las consultas de un médico o nutriólogo o psicólogo o entrenador deportivo profesional o de los cuatro.

Son considerables los riesgos de iniciar actividad física sin un examen médico previo para descartar problemas que puedan desencadenarse por ejercicios mal realizados o inadecuados para una persona en particular. “La atonía de los músculos abdominales es lo que provoca que la panza crezca, que esté colgante. Para dar tono a estos músculos hay que comenzar con abdominales leves, casi sin movimiento, acostados y levantando apenas el torso”, explica el doctor Miguel Aguilar Casas. Y agrega que “el ejercicio progresivo reconstituye los músculos, debemos pensar en el abdomen y el tórax como en una cámara neumática que aguanta la presión y el peso cuando se hace cualquier esfuerzo”.

Los productos que prometen inhibir la absorción de grasa tal vez no hagan daño, aunque los publicitados para dicha función a veces salen del mercado por publicidad exagerada, “no por causar algún problema a la salud”, según apunta el licenciado Luis Alfonso Caso, funcionario de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, Cofepris, sin embargo, existe un medicamento, Xenical, desarrollado por Roche el

cual. de acuerdo con el folleto explicativo, provoca los siguientes efectos secundarios “estrictamente gastrointestinales y están relacionados con su acción de impedir la absorción intestinal de las grasas ingeridas. Las reacciones habitualmente observadas son heces grasas u oleosas, manchas oleosas en la ropa interior, flatulencia con descarga fecal, urgencia fecal, evacuación oleosa, aumento en la defecación e incontinencia fecal. Lo más importante es que usted podrá controlarlos si controla la ingestión de grasa”. El producto está diseñado para no permitir la absorción de grasas, pero si se consumen éstas se presentan los efectos indeseables descritos. ¿Valdrá la pena?

Perder peso con el sudor de la cintura, los muslos o cualquier otra zona del cuerpo, sin necesidad de tomar nada ni mover un músculo, mientras se ve televisión, parece la promesa más atractiva de los productos para adelgazar. Para hacerlo se puede elegir un sauna portátil o chalecos, fajas o fundas que cubren todo el cuerpo, depende de lo que se quiera botar a la basura por inservible, pues el sudor provoca deshidratación no elimina la grasa subcutánea y menos la localizada entre las vísceras, la peligrosa.

Asimismo, el uso de fajas “reductoras”, sobre todo las de yeso, usadas por periodos prolongados puede provocar atrofia muscular pues los músculos, al mantenerse oprimidos, van perdiendo tono. “Hace muchos años atendí a pacientes con escoliosis u otros problemas de columna, usando fajas fijas de yeso; después de seis meses quedaban con cinturita de avispa, pero con unas chaparreras que ni con dieta ni ejercicio han podido eliminar, la grasa no se elimina de esa forma, sólo se reacomoda”, reveló el doctor Aguilar Casas, ortopedista y médico del deporte.

Por último, la tan de moda auriculoterapia, es decir el uso de balines, agujas e incluso aretes, basada en principios de la milenaria acupuntura china, en este caso mediante la presión de puntos “supresores del hambre y antojos” en los lóbulos de las orejas, en el cuello y algunos hasta en el

abdomen, sólo será efectiva si se lleva una dieta de reducción, equilibrada y adecuada a las características individuales, y, además, se realiza ejercicio, es decir, si se recurre al sentido común.

Todo lo anterior y más es lo que nos ofrecen los mercaderes del adelgazamiento instantáneo no sólo para bajar de peso y medidas sino para conseguir el cuerpo “perfecto”, la autoestima, el amor, mejores oportunidades laborales y la felicidad.

Antes del “¡llame ya!”

Antes de tomar la decisión de seguir una dieta o tratamiento con algún “suplemento alimenticio”, comprar y sobre todo usar alguno de esos tratamientos y productos mágicos es muy importante que la gente valore la seriedad de las empresas que los producen y comercializan, consulten las listas que la Cofepris ha publicado en internet —ver la segunda parte de este reportaje—, para verificar si el producto elegido no está en ellas. Por supuesto que lo ideal sería consultar a un especialista, ya sea médico o nutriólogo y quizá a un psicólogo e incluso a un instructor o entrenador de alguna disciplina deportiva.

El asunto de la grasa, sobre todo la acumulada en la región abdominal, es un indicador de riesgo de salud, debido a que esa grasa, subraya la doctora Martha Kaufer “no nada más está a nivel subcutáneo, no es nada más la que resalta en las llantitas y en los gorditos que sobresalen en el cuerpo, lo peor de todo es que esa grasa está entre las vísceras, entre los órganos como el corazón y el hígado, de ahí lo peligroso de rebasar los límites personales de la circunferencia de la cintura y de su presencia excesiva en nuestro cuerpo”.

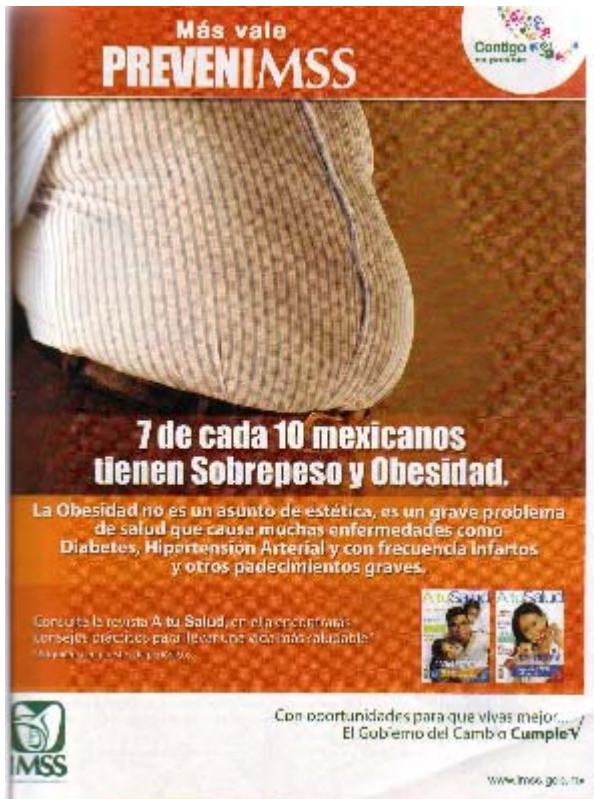
Bajar de peso y medidas es una necesidad individual y la forma de hacerlo deberá ajustarse a las características personales, de preferencia,

insisto con la asesoría de profesionales de la salud serios, comprometidos con el bienestar de la persona y con su práctica profesional. El costo de las consultas privadas, si no se tiene acceso a los servicios de salud, así como el de una dieta recomendable siempre será más bajo que el de sufrir las consecuencias por la compra de productos fraudulentos, pero sobre todo, por las enfermedades asociadas con la obesidad no atendida y controlada en forma adecuada.

Segunda parte. La respuesta institucional

México se hace de la vista gorda

En México se ha contado con información relacionada con la tendencia a ganar peso de su población desde 1988. En un comunicado de prensa de la Secretaría de Salud, fechado el 19 de febrero de 2002, relacionado con la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999, el doctor Julio Frenk declaró: “La obesidad es sin duda el problema más preocupante en el grupo de edad de mujeres de 12 a 49 años. El 52 por ciento fue clasificado con sobrepeso u obesidad. Más preocupante es el aumento registrado en el sobrepeso y la obesidad en los últimos 11 años, que creció en casi 50 por ciento”.



Esta segunda parte está dedicada a la respuesta del sector salud ante este añejo problema, la cual ha consistido básicamente en campañas de “prevención” de la obesidad, mientras que los mercaderes del adelgazamiento instantáneo aprovechan un problema de salud pública para hacer grandes negocios.

El segundo lugar a nivel mundial

El sobrepeso y la obesidad están considerados una epidemia mundial. De acuerdo con el Reporte del estado de salud 2000, documento de la Organización Mundial de la Salud, OMS, uno de cada seis habitantes del planeta tiene uno u otra. Claro, también según datos de la OMS, casi uno de cada seis está muriendo de hambre por desnutrición, pero éste es otro asunto.

En el mapa de la obesidad mundial “México ocupa el segundo lugar, después de Estados Unidos”, informó el doctor Rubén Argüero, director del Hospital de Cardiología del Centro Médico Siglo XXI, en la inauguración del Día Mundial del Corazón, el 23 de septiembre de 2005.

Aunque la obesidad es un asunto generalizado tal parece que a la sociedad actual no le gustan las personas con exceso de peso; no importa que los medios estén saturados de publicidad de alimentos y estilos de vida que inducen hábitos poco saludables, que comer sanamente no esté al alcance de todos o se carezca de la orientación para hacerlo adecuadamente. No tener la figura estándar es un signo de descuido, de falta de voluntad.

Desde hace casi dos décadas el sector salud cuenta con información sobre la situación nutricional de los mexicanos, en la que la obesidad ya se perfilaba como problema de salud pública.

Información más reciente, pero ésta de la Encuesta Nacional de Salud 2000, indicaba: “entre las mujeres de 20 a 59 años 36.1% presentaba sobrepeso y 28.1% obesidad, en tanto que entre los hombres del mismo grupo etario las cifras eran de 40.9 y 18.6%, respectivamente”.

No obstante contar con evidencias estadísticas, las autoridades no habían emprendido acciones ni de relumbrón, como las campañas anunciadas recientemente para prevenirlo, ni mucho menos efectivas para

frenarlo y aun revertirlo; en tanto que la industria alimentaria —con más de 900 productos light, 23% de los cuales cumplen con las normas, según información proporcionada en el citado evento—, los mercaderes de la delgadez instantánea, entre ellos los creadores de dietas, aparatos, productos y tratamientos para adelgazar y múltiples charlatanes autodenominados doctores, profesores o gurús, abrevan insaciables del jugoso nicho de mercado que han explotado a su gusto ante la mirada, si no totalmente complaciente, sí tolerante de las instituciones responsables de velar por la salud de la población nacional.

¿Más vale tarde que nunca?

Los índices de sobrepeso y obesidad tanto en la población adulta como en la infantil no se dispararon de la noche a la mañana. El aumento de peso y medidas de la población es como el aumento de peso y medidas de un individuo, un proceso lento, paulatino, que probablemente preocupa en sus inicios —cuando la ropa comienza a quedar apretada y hay que usar tallas más grandes—, pero que no siempre induce a la búsqueda de solución, o por lo menos no a la más adecuada.

De la misma forma en que se gana peso en forma individual, el número creciente de personas con sobrepeso y obesidad a nivel nacional no se dio de la noche a la mañana. Las citadas Encuestas Nacionales de Nutrición de 1988 y 1999, así como la Encuesta Nacional de Salud 2000, ya nos decían ¡cuidado, los mexicanos estamos engordando! Los porcentajes detectados en ellas, sin embargo, probablemente ya no reflejen la realidad actual; para saber a ciencia cierta si los índices siguen aumentando, habrá que esperar los resultados de la que se estaba realizando en 2005.

El retraso por parte de las autoridades de salud para atender este problema implica graves problemas, uno de ellos, reconocido por el citado doctor Rubén Argüero, “actualmente mueren más personas por obesidad que por desnutrición... La grasa concentrada en el abdomen es la más peligrosa, ya que está relacionada con mayor prevalencia de enfermedades cardiacas”. Y reconoció: “la mercadotecnia se nos ha adelantado”, en alusión a la creciente oferta de productos light y medicamentos para adelgazar, y eso implica que hay que enfrentar otros problemas, pues además de los riesgos a la salud que detona la obesidad se suman los relacionados por seguir las dietas mágicas de reducción los cuales, entre otros, pueden provocar diversas alteraciones fisiológicas como la pérdida de masa muscular, desajustes metabólicos, entre otros; además de los causados por el uso de sustancias en forma de pastillas de colores que son suministradas sin empaque ni etiqueta para conocer su composición química, o las que se escudan tras el marbete de producto de origen natural; sin dejar de lado el aumento de desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia.

El doctor Rafael Álvarez Cordero, uno de los ponentes del citado Día Mundial del Corazón señaló: “la obesidad cuesta 3 300 millones de pesos al año, equivalente al componente de salud del Programa Oportunidades y es diez veces superior al presupuesto para atender a pacientes con VIH”.

Ante este panorama se reconoce el valor de la divulgación de información para orientar a la gente preocupada por el sobrepeso y la obesidad, no sólo porque ambos constituyen un problema de salud que ya adquirió dimensiones de epidemia a nivel mundial sino porque quienes lo sufren son seres humanos que, independientemente del perímetro de su cintura, los kilos que marque la báscula y los riesgos de salud no merecen ser víctimas de ningún tipo de fraude.

En 2005, finalmente, el sobrepeso y la obesidad fueron objeto de atención por parte de las autoridades al quedar inscrito en el calendario el 29 de octubre como el primer Día Nacional contra la Obesidad. Lo anterior significa, por lo menos a nivel discurso, que el sector salud emprenderá una estrategia nacional la cual involucra una campaña de prevención en medios de comunicación; el compromiso de los profesionales de la salud para detectar y atender a las personas que sufren el problema y se encuentran en riesgo de padecer múltiples enfermedades asociadas con la obesidad; y la participación de la gente, que tendrá que comenzar a tomar medidas, literalmente, primero de la circunferencia abdominal, y luego a solicitar una consulta médica para recibir el tratamiento adecuado, el cual tendrá que reflejarse en la modificación de hábitos alimentarios y de actividad física, con el fin de lograr un estilo de vida saludable.

El lanzamiento de la campaña se llevó a cabo el 29 de octubre de 2005, sin bombo ni platillos, mediante un acto discreto y falto de la promoción que cualquiera esperaría para las dimensiones del problema. El escenario fue uno de los auditorios de la Universidad Iberoamericana, en la Ciudad de México y atrajo a unos cuantos cientos de personas, entre expositores de la industria alimentaria, farmacéutica y de equipos de precisión (básculas medidoras de porcentajes de grasa, músculo, agua y calculadoras del índice de masa corporal), nutriólogas, algunos funcionarios del sector y gente invitada directamente por sus médicos tratantes o vía internet (para quienes contaban con el registro en el sitio todoensobrepesoyobesidad.org).

En dicho evento se presentaron cuatro spots radiofónicos, en los que el empleo del lenguaje coloquial y situaciones cercanas a la población urbana los hacen atractivos, por lo menos desde el punto de vista auditivo. En uno de ellos, por ejemplo, se hace énfasis en que no existen alimentos buenos ni malos, pero que es necesario medirse a la hora de comer, es

decir, en lugar de pedir seis tacos al pastor, sería conveniente conformarse con únicamente dos.

La reiterada idea de la inexistencia de alimentos buenos o malos resulta acertada, pues el problema de la obesidad no radica propiamente en los alimentos sino en las cantidades consumidas. Ante esta aseveración, resulta paradójico, que en uno de los trípticos distribuidos durante ese acto, elaborado por la Dirección de Equidad de Género y Salud Reproductiva, del Programa Salud en el Adulto y el Anciano, se recomiende muy enfáticamente “Di NO a las fritangas, a la comida chatarra, a los refrescos...”. O sea, ¿sí existen alimentos malos?

Como parte del acto se presentó el logo de la campaña, el cual incluye un mapa de la República Mexicana rodeada por una cinta métrica a nivel de la “cintura” y se lee la palabra META, acróstico fallido del eslogan “México Está Tomando Medidas”, en el que la M fue sustituida por una A.

A pesar del tiempo transcurrido esta campaña brilla por su ausencia. Desde su presentación en sociedad hasta la fecha, principios de enero de 2006, no hay rastro de ella en ningún medio, por lo menos de esta ciudad.

El objetivo, tanto del Día contra la Obesidad como de la campaña de prevención se dijo era concienciar a la población sobre los riesgos de este problema de salud pública, que según cifras de la Secretaría de Salud afecta a 66% de la población adulta —16% con obesidad y 50% con sobrepeso—.

Nuestro país, de acuerdo con información proporcionada por el doctor Agustín Lara Esqueda, director del citado Programa del Adulto y del Anciano de la Secretaría de Salud, “ocupa el segundo lugar a nivel mundial, después de Estados Unidos, en sobrepeso y obesidad”, y agregó “la obesidad está asociada a padecimientos crónico degenerativos como diabetes tipo 2, hipertensión (presión arterial alta), hipercolesterolemia

(niveles altos de colesterol), enfermedades cardiovasculares y a algunas neoplasias (cáncer)”.

Meter a la obesidad en cintura

El eje de la campaña “México está tomando medidas” consiste en medir la circunferencia de la cintura, la cual dicen que en las mujeres no debe ser mayor a 80 centímetros y en los hombres a 90. Lo que nos faltaba: medidas universales —globalizantes o globalizadas— para problemas individuales.

Las medidas adoptadas en el sector salud para prevenir y combatir la obesidad se basan, como ya se mencionó, en la afirmación de que esta enfermedad detona padecimientos graves como la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer, entre otros, sin embargo, pasan por alto un hecho por demás evidente: la obesidad es una enfermedad en sí misma, con sus factores genéticos, endocrinos, psicológicos y por supuesto sociales.

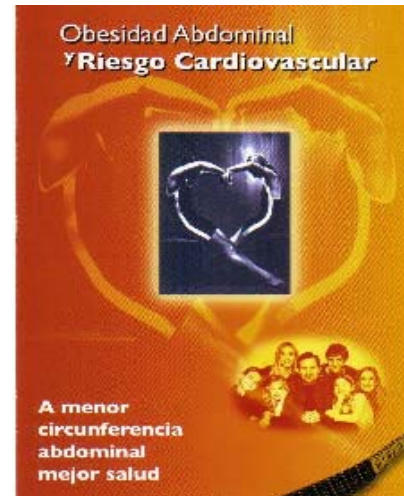
Debo mencionar que en 2005, meses antes de la presentación y promesa de difusión de la citada campaña de la Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social, por medio de Programas Integrados de Salud, Prevenimss, dependencia responsable del programa de medicina preventiva, ya estaba difundiendo su campaña para prevenir la obesidad. Y pese a que la del IMSS precedió a la de la cabeza del sector, existen inconsistencias en el eje de ambas. Por ejemplo, mientras Prevenimss señala que la cintura de los hombres no debe medir más de 94 centímetros, la Secretaría de Salud establece como punto de corte 90. Cuatro centímetros, como quiera que sea, representan una talla.

En otros medios, sin embargo, como el portal de internet de Sanofi-Aventis y la Secretaría de Salud, todoensobrepesoyobesidad.org, en un

artículo que aborda el tema, publicado el 10 de noviembre de 2005, las medidas de la circunferencia de cintura propuestas como límite son 88 centímetros para las mujeres y 102 para los hombres, medidas, por cierto, que se proponen para la población de países desarrollados. en donde las personas son más altas.

Con el asunto de medir la cintura para determinar riesgos a la salud o como invitación para iniciar un tratamiento para adelgazar, se rompió el paradigma de aquellas personas excedidas de peso, cuya meta era bajarlo y en consecuencia reducir medidas aunque sin que se tuvieran en mente los límites de riesgo. Ahora la consigna es reducir medidas, sobre todo de la cintura.

La circunferencia de la cintura, sin embargo, tiene relación con otras medidas, como la cadera. En el capítulo “Evaluación del estado de nutrición”, escrito por el doctor Héctor Ávila Rosas, del libro *Nutriología Médica*, leemos: “el índice cintura / cadera ha sido incorporado en fecha reciente a la evaluación antropométrica del estado de nutrición y pretende ser un indicador útil en la descripción de la distribución del tejido adiposo. Se calcula dividiendo el perímetro de la cintura entre el de la cadera. Los riesgos de que existan complicaciones tales como diabetes, hipertensión arterial y otros problemas asociados, se establecen con base en los siguientes puntos de corte: riesgo bajo: < 0.73 (menor de); riesgo medio: $0.73 - 80$ y riesgo alto > 0.80 (mayor de)”. Para ilustrar esta operación dividamos el antiguo ideal de belleza femenino (90-) 60-90: el resultado es 0.66, es decir, está lejos de riesgo; en tanto una mujer cuyas medidas sean (95-) 79-95, su índice cintura / cadera será 0.83.



Por lo visto la medida de la circunferencia de cintura no basta por sí misma, aunque como eje de campaña resulta ilustrativa y fácil de entender. Como diría mi amiga Águeda, después de escuchar un mensaje de Prevenimss y medirse la cintura: “tengo 15 centímetros de riesgo, me tengo que poner a dieta”. Ante una reflexión con la anterior, no obstante que cada persona tiene la capacidad para reconocer cuándo ya sobrepasó los límites, es recomendable realizar el cálculo del índice cintura / cadera para asegurarse de cuántos centímetros tiene de riesgo y tomar las medidas adecuadas y prudentes para reducirlos.

Poca oferta y mucha demanda

En un mundo en el que los medios dictan los estereotipos de belleza, como lo han hecho el cine, la televisión y las revistas de modas desde el siglo pasado, la idea de establecer figuras con características físicas estandarizadas resulta atractiva.

Ya sean 80 u 88 centímetros los límites de la circunferencia femenina o 90, 94 e incluso 102 centímetros para la masculina, parece que el mensaje de las campañas institucionales, las cuales ciertamente llegan muy tarde para prevenir y carecen de la infraestructura necesaria para controlar un problema que sin duda seguirá creciendo, ha sido bien recibido por los oportunistas mercaderes de la delgadez instantánea,

Ante la embestida oficial en contra de la gordura y las deficiencias en materia de cobertura del sector salud, no se han dormido en sus laureles empresas como Nutrisa, que a una semana de anunciada la campaña de la

Mídete, no te arriesgues

OBESIDAD
Un solución a tu alcance

EL EQUILIBRIO EN TUS MANOS

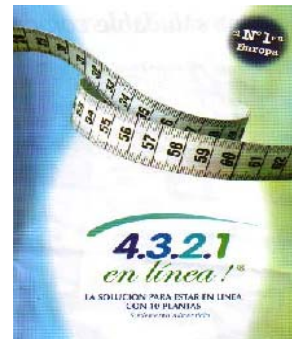
20%
de DESCUENTO
en productos participantes

Diabetes
Colesterol
Hipertensión

NUTRISA
www.nutrisa.com

Secretaría de Salud, ya estaba distribuyendo un folleto con la consigna de la campaña institucional: tomar medidas de la circunferencia abdominal, combatir la obesidad para prevenir enfermedades como diabetes e hipertensión, con el claro fin de promover y vender los productos que responden a esta demanda.

Y seguramente, al paso de los meses se multiplicará la oferta de dietas, tratamientos y productos mágicos, que se publicitarán vía infomerciales, anuncios en revistas, folletos de tiendas especializadas, volantes y otros medios. Y como las propias autoridades del sector salud reconocen, la mercadotecnia se adelanta y aun supera las iniciativas institucionales.



Aunque tanto las dependencias del sector salud, como los diseñadores de dietas y algunos anunciantes de tratamientos y productos mágicos insisten en la necesidad de bajar de peso y medidas por razones de salud, la mayoría de los libros, artículos y anuncios publicitarios hacen alusión a la belleza, lo que para la mayoría de los mortales sería la utopía de conseguir el cuerpo perfecto.

En diversos sondeos realizados para este reportaje, las respuestas más frecuentes a la pregunta ¿por qué desea bajar de peso?, fueron: por estética; para verse bien; para comprar ropa de moda que le quede bien y para dejar de ser el constante blanco de las burlas o la discriminación de los demás, porque es terrible que siempre se refieran a uno como el gordo, o la gordita del escritorio del fondo, me comentaba una secretaria.

En el terreno del sobrepeso y la obesidad se lucra con la “vergüenza” que provoca no tener un cuerpo armonioso, el dolor físico y emocional, las expectativas, las frustraciones y las culpas de personas, que por múltiples factores, desde genéticos hasta psicológicos —algunos provocados por actos violentos—, pasando por el placer que experimentan al comer,

enfrentan un problema que trasciende la estética y la salud, para convertirse en una forma de discriminación.

Intentar bajar de peso mediante dietas, tratamientos o productos mágicos es una decisión que pocas veces considera los riesgos a la salud, y mucho menos los económicos y emocionales de quienes los siguen.

Si estos productos fuesen tan malos como algunos dicen, me comentaba una de las personas entrevistadas, no me explico por qué se siguen anunciando, por qué se venden como se venden. Esta idea es muy utilizada en publicidad, sobre todo en los infomerciales, un ejemplo está en el destinado a promover el libro y el método de *Cómo bajar de peso en 25 días sin dejar de comer y sin hacer ejercicio*: “tantos miles de personas no pueden estar equivocadas”, ¿o sí?

Lo que no adelgaza tampoco mata

Los libros del doctor Atkins se venden por millones, los de Bolio en México son reimpresos constantemente, las revistas no dejan de publicar dietas de moda o anuncios de productos y tratamientos mágicos. Asimismo empresas como Naturezza, que distribuye el producto Redugrass, que hasta hace un año era publicitado profusamente en canales de televisión abierta y por cable, en intervenciones diarias en programas femeninos de televisión y radio, siguen realizando ventas importantes de sus tratamientos mágicos, no obstante que aparece en la lista de productos (junto con otros) cuya publicidad presentaba irregularidades.

En el comunicado de prensa de la Dirección General de Comunicación Social de la Secretaría de Salud del 11 de febrero de 2005, ésta “a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, Cofepris, comunicó a la Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y

Departamentales, ANTAD, a las tiendas Wal-Mart y a las principales cadenas farmacéuticas, que está llevando a cabo acciones para regularizar la publicidad de productos a los que se les atribuyen cualidades que no han sido demostradas ante la Secretaría de Salud y que pueden representar un engaño al consumidor.

El 5 de enero de este 2006 llamé al 52 65 99 99, de Naturezza, localizada en la calle de Monterrey 150, en la colonia Roma, para investigar si el producto se seguía vendiendo aunque no se publicitara. La persona que me contestó lo hizo con un simple “bueno”, como atendemos las llamadas domésticas, tras verificar que el número telefónico pertenecía a Naturezza, el operador se identificó como Paul, quien me informó que por el momento solamente tenían a la venta dos paquetes, uno con producto para tres meses, cuyo precio es de \$799 y otro con Redugrass para todo un año, por \$2 198. En la compra de este último paquete obtendría de regalo Redugrass mousse ultra y Redugrass jabones también para todo el año, además de una “mariposa” —un “aparatico” para “tonificar” los músculos del abdomen—. Al comentarle que recientemente no había visto anuncios del producto y que tuve que consultar la página de internet para ponerme en contacto con la empresa, me dijo “por el momento el Redugrass no se anuncia en otros medios, pero nosotros nos encargamos de ponernos en contacto con los clientes, vía telefónica, para ofrecerles resurtido del producto”. Ya en confianza, me dijo que los pedidos más importantes los hace la gente del Estado de México y de otros estados de la república, quienes fungen como distribuidores. Al preguntarle sobre los beneficios que obtendría por el consumo de este producto, Paul me contestó que sólo sirve para bajar de peso, no para otra cosa, no obstante que la información en la página de internet dice que sirve para muchas cosas más.

En un reportaje titulado “Productos milagro para adelgazar”, escrito por José Armando Aguilar y publicado en la Revista del Consumidor de enero de 2005, se entrevistó al licenciado Luis Alfonso Caso, Comisionado de Fomento Sanitario de la Cofepris, en relación con el análisis al que fueron sometidos cerca de 95 productos milagro para adelgazar, 43 de los cuales fueron retirados del mercado porque no funcionaban.

Llama la atención la respuestas del funcionario, quien simplemente subestima el riesgo sanitario de estos productos, al señalar “hemos analizado todos los productos, ninguno por sí mismo es un riesgo para la salud; no nos vamos a morir si los tomamos, son inocuos, no son tóxicos”.

¿Acaso tendría que morir alguien para tomar medidas más efectivas para impedir tanto engaño?

Aunque más adelante el licenciado Luis Alfonso Caso agrega que sí existe riesgo sanitario en la publicidad, “ya que la información, por exagerada y desorientadora puede provocar que las personas abandonen un tratamiento médico, “enmascaren” el diagnóstico de alguna enfermedad o decidan no asistir a un especialista por consumir estos productos.

La explicación de que son inocuos, no tóxicos y que no implican riesgos sanitarios puede ser válida, sin embargo, como se planteó desde la introducción, los riesgos de quienes deciden adquirir y consumir o usar estos productos como se prescribe en los anuncios deben considerarse en un ámbito más amplio e individual, ya que la falta de efectividad de los productos y la falsedad de las promesas no deberían menospreciarse, debido a que se está jugando con las expectativas, la economía y con la autoestima de quien además de saberse defraudado, siente que tal vez la falla se debe a



que ni las instrucciones pudo seguir. Además, cuando en los llamados suplementos aparece la leyenda “Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda o quien lo usa”, ¿con qué argumento se reclama o denuncia un fraude?

Las listas de la Cofepris

El documento “Productos milagro, su regulación comercial y publicitaria en México”, emitido por la Cofepris señala dos tipos de riesgos sanitarios, farmacológicos y por contaminación biológica.

“Farmacológicos: algunas de las sustancias utilizadas, por ejemplo, plantas o hierbas, es posible contengan principios activos con acción farmacológica” El artículo 169 del Reglamento de control sanitario de Productos y Servicios señala que “los suplementos alimenticios no deben contener sustancias como procaína, efedrina, yohimbina, germanio, hormonas animales o humanas y tampoco utilizar plantas no permitidas para infusiones como el alcanfor o la árnica”.

“Contaminación biológica: En los procesos de producción y manejo de los ingredientes utilizados y otras materias primas, pueden existir microorganismos patógenos, de manera particular en las plantas o hierbas que no han sido sujetas a un proceso eficiente de desinfección”.

Dicho documento, incluido el 16 de enero de 2006, en el portal de la

Cofepris, con información de junio de 2005, da



cuenta de los productos que ya no se “difunden en

los medios de comunicación”: *Diet sen, Total slim,*

Fat away frutas, Body light, X-tractor-fat control,

Linaza extreme, Astro diet fiber,(de regalo en la

compra de Air Toner), *Fast abs, Linazam extreme,*

Star fórmula, Fat seltzer, Java fit, Sistema 1,2,3, Body slim, Sin hambre,

Fataché body patch, Instant slim, Campaña mundial para pérdida de peso, Chitofiber diet, Redugrass,

La Cofepris informa también sobre los productos que dejaron de fabricarse: *Fat away 5, Fat away frutas, Linaza extreme, Body limit y Sin hambre.*

Los que ya regularizaron su publicidad son: *Fataché medic, Siluet 40 diet, Linazan plus, Redu seltzer, Coffee slim, Slim fast.*

Y los que fueron detectados con publicidad irregular: *Fat seltzer* (actualmente de venta en Sanborns), *Siluet 40 fast y Keep fit.*

¿Bastará cambiar la denominación *fast* por *diet*, entre otras medidas para continuar en el mercado?

El mercado está inundado de pastillas efervescentes; grageas que “sirven” para infinidad de cosas; café y sopas instantáneas adelgazantes; cinturones y otras prendas para sudar y, por tanto, bajar de peso; fajas modeladoras o disimuladoras de llantitas; pastillas inhibidoras de la absorción de grasas —siempre y cuando la persona no coma grasa—, cuyos efectos secundarios verdaderamente indeseables son reportados sólo en los medicamentos pero no en las pastillas que son promovidas como suplementos alimenticios, para evitar el registro de la Secretaría de Salud; productos que se dicen naturales y por tanto se promueven como inocuos; aparatos que prometen cuerpos esculturales en unos cuantos minutos, casi sin esfuerzo y métodos que de plano harán sudar la gota gorda pero que solamente cuando son acompañados de una dieta de reducción adecuada permitirán ver resultados si no deseables sí aceptables.



Prometer no empobrece, dice el dicho y por lo visto los fabricantes, comercializadores, publicistas y productores de infomerciales lo toman muy en serio y así estos mercaderes de la delgadez instantánea se enriquecen en proporción directa a sus promesas.

Las promesas no sólo de reducir peso y medidas sino de derretir la grasa, esculpir cuerpos perfectos y abdómenes planos “más duros que la piedra”, de no provocar efectos secundarios y de hacer felices a quienes usen tal o cual producto mágico son consideradas como simples exageraciones, en el mejor de los casos, para quienes deben vigilar la seguridad sanitaria y los derechos del consumidor.

En nuestro país se ejerce una incuestionable libertad para escribir, traducir y publicar artículos y libros dedicados a difundir dietas mágicas que argumentan estar sustentadas en conocimientos científicos; para comercializar cuanto tratamiento y producto para bajar de peso sale a la venta; para la transmisión de programas patrocinados, comerciales e infomerciales de tratamientos y productos semejantes pero con diferentes nombres y promesas; para el lanzamiento de campañas preventivas institucionales “fantasma” y para la vigilancia sanitaria que subestima los riesgos a la salud psicológica y económicos que implican la compra y consumo de ese tipo de tratamientos y productos.

La preocupación por la epidemia de sobrepeso y obesidad que afecta a la población adulta e infantil de México se queda en eso, preocupación. Si bien las campañas preventivas pueden tener algún efecto, éste se logra a muy largo plazo, comentó el doctor Rafael Álvarez Cordero, cirujano especialista en obesidad, en el evento organizado para conmemorar el Día Mundial del Corazón, y agregó “cuando se trata de bajar de peso la mayoría lo hace de manera empírica y con gente sin escrúpulos. La cultura light nos invade. La mercadotecnia ha rebasado cualquier estrategia de salud”.

Ante esta situación no bastan las campañas cuando por cada 30 segundos de un spot en radio o televisión, existen horas de infomerciales y comerciales de productos mágicos, y qué decir de las horas destinadas a la publicidad de alimentos, bebidas y restaurantes, la transmisión de secciones fijas de gastronomía, programas completos de media hora y aun canales dedicados al arte y ciencia de los alimentos, en donde el gusto por preparar platillos deliciosos casi siempre está por encima de los conceptos de moderación.

Los alimentos no son los enemigos de las personas, como se hace creer en diversos mensajes para difundir dietas mágicas, pero tampoco algunos de éstos pueden ser consumidos cotidianamente más allá de la saciedad pues todo exceso se traduce en grasa y ésta en obesidad.

Aprender a comer, realizar actividad física, consultar a un especialista y seguir el tratamiento individualizado, cuando el peso y las medidas comienzan a salirse de los parámetros de lo saludable, son los consejos que ofrecen nutriólogos, médicos, psicólogos y



en general las personas prudentes que no tienen problemas de peso o han sabido controlarlos. ¿Los escuchamos? O ¿acaso preferimos el parloteo de los merolicos que lejos de servir a quienes sufren se sirven de ellos?

La industria alimentaria y nuestros cambiantes hábitos

En una entrevista publicada en el *Esto en Línea*, el 4 de septiembre de 2005, el doctor Julio Frenk señalaba "Todavía nos tenemos que meter al

tema de la obesidad, pero ése ya no es un tema médico, es un tema de cambiar hábitos alimenticios y el tipo de productos que se ofertan, la publicidad de estos productos, de lograr mayores contenidos nutricionales en los distintos alimentos”.

Los hábitos alimentarios, no alimenticios, la publicidad y el compromiso de la industria son tópicos de gran impacto.

Durante la celebración del Día contra la Obesidad, los funcionarios del sector salud hicieron hincapié en el compromiso de la industria alimentaria para apoyar esta iniciativa, por lo que no podemos pasar por alto el papel que ésta ha jugado en el sobrepeso y la obesidad de los mexicanos, aunque sin caer en la satanización.

Los creadores de dietas bajas en carbohidratos generalmente son los más feroces detractores de los alimentos industrializados, como si éstos se redujeran a los denominados productos chatarra, es decir, botanas, pastelitos y todo género de golosinas y bebidas con alto contenido de grasas, azúcares y harinas refinadas. Sin embargo, esta industria abarca desde alimentos tan básicos como las tortillas, el frijol, el arroz, el pan, la leche y sus derivados, hasta los no menos cotidianos como especias, embutidos y platillos preparados.

Los patrones de consumo de la población no están determinados únicamente por la publicidad, por más persuasiva que sea ésta, ya que entran en juego múltiples factores, como el dinero disponible para alimentos, el tiempo dedicado a su adquisición y preparación, la disposición de pasar horas en la cocina para cubrir las necesidades alimentarias de la familia, las gratificaciones que pueda obtener la gente por comer de una u otra forma, la conciencia de que de la alimentación dependen la salud y el bienestar de las personas.

Ciertamente la industrialización ha influido los hábitos alimentarios de la población mexicana, por lo menos desde los años 30 del siglo pasado,

cuando se inició la producción de pan de caja, según apunta Patricia Arias, en el volumen *Comida en serie*, de la colección *La cocina mexicana a través de los siglos*, y éste comenzó a competir en la mesa con las tortillas.

Y ya que salen a colación las tortillas, me gustaría citar algunos ejemplos de cambios de hábitos alimentarios que han tenido un fuerte impacto en materia de salud, socialización y economía.

Desde el apogeo de la industrialización y la incorporación de la mujer al trabajo asalariado fuera de casa, las mujeres comenzaron a abandonar la costumbre de amamantar a sus hijos. Incluso en años recientes, pese a esfuerzos institucionales, como los *Hospitales amigos del niño y la madre*, así como del apoyo de organismos no gubernamentales como la Liga de la Leche, no se ha podido restablecer la lactancia como la alimentación exclusiva de los bebés durante los primeros cuatro a seis meses de vida, quienes son alimentados con fórmulas y otros alimentos que pueden repercutir en su estado nutricional, ya sea por sobrealimentación o por deficiencias.

La sustitución e incluso eliminación de la tortilla de la dieta familiar, podría considerarse como un retroceso en vez de una evolución en materia de nutrición, ya que además de que la tortilla es un excelente alimento es una rica fuente de fibra, calcio y proteínas, es decir, es un alimento que suministra una buena parte de los requerimientos diarios de diversos nutrientes y que bien combinado con verduras, leguminosas y un poco de alimentos de origen animal ha contribuido a la nutrición de los mexicanos por siglos.

El creciente consumo de productos instantáneos y los light, entre los que están las famosas sopas deshidratadas muy populares en la última década, así como las bebidas y alimentos bajos en grasas o con sucedáneos del azúcar, que en no pocas ocasiones son consumidos en

exceso, por la falsa creencia de que no aportan calorías y por tanto no engordan y pueden ingerirse a libre demanda. Naturalmente que el enorme consumo de frituras, pastelitos, golosinas y bebidas de todo tipo van dejando huella en el cuerpo de sus asiduos consumidores.

Las comidas rápidas, con sus alimentos de alta densidad energética, entre las que sobresalen los combos de hamburguesa, papas y refresco, cuyos aportes calóricos pueden crecer todavía más por unos cuantos pesos extra para llenar más a los apresurados o antojadizos mexicanos, quienes ven en ellos una solución más o menos barata y rápida de alimentación en tiempos de prisa.

En fin, empresas como Kellogg's, con su conocida línea Special K se



unió a la campaña, que hasta ahora hemos calificado de fantasma, y publicó un tríptico con consejos como: “dar 10 000 pasos diarios para mantener un peso saludable con Special K”, así como “combinar una dieta baja en calorías con un poco de ejercicio para obtener mejores resultados si se desea perder peso”.

Por su parte Sabritas, con su línea Nutritas, “Naturales y Nutritivas”, se une a la campaña al ofrecer una botana de papa natural. “Nutritas son papas horneadas reducidas en grasa, porque contienen hasta 50% menos grasa que otros productos similares en el mercado. Aporta aproximadamente 150 kilocalorías por envase individual y menos del 35% de ellas provienen de la grasa”.



Los anteriores son ejemplos del “compromiso” para el combate a la obesidad de dos empresas de la industria alimentaria. Parece que esto

complace a las autoridades del sector salud, sin importar, por otro lado, que estos productos, no básicos, son más caros que los regulares.

No quedó claro en qué consistirá el apoyo que la Secretaría de Salud espera de la industria alimentaria. Tal vez esté convencida de que ésta ya cumplió al crear líneas light, o por distribuir entre los asistentes a eventos especiales algún folleto u otra publicación en donde se incluyen conceptos emanados de su tardía y fantasmal campaña de prevención de la obesidad.

Cuando siete de cada diez adultos padecen sobrepeso u obesidad es seguro que ya llegó el momento de que el sector salud tome medidas reales para combatir tanto este problema de salud pública, como a los oportunistas mercaderes del adelgazamiento instantáneo, quienes ponen en serios riesgos de salud y de sufrir daños emocionales, además de hacer gastar mucho dinero, a la población que busca una solución a sus problemas de peso.

Cari, una historia silenciada bajo una coraza de grasa

En la tercera y última parte de este reportaje presento el testimonio de Cari, mujer de 41 años y más de 130 kilogramos de peso. Su historia es única, como es única la de cada persona excedida de peso o que goza de una armoniosa figura.

El estilo narrativo, en primera persona, busca sensibilizar a las personas que tienen la suerte de mantenerse ajenas a un problema tan complejo, en este caso verdaderamente extremo y dramático, y les resulta muy fácil juzgar, criticar y aun insultar a quien lo sufre.

44 kilos después

En julio de 2005 Cari ingresó por un paro respiratorio al Servicio de Urgencias del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, en donde desde hace cuatro años es atendida por EPOC, es decir, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Aguda.

Al llegar al hospital, Cari pesaba 180 kilos. Un mes después, tras diez días en cuidados intermedios y el resto en el pabellón seis, salió pesando 136 kilos. El pronóstico es alentador, pese a que todavía tiene alrededor de 100% de sobrepeso.

Los cuidados, tanto en el área de neumología como de nutrición, le han permitido prescindir del tanque de oxígeno durante varias horas al día y lograr una baja de peso efectiva de dos kilos mensuales.

El de Cari es un caso de obesidad extrema y requiere de un estricto control y apoyo médico, nutricional y psicológico.

¿Qué hay atrás de su obesidad? ¿Pudo evitarla o, al menos, detenerla antes de llegar al extremo en que estuvo en julio? ¿Qué papel jugó su familia en su condición?

Recientemente Cari cumplió 41 años.

Aceptó esta entrevista, con ciertas condiciones: su hermana mayor debería estar presente porque tenía la seguridad de que habría cosas que no querría relatar ella, omitir sus verdaderos nombres, así como cierta información que pudiera lastimarla a ella o a su familia.

Naturalmente accedí a sus deseos, pues su testimonio puede ayudarnos a comprender un poco mejor la obesidad, como enfermedad asociada con el consumo desmedido de alimentos, pero también la existencia de factores desencadenantes que quienes convivimos con las personas que la sufren ni imaginamos e incluso, en ocasiones, subestimamos.

Mi mamá

Mi mamá es la mujer más hermosa que he conocido personalmente. Claro que he visto mujeres más guapas en la televisión, el cine y en revistas, pero en persona, de veras ella se destacaba.

Para darte una idea, era idéntica a Marga López, cuando hizo el papel de Lupita en *Los tres García*, aunque mi mamá era más alta, medía 1.75. De sus cuatro hijas yo soy la más alta, mido, bueno más bien cuando era joven llegué a medir 1.67, ahora , ya ves, con lo gorda que estoy mis vértebras se han comprimido y he perdido como cuatro o cinco centímetros de altura y he ganado muchos de anchura.

Volvamos a mi mamá. Ahora ya está grande pero, a sus 72 años, todavía se pueden advertir sus rasgos finos, aunque ya perdió todo el porte, como si la vida le pesara.

Mi mamá nació en Minatitlán. Estudió una carrera comercial en la Academia Remington, ya sabes, para ser secretaria.

A los 17 años conoció al que fue su primer marido, un ingeniero petrolero, con quien vivió un noviazgo relámpago, de poco más de tres meses. Una vez casados se la llevó a Las Choapas, un campo petrolero. Ahí, a los cuatro días de haber cumplido 18 años, nació mi primera hermana. Las otras dos, con intervalos de dos años, nacieron aquí en la Ciudad de México, pues trasladaron a su papá a la refinería de Azcapotzalco.

Te decía que mi mamá era tan guapa, que siempre cuando iba por la calle detenía el tránsito. Por donde quiera que pasaba atraía las miradas de los hombres. Le gritaban piropos o simplemente detenían sus carros para dejarla pasar, haciendo reverencias cuando pasaba frente a ellos. Cuando estaba casada con su primer marido, sus rumbos cotidianos eran San Cosme, la San Rafael y la Santa María la Ribera, antes de la

construcción del metro y, por supuesto mucho antes del circuito interior. Después de su divorcio vivió en el centro. Pero no creas que solamente causaba furor en zonas tan populares como las mencionadas, en donde las rubias guapas no eran tan comunes. Causaba el mismo efecto cuando caminaba por Reforma. Después de la separación, ella trabajó un tiempo en un restaurante más o menos elegante de la zona céntrica de Reforma. Ahí quienes trataban de acercársele le hablaban en inglés, creían que era gringa, por rubia y por tener todo el tipo de artista de cine extranjera. ¿Si sabías que mi abuelo era inglés? El apellido, no escribas cuál, pero digno de un “sir” lo dice todo, pero por favor no lo escribas.

No sé por qué se divorció, lo que sí sabemos fue que su primer marido, el padre de mis hermanas, las dejó literalmente en la calle, nunca recibió ni un peso después de la separación, por cierto, todavía vive.

Con tres hijas y sin experiencia laboral no le quedó de otra: pedir asilo a una de las abuelas, la que vivía en la ciudad, pues no quiso regresar a Minatitlán, de donde salió casi como reina el día de su boda.

La abuela vivía en un departamento en la calle de Peña y Peña, en el centro, cerca de Lecumberri y el Mercado Abelardo Rodríguez, ya sabes el que tiene todos esos murales de grandes artistas mexicanos. Ahora esa zona está repleta de vendedores callejeros y de bodegas de todo tipo, propiedad de japoneses, chinos y coreanos aprovechados de los desastres de los sismos del 85 para apoderarse del centro, bueno pero esa es otra historia. En ese entonces, según me cuentan mis hermanas, esa parte del centro era muy comercial pero también habitacional. El departamento era de esos enormes, de techos altos, espacios amplios y lo mejor de todo, tenía renta congelada. La abuela no era rica ni mucho menos. Se mantenía cosiendo ajeno. Pero hasta en las peores crisis a ella no se le cerraba el mundo. Me cuentan mis hermanas que hubo ocasiones en que no tenían ni para comer, entonces ella escogía una tela de las que

tenía para nuestra ropa, cortaba un vestido y al rato se lo iba a ofrecer a una vecina. Nunca le faltaban clientas. Con lo ganado, entre 15 y 20 pesos, se iba al mercado y asunto arreglado.

Mi mamá consiguió trabajo luego, luego, como cajera en un restaurante de Reforma. Realmente trabajó muy poco tiempo, porque pronto conoció a mi papá. No duró ni un año soltera, bueno divorciada.

Amor a primera vista

Mi papá era abogado, diez años mayor que mi mamá, guapo, un poco llenito, no gordo y no tan alto como mi mamá, por lo que ella casi nunca usaba tacones cuando salía con él, solamente los usaba cuando se vestía muy elegante para ir al teatro o a cenas con mi papá.

Trabajaba en un despacho que administraba varios edificios del centro. No sé si alguien le había hablado de mi mamá o por qué él, siendo socio del despacho, cobraba personalmente las rentas, pero un día llegó, muy trajeado y perfumado, al departamento a cobrar.

Mi mamá abrió la puerta. Fue amor a primera vista.

Su noviazgo duró apenas tres meses.

En esos días, en que mi papá la estaba cortejando, ella estaba muy ocupada y entusiasmada por un concurso de aficionados de la XEW. No te había comentado que mi mamá cantaba precioso. Todos coincidimos que su voz es idéntica a la de Barbra Streisand, bueno pero la Streisand canta en inglés. De quienes cantan en español, su voz quizá se parezca a la de María del Sol. Por cierto, sabías que ella había sido gorda antes de ser famosa, un día la escuché en uno de esos programas de chismes, en donde dijo algo más o menos así: “Yo era gorda. Había bajado veinte kilos, imagínate, siempre fui una gordita y de repente bajé 20 kilos. Pero con todo y lo flaca, no había quién me aguantara. ¡Ni yo misma me

aguantaba! Flaca, flaca, pero con un corazón podrido”. Bueno, te decía, mi mamá logró llegar a las finales, pero quedó en segundo lugar. Sus hijas estamos convencidas de que le robaron el primer lugar, porque resulta que de la ganadora nunca se supo nada, en cambio a mi mamá, al poco tiempo del concurso, le mandaron un telegrama invitándola a un programa especial en el que se presentó con su traje de charra bien plantado y cantó “Cucurrucucú paloma”, ni más ni menos que con el Mariachi Vargas. En esa emisión la escuchó uno de los grandes compositores de música ranchera de la época, estamos hablando de principios de los sesenta. Ese compositor y cantante, de quien tampoco quiero digas su nombre, le pidió a mi mamá que fuera su intérprete. En varias ocasiones fue a buscarla a la casa para ofrecerle sus canciones. La idea le parecía tentadora, pero estaba indecisa.

Un día, mi papá llegó a visitarla y lo primero que saltó a sus ojos fue un enorme arreglo floral enviado por el compositor. ¡Ah mi papá, tan celoso! En ese instante le pidió matrimonio y que se olvidara del asunto de la cantada. Obviamente, ella aceptó.

Cuando se casaron mi papá compró un departamento en Tlatelolco, cuando la unidad era prácticamente nuevecita. Él siempre quiso y trató a mis hermanas como si fueran sus propias hijas, pero cuando nació, dicen mis hermanas, mi papá no cabía de felicidad. Yo era su adoración. De hecho todo lo que compraron después de mi nacimiento, e incluso cuando escrituraron el departamento, decidió ponerlo a mi nombre.

Mi papá tenía tres hijos. Los había tenido con una mujer con la que nunca se casó. Siempre se responsabilizó de ellos, los registró y los mantuvo, pero nunca les dio un hogar como el de nosotras.

Hola París, adiós París

Mi mamá siempre ha valorado mucho la belleza, sobre todo la suya. Imagínala esbelta, con cinturita de avispa, segura, bien vestida, su cabello rubio, ondulado, siempre bien arreglado. Eso sí, casi nunca se maquillaba, sólo usaba lápiz labial de colores rojos intensos. No parecía la madre de cuatro hijas. Todos la admiraban por hermosa, de hecho casi nadie sabe su nombre porque todos le dicen Bella.

Recuerdo que cuando iba al teatro, se arreglaba como artista, nunca le faltaba el juego de collar y aretes de perlas, los zapatos haciendo juego con la bolsa y hasta su estola de mink. Me encantaba verla arreglarse. Cuando era chiquita deseaba parecerme a ella.

Déjame contarte sobre un viaje de mis papás a Europa cuando yo era chica, a mí me dejaron con mis hermanas, ellas ya eran grandes y se podían responsabilizar de la casa y de nosotras.

Viajaron con unos amigos. Visitaron varias ciudades y se la pasaron de lo lindo.

En París le ocurrió algo extraordinario a mi mamá. Una noche decidieron ir a cenar al Lido, en donde se presentaba un espectáculo mexicano, con mariachis y todo. A uno de los amigos de mi papá se le ocurrió que mi mamá debería cantar en ese escenario y sin más, buscó hablar con el gerente y le dijo que entre el público había una gran cantante mexicana.

Esta historia parece de película de los cincuentas, pero es verdad, es cierta.

Bueno, el gerente, sin mostrar mucho interés, consideró que la petición no era cosa del otro mundo y accedió.

Tras ponerse de acuerdo con el mariachi, mi mamá se arrancó con su interpretación de “Cucurrucú” y ya sabrás, el público aplaudió a rabiar.

El gerente cambió su actitud indiferente, la voz de soprano de mi mamá, su porte y el dominio del género lo cautivaron.

Cuando finalizó, todavía entre ovaciones, el gerente mandó llamar a mi mamá. Por supuesto, mi padre se negó rotundamente a que ella se moviera de la mesa. Al poco rato llegó el gerente, con botella de champaña en mano, para proponerle a mi mamá una temporada. Ella estaba súper sorprendida. Mi papá contestó con un rotundo no. Agradeció la invitación pero dijo que la señora era madre de cuatro hijas y por eso no podía aceptar. El gerente reviró. Si aceptaba, ella podría instalarse en París con su familia completa. Mi mamá no decía nada. Mi papá fue implacable: Bella no es profesional, es madre de familia y tiene su vida hecha en México.

Imagínate, si hubiera aceptado, yo hablaría francés y tal vez nunca hubiese engordado, por lo menos no como engordé.

Un medio hermano

Mi niñez fue como la de cualquier niña. Iba a la escuela, era muy querida por mis papás, pero tenía una mamá guapa y hermanas grandes, bonitas y estudiosas a las que siempre quise emular.

Mis hermanas, algunas personas me corrigen y me dicen que en realidad son medias hermanas, pero yo nunca las he visto así, pues aunque las tres hayan sido hijas de otro papá, compartimos mamá y como siempre hemos vivido con ella, crecimos juntas y nos queremos como creo que todos los hermanos se quieren.

Como te conté, mi padre también había tenido hijos antes de casarse con mi mamá. Uno de ellos, el innombrable de nuestra familia, era dos años más grande que mi hermana la mayor o sea tiene 15 años más que yo. Todos lo querían mucho, le hacían muchas fiestas cuando nos

visitaba, lo cual era muy seguido pues mi papá lo citaba en la casa, para mandarle dinero a su madre o para cualquier otro asunto.

Mi mamá siempre me decía “trátalo bien, pues también es hijo de tu padre, pero el pobre no ha tenido las mismas oportunidades que nosotras”.

Cuando yo tenía como diez años nos mudamos de Tlatelolco. Desde entonces vivimos en esta casa de División del Norte, la que por cierto está a mi nombre.

La hermana mayor de Cari toma la palabra

Siempre juzgamos a la gente por las apariencias. Yo, como hermana de Cari me dejé llevar por la ira que me provocaba verla comer sin parar.

Me daba mucha rabia verla, sobre todo porque ni siquiera se lavaba los dientes. Soy dentista y lo único que yo veía en ella era a una adolescente sucia, descuidada, con las encías todas inflamadas y muy gorda. Todas en casa habíamos sido delgadas, yo era bailarina, imagínate. Además todas habíamos sido buenas estudiantes. Cari era un desastre y se lo echábamos en cara siempre.

Aunque, en ocasiones me daba cuenta de la crueldad de nuestros comentarios, creía que sólo así podía hacerla reaccionar.

Un día, sin embargo, un día cuando llegué a casa a la hora de la comida me quedé helada cuando escuché que mi mamá le gritaba a Cari: “sigue tragando como cerda, ándale cómete todo lo que hay en la casa, es lo único que sabes hacer, a ver, cómete esto yo ya me llené nada más de verte”, la pobre Cari estaba ahogada en llanto frente al plato de sopa. En ese momento le reclamé a mi mamá la forma de gritarle y los insultos que sin misericordia le recetaba. Cari sólo levantó la mirada y me dijo no te

metas ya me sé de memoria esa cantaleta, la escucho todos los días. Daba la impresión de que no podía parar de comer.

Nunca pasó por mi mente que estuviera enfrentando un problema tan grave como una violación.

Lo que te voy a contar es parte de lo que ella tuvo que recordar, ¡como si lo pudiera olvidar!, para preparar la denuncia. Este testimonio rescata lo que ella declaró.*

Debía tragarme todo

Un día, cuando yo tenía once años, regresé de la primaria y él, mi medio hermano —a él sí lo llamaba así— estaba en mi casa. No sé quién le abrió. No había nadie más. Las dos hermanas que todavía vivían con nosotras estaban en la escuela, la mayor, ya se había casado y vivía lejos. Mi mamá no estaba, casi nunca estaba cuando yo regresaba de la escuela. Con eso de las ventas de Avon, Stanhome y otros productos de ese tipo, siempre estaba en demostraciones, entregando pedidos o surtiéndolos.

Cuando lo vi, no le hice caso pero él se acercó mucho a mí y comenzó a abrazarme. Yo lo aparté con asco cuando sentí algo raro, no era un abrazo normal de hermano ni de medio hermano. Entonces él se molestó mucho y me golpeó. Yo estaba muy asustada. Grité pero nadie me escuchó. De los golpes pasó a las caricias, caricias bruscas y asquerosas. Yo trataba de zafarme pero él era muy fuerte y llegó un momento en que me dominó totalmente. Hizo lo que quiso conmigo. No sé cuánto tiempo duró todo. No sé qué me dolía más. Antes de irse me advirtió que si le

* Mantengo el relato en primera persona, no obstante que todo lo relacionado con la violación lo contó su hermana mayor. No profundizamos en detalles de las agresiones, porque van más allá de los fines de este reportaje.

decía algo a alguien me iba a matar. Me lo dijo muy seguro y me enseñó las llaves de mi casa. Yo no escuchaba nada, me urgía despertar de esa pesadilla. Necesitaba quitarme ese maldito olor, ese horrible dolor que me taladraba todo el cuerpo. En ese momento no sentí vergüenza ni nada por el estilo sentía una rabia horrible, me dolía muchísimo todo el cuerpo. No sé cuánto tiempo estuve en la regadera. Al mismo tiempo que deseaba arrancarme la piel que había lastimado tan brutalmente quería olvidarlo todo. Pensé en mil formas para acusarlo.

Cuando por fin llegaron mis hermanas y mi mamá, todas me regañaron porque no había puesto la mesa ni había ido a comprar las tortillas. Comencé a llorar y eso molestó más a mi mamá. Me reclamó quién sabe cuántas cosas. Yo no podía dejar de llorar. En ese momento sonó el timbre y mi mamá fue a abrir la puerta. Ahí estaba él. Como si nada, saludó a todas. Cuando se acercó a mí yo traté de alejarme pero él me abrazó y susurró que si decía algo me iba a matar y haría lo mismo con mis hermanas.

Pasó algún tiempo, más de dos años sin que él se apareciera por la casa; pero poco después de que nació el hijo de mi hermana, comenzó otra vez a frecuentarnos. A veces llegaba con algún regalo para el bebé. Era tan agradable a los ojos de los demás.

En la secundaria estaba más ocupada y a veces lograba olvidar lo que me hizo ese infeliz. Por las dudas, trataba de regresar lo más tarde posible, con la esperanza de no encontrar la casa sola, pero mis hermanas y mi mamá también comenzaron a llegar más tarde.

Yo no sé si él me espiaba o qué hacía, pero un día me interceptó justo antes de abrir la puerta. Se metió a mi casa y volvió a hacer lo mismo. La historia se repitió no sé cuántas veces, eso no importa. Las amenazas continuaban, pero ya no nada más decía que me iba a matar sino que iba

a hacerle lo mismo a mi sobrinito. Él sabía que en ocasiones yo me encargaba de cuidarlo.

El silencio me pesaba tanto que traté de aligerarlo con comida. Comía a todas horas. Pronto comencé a subir de peso y eso me entusiasmó, pensé que si me ponía gorda y fea ya no iba a sufrir los ataques de ese tipo. ¿A quién le gustan las gordas? A nadie, ¿verdad? Con esa lógica yo seguía comiendo todo lo que se me ponía enfrente.

Una coraza de grasa

Soy la más alta de mis hermanas, yo medía 1.67, la mayor apenas rebasaba el metro y medio, y las otras dos no llegaban a 1.60. Al principio me criticaban cuando me veían comer. Me decían que ya dejara de tragar, que me estaba poniendo como vaca y cosas por el estilo. Mi papá únicamente me decía “cuídate, eres muy bonita, pero no te vendría mal comer menos”.

Yo no escuchaba a nadie. A mí no me importaba nada, mi plan estaba resultando, pues ese hombre ya casi no se acercaba a mí, claro que hubo una temporada más o menos larga en que mi mamá no salía de la casa. Siempre había alguien cuando regresaba de la escuela.

Para mis 15 años mis papás decidieron hacerme una fiesta, yo no quería, pero accedí para complacerlos. Creo que hasta bajé un poco de peso. Fue la clásica fiesta con vals, baile, comida, familia, amigos, todo como en un sueño.

Cuando lo descubrí entre los invitados, le pregunté a mi hermana mayor que quién demonios había invitado a ese desgraciado. Ella me reclamó, de grosera mal agradecida no me bajaba, me recordó que era mi hermano. Además me había llevado un regalo. “Es una persona muy decente y de buenos sentimientos”, remató.

El sueño, ese día, por fortuna no se convirtió en pesadilla, no permití que se me acercara y traté de ni siquiera verlo.

Parece que mi papá sólo estaba esperando mi fiesta, porque al poco tiempo enfermó, sufría de hipertensión, no era gordo, era llenito y de buen comer. En ese entonces no se hablaba de riesgos por la alimentación, ni nada por el estilo como ahora. Desgraciadamente empeoró y murió.

Mi mundo se derrumbó y el de mi mamá también. Él era el amor de su vida, dejó todo por él.

Entré al Colegio de Bachilleres. Estaba gorda, pero hasta eso que todavía podía comprarme ropa en tiendas para gente normal, quiero decir, usaba la talla más grande del departamento de jóvenes, pero era ropa más o menos de moda.

La nueva escuela me ayudó muchísimo. Tenía amigos, comenzaba a sobresalir en las clases. Ya ves que, por lo menos cuando yo entré, el nivel era muy bueno, todos los maestros eran muy exigentes. No se valía reprobar ninguna materia.

Aunque mis amigos eran unos revoltosos de primera, me gustaban porque me aceptaban sin condiciones, no me menospreciaban o discriminaban por gorda, como otros lo hacían. En esos años hasta bajé de peso, comenzaba a cuidarme.

Tuve la mala pata de meterme en muchos líos con mis amigos, eran mis mejores y únicos amigos. Finalmente, antes de terminar el bachillerato, nos expulsaron. Yo lo único que había hecho era repartir volantes, sólo eso, pero recibí el mismo castigo que quienes protestaban, ya no me acuerdo ni por qué.

El día de la expulsión yo iba de lo más preocupada a mi casa, no sabía cómo iba a reaccionar mi mamá, quien todavía estaba sumida en la pena por la muerte de mi papá.

Siempre la había decepcionado, sobre todo desde que comencé a engordar. Nunca ha perdonado mi gordura, no la soportaba, ni la soporta, siempre me la echa en cara. Pero como quiera, cuando estaba en Bachilleres no era una inútil ni una bruta, estaba estudiando. Después de la expulsión ya ni eso tenía a mi favor.

No le dije inmediatamente lo ocurrido, sin embargo, no me atreví a seguir saliendo todas las mañanas y quedarme vagando por ahí. Cuando me llené de valor y le conté todo, la noticia la tomó muy mal. Me gritó cosas horribles. Me lo merecía. Le había fallado.

Entré a estudiar inglés en una academia y como tenía mucho tiempo libre, le ofrecí a mi hermana, una de las de en medio, cuidar a su hija. A ella le encantó la idea pues como seguía estudiando en la Universidad todo se le complicaba. Me pagaba algo y yo no me sentía tan inútil.

Pero todo fue volver a quedarme en la casa, en ocasiones con mi sobrina y otras completamente sola, para que volvieran las agresiones de mi medio hermano. Ni mi deforme figura, ni mis súplicas, nada detenía a ese degenerado.

La comida, mi aliada

La comida era mi único refugio, mi única aliada. Yo no quería ser bonita, no quería atraer a tipos como el que tanto daño me había hecho.

Mis hermanas se enojaban conmigo. Todos los días me recriminaban mi apariencia. Me llevaban revistas completas de dietas, muchas de las cuales probé sin ningún resultado, pues apenas bajaba unos kilos a las pocas semanas los recuperaba con ganancia. Me hacían citas con nutriólogos, a veces iba otras no. Ya sabía lo que me iban a indicar reducción del consumo de calorías, renunciar a todo lo que me gustaba y fundamentalmente que debía ser paciente y constante para tener

resultados duraderos. Yo no tenía paciencia en ese entonces y tampoco muchas ganas de dejar la comida.

Por fortuna en la clase de inglés conocí a un chico, Marco, con quien podía platicar, ir al cine y hasta salir de compras. Era mi único amigo, la única persona en quien que podía confiar. Me sentía a salvo, sabía que él no tenía interés sexual en mí, era gay.

Al paso de los años, después del último ataque de ya sabes quién, como dicen en Harry Potter cuando se refieren a Voldemort, decidí contarle todo. Mi amigo ofreció acompañarme, si quería revelar todo a mi familia, pero yo no estaba segura de cómo lo iban a tomar. No podía enfrentarme a mi mamá. Ya la había decepcionado mucho como para todavía contrariarla con este asunto.

Para entonces ya pesaba poco más de cien kilos. Mi amigo insistió en que debía contarle todo a mi familia. Yo lo consideraba, pero no me atrevía.

Un día, una amiga de mi hermana mayor llegó a la casa. Probablemente habían hablado de mí. Ella fue la única que no me aconsejó una dieta, un nutriólogo ni nada por el estilo, ella era gorda, no tanto como yo, pero seguramente entendía que lo peor para un gordo es que alguien nos diga algo tan de sobra conocido, es obvio que necesitamos bajar de peso.

De pronto yo le estaba contando todo lo que me había ocurrido desde los once años. Lloramos como Magdalenas. Ella me abrazó y me pidió permiso para revelar mi secreto a mi hermana. Acepté.

No sé cuál recuerdo se quedó más grabado en mi memoria si la indignación de mi hermana o su enorme arrepentimiento por todos los insultos y recriminaciones hechas durante más de diez años.

De sentimientos de culpa y verdaderos culpables

Mi hermana me confesó que al enterarse deseó que la partiera un rayo; que no tenía cara para acercarse a mí. Pero eso no me hubiera ayudado de ninguna manera. Se sentía tan culpable, no por las violaciones, sino por no haber escuchado las señales, que, según ella, mandaba con mi cuerpo.

Hablamos con un abogado y nos aconsejó ir a la Unidad de Delitos Sexuales de Coyoacán. Hicimos la denuncia. El proceso fue largo, devastador, ya sabes, aquí la víctima parece la acusada y es sometida a múltiples pruebas y está obligada a presentar varias veces su declaración. Además, mi obesidad se sumaba a los múltiples factores de discriminación por parte de los abogados del acusado. Por fortuna, gracias a algunos amigos de mi hermana, procedió la acusación, no de la violación cuando era una niña de once años, pues ese delito prescribió a los cinco años. Pero sí por el ataque más reciente, el de seis meses atrás.

Lo aprehendieron.

Mi declaración siempre fue consistente. Tuve que presentarla en múltiples ocasiones y frente a diferentes personas, en tanto que la del violador presentaba inconsistencias y por supuesto, el alegato de que habíamos tenido relaciones sexuales consentidas. Finalmente se le encontró culpable y fue sentenciado y encarcelado. Después de tres meses salió libre.

Mi hermana siempre repite que por justicia ningún culpable de un delito tan grave debería vivir sin el merecido castigo; legalmente, sin embargo, este tipo de delincuentes sale del problema como si no hubieran hecho gran cosa, como si no hubieran hecho tanto daño, como si un violador no le arrancara a su víctima hasta el alma.

Todo el mundo me dice que este tipo seguramente conoció en el reclusorio el dolor físico de la violación, pero eso no es ningún consuelo, no hace desaparecer el daño causado, mira cómo marcó mi vida.

Revelar todo, enfrentar el proceso judicial y que ese sujeto saliera de circulación me quitó un gran peso de encima. ¡Qué paradójico para quien tiene tanto peso encima!, pero de alguna manera así fue.

Mis preocupaciones pasaron del temor de ser agredida en cualquier momento al de no poder bajar todo el peso ganado a bocados y atracones, el cual finalmente nunca me sirvió como una auténtica armadura protectora.

Recibí apoyo de Gloria Casorla, encargada de una de las clínicas de atención a víctimas de abuso sexual. La terapia me ayudó mucho, pero desgraciadamente no es fácil sostener el tratamiento psicológico privado y el institucional no siempre ha sido el adecuado para mí. Hace poco una psiquiatra institucional me quería prescribir medicamentos, yo le pedí que mejor me tratara con otro tipo de terapia, más psicológica, que necesitaba acabar con el problema del pasado, a lo cual me contestó que dejara atrás el pasado y me ubicara en el presente. Pero no quiero enfrentar el presente con medicamentos, así que no seguí el tratamiento psiquiátrico.

Mi peso, mi figura, mi salud siguieron deteriorándose. Rescaté cuanto dieta llegó a mis manos. Pasé meses comiendo esa horrible “sopa mágica” de col, mi mamá preparaba un perol para toda la semana, en ese entonces era mi único alimento. De verdad que intenté todo, incluso caí con uno de esos chocheros que te ofrecen bajarte de peso sin rebote con pastillitas verdes y rosas, y una dieta de hambre, casi con pura lechuga y miel de abeja. Todo lo abandonaba tarde o temprano, con el consiguiente aumento de peso.

Viví un largo periodo de estabilidad cuando trabajé como asistente de mi hermana, la dentista. Le llevaba su agenda, la contabilidad y el

consultorio siempre estaba impecable. En ese entonces llegué a la convicción de que ya no me interesaba luchar contra mi peso. Me sentía aceptada por mis hermanas y algunas amigas que hice durante las terapias. Ya nadie me molestaba con sus consejos no solicitados.

El corazón me queda chico

Hace como tres años comencé a tener problemas muy serios de salud. Ya no podía trabajar en el consultorio, pues me agotaba rápidamente. Después de mucha insistencia acepté solicitar una cita en la clínica de Obesidad de Nutrición.

El trato que recibí fue terrible. Me rechazaron como paciente, pero me dijeron que si bajaba a 80 kilos, podrían considerarme para cirugía. ¡Imagínate, debía bajar más de 30 kilos y no me dijeron cómo!

Fuimos al Instituto Nacional de Cancerología porque comencé a presentar otros síntomas que hacían sospechar la presencia de un tumor. Por fortuna los estudios no revelaron nada como cáncer, pero sí problemas pulmonares.

Me remitieron al Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, mi querido INER, en donde he recibido la mejor atención imaginable. Sin embargo, como mi corazón y mis pulmones se ven forzados a trabajar en exceso, requiero de oxígeno. En casa tenemos un compresor y ahora también un tanque portátil.

Antes del paro respiratorio no teníamos el portátil. Cuando me dio, por fortuna mi hermana estaba en la casa, ella advirtió mis dificultades para respirar y que me estaba poniendo morada, la pobre no esperó la ambulancia que había pedido, me subió al carro como pudo. Manejó como loca, me ordenaba que jalara aunque fuera un poco de aire, me gritaba “por favor no te mueras, ya vamos a llegar”.

Los médicos, enfermeras, terapistas, nutriólogas y en general todo el personal del INER son como ángeles, salvan vidas con una entrega sobrehumana. Mi hermana también es como mi ángel. No tengo idea de cómo me trepó a su carro, un Golf medio traqueteado por tanto llevarme de aquí para allá, con mis 180 kilos y peor ese día, en el estado en el que me encontraba. No sé cómo pudo casi volar en una zona tan congestionada como la de hospitales en Tlalpan. ¡Vaya que ella también es un ángel!

La verdadera belleza

Dos de mis hermanas son las más cercanas y a quienes les debo todos los cuidados. Ellas siempre están buscando ropa de mi talla. No imaginas los problemas para conseguirla, sobre todo la interior. La mayor, cuando va a Reynosa se pasa al otro lado, en donde es más común encontrar tallas súper extra grandes y me surte. La otra, con quien vivimos mi mamá, mi sobrina y yo, también siempre está al pendiente de mí, de hecho ella mantiene la casa, porque ni mi mamá ni yo aportamos nada para el gasto. Mi sobrina, por otro lado, me ha dado la oportunidad de experimentar la maternidad sin haber pasado por el parto, ella ha embellecido cada segundo de mi vida, ahora tiene 13 años y quiero seguir siendo parte de su vida.

Extraño un poco, no mucho, las salidas con mi sobrina, le encanta ir al cine, leer y escuchar música, todo eso lo compartimos. Pero te confieso que a veces prefiero no salir, porque para una persona con mi volumen tomar un micro o un taxi, es una hazaña, generalmente se pasan de largo. Cuando voy a alguna plaza la gente no me quita la mirada de encima. Las niñas tipo anoréxicas que van presumiendo sus pancitas planas me

rehuyen como si fuera una apestada, como si mi obesidad fuera contagiosa.

Por el momento he dejado de salir con mis hermanas y mi sobrina, mis únicas salidas son al INER, pero espero muy pronto poder moverme con un poco más de facilidad y hacer algo útil para ellas y para mí.

Comencé esta entrevista alabando la belleza de mi mamá, ella es la mujer más hermosa que he conocido en persona. Pero hay una belleza que va más allá de la apariencia, y ésa, por desgracia, no la tiene ella.

A raíz de las terapias me preguntaba si las cosas hubieran sido diferentes si mi mamá no hubiese sido tan guapa y si la gente no hubiera valorado tanto su apariencia; qué habría pasado si mi mamá hubiera tenido los pies en la tierra y yo no la hubiera idolizado como lo hice cuando era niña, qué habría pasado si en lugar de esconderme tras capas de grasa hubiera hablado.

Me enteré, no preguntes cómo, que mi mamá ya estaba organizando mi funeral en julio, cuando mi hermana me llevó al hospital con el paro respiratorio. No la culpo, debe ser terrible ver a una de tus hijas como zombie, debe ser horrible ser fuente de preocupaciones y gastos.

Pero a veces soy optimista, pienso que por algo me salvé, aunque sea para contarte mi historia. Ojalá le sirva a alguien, para que no pase por lo que yo tengo que enfrentar todos los días.

Conclusiones

Bajar de peso y medidas se ha vuelto un imperativo. La estética materializada en una figura esbelta, además de la salud y la búsqueda de aceptación en los distintos ámbitos sociales, incluido el familiar, son tres de las motivaciones para ponerse a dieta; untarse cuanto menjurje se anuncia para reducir medidas en forma instantánea; tragar pastillas, soluciones o bebidas de origen “natural”; enfundarse en fajas y otras prendas para sudar la gota gorda sin mover un dedo; realizar extenuantes ejercicios o simplemente apretarse los lóbulos de las orejas, con aretes diseñados a partir de los principios de la sabiduría china, para inhibir antojos y hambre.

Los diseñadores de dietas, fabricantes y distribuidores de tratamientos y productos mágicos, léase mercaderes del adelgazamiento instantáneo, se encargan de alimentar la confusión de quienes enfrentan problemas de peso. Son diversos, ridículos y aun riesgosos para la salud, la economía y los sentimientos de la gente los argumentos esgrimidos por quienes explotan las expectativas de las personas con sobrepeso u obesidad.

Señalar, por ejemplo, como error la combinación de alimentos de los diferentes grupos, contradice una de las características de la dieta correcta, basada precisamente en la combinación y la variedad de alimentos para obtener los nutrientes indispensables.

Privilegiar el consumo de alimentos ricos en proteínas y grasas y limitar al máximo los que aportan hidratos de carbono (carbohidratos) puede tener un efecto reductor de peso y medidas a corto plazo pero a costa de la masa muscular, la salud de las arterias y, aunque parezca trivial, los aromas corporales, pues al utilizar las grasas como principal fuente de energía, los productos de su metabolismo provocan mal aliento.

La promesa de conseguir el cuerpo no nada más delgado o deseado sino “perfecto” la hacen sin ninguna reserva, ni responsabilidad esos merolicos vendedores de fajas, cremas, aparatos para hacer ejercicio y todo género de productos clasificados como “suplementos alimenticios”, los cuales ostentan en sus etiquetas la leyenda “este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda o quien lo usa”.

Las campañas de prevención de la obesidad emprendidas por el sector salud, del que forma parte el Instituto Mexicano del Seguro Social, ante la epidemia de obesidad que afecta a nuestro país, y a otros del mundo, llegan tarde para prevenir y resultan insuficientes para frenar un problema que seguirá creciendo y alimentando la ambición de quienes incluso se cuelgan de estas campañas para hacer suyas las propuestas, como la de reducir la circunferencia de la cintura. Estos mercaderes del adelgazamiento instantáneo pueden lanzar, publicitar, cambiar de nombre y hasta retirar del mercado cuanto dieta o producto se les antoje, sin poner en riesgo sus ganancias. Siempre habrá otro distribuidor u otras estrategias de mercadeo a su disposición y, por supuesto, clientes ávidos de las esperadas soluciones mágicas.

Caer en la tentación del “¡Llame ya!” puede ser fácil ante los testimonios de hombres y mujeres que, se dice, han conquistado la autoestima, el amor y un lugar en donde sólo los esbeltos triunfan. Pero si esos elocuentes mensajes no son suficientes, siempre se podrá contar con el entusiasmo de actores y modelos, con tantos problemas de figura como escrúpulos, para tratar de convencer a los miles de consumidores deseosos de encontrar la solución rápida a un problema de años.

Las entrevistas realizadas a la doctora Martha Kaufer, nutrióloga certificada, a la maestra en ciencias Abigail Aguilar, especialista en

etnobotánica y al doctor Miguel Aguilar Casas, especialista en biomecánica y medicina del deporte dejan claro que el sobrepeso y la obesidad son condiciones multifactoriales, ambas conllevan riesgos a la salud y por tanto requieren control médico y nutricional, la adopción de hábitos alimentarios saludables, la realización de actividad física constante, y la revisión médica periódica, sin descartar el apoyo psicológico necesario para casos particulares.

Espero que este reportaje permita al lector ser más cauto frente a promesas como bajar varios kilos a la semana, pues si se da esta reducción seguramente será por deshidratación o a costa de la masa muscular, lo cual conlleva serios daños a la salud. La inhibición del apetito o de absorción de grasas por medio de tratamientos disfrazados de naturistas u homeopáticos resultan muy peligrosos debido a que, en ocasiones, son prescritas sustancias prohibidas como las anfetaminas o partes de plantas no indicadas para su ingesta y que provocan desde efectos indeseables, no reportados, hasta la muerte; en relación con esto es necesario recordar que el uso de plantas medicinales implica conocer dosis, preparación y mezclas adecuadas para cada afección, ya que no por ser plantas son inocuas, éstas pueden ser tóxicas e incluso, insisto, provocar la muerte. Por último, la actividad física o el ejercicio para ser efectivo debe hacerse por más de 20 minutos diarios; la intensidad dependerá de la condición física y las posibilidades individuales.

Mientras los profesionales de la salud, responsables y comprometidos con la población, consideran a la obesidad como un problema que debe atenderse integralmente y ofrecen opciones individuales, los mercaderes de la delgadez instantánea la ven como la oportunidad de un negocio redondo. El lector es libre de elegir a quién acudir.

Resulta inadmisibles que funcionarios públicos como el licenciado Luis Alfonso Caso, responsable de los riesgos sanitarios de los productos milagro y su publicidad considere que “ninguno por sí mismo es un riesgo para la salud; no nos vamos a morir si los tomamos, son inocuos, no son tóxicos”, y más aún la evidente tolerancia de las autoridades sanitarias frente a la proliferación de este tipo de productos. No sólo la toxicidad debería ser un factor para su retirada del mercado, sino que sería conveniente que también evaluaran los gastos inútiles, los efectos secundarios no reportados y la frustración de la gente al no obtener los resultados esperados. Como me expresaron varias personas con quienes tuve oportunidad de platicar acerca de dietas, tratamientos y productos mágicos, estos riesgos son poco valorados pero nada despreciables, por lo que las instituciones responsables de autorizar la fabricación, publicidad y comercialización de éstos deberían estimarlos tan seriamente como la toxicidad y los efectos a la salud.

El cuerpo puede expresar mucho de lo que somos, deseamos y aun tememos. Cari trató de protegerse de la violencia bajo una coraza de grasa. Su secreta decisión no fue la correcta. Su familia, la gente con la que interactuaba fue incapaz de decodificar el mensaje correctamente. Su testimonio en este reportaje pretende que el lector aguace su sentidos y antes de juzgar, criticar, ofrecer consejos no solicitados y provocar más daño, se muestre respetuoso y si realmente puede ayudar, lo haga.

Espero haber contribuido con este reportaje a que el lector tome decisiones más razonadas e idealmente libres de riesgos a la hora de optar por el tratamiento que considere los aspectos nutricional, médico y psicológico, así como sus características y necesidades individuales.

Actualmente circula muchísima información en torno a dietas, nutrición, propiedades de los alimentos, circunferencia de la cintura y riesgos de

padecer enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Esa información, desafortunadamente, no sólo es utilizada para orientar a la población y prevenir problemas de salud sino que en manos de los mercaderes de la delgadez instantánea sirve para embaucar a millones de personas, entre ellas cada vez más niños y adolescentes, quienes al saberse rechazados por su apariencia y sentirse culpables por sus excesos, se convierten en consumidoras de dietas, tratamientos y productos mágicos, sin considerar los riesgos que pueden provocarles

Bajar de peso y reducir la circunferencia de la cintura para evitar riesgos a la salud es no sólo deseable sino necesario, sin embargo, probar cuanta dieta, tratamiento o producto mágico anunciado en los medios o recomendado por gente sin escrúpulos para lograr el cuerpo “perfecto” se antoja descabellado por los múltiples riesgos evidentes y ocultos que implican. Además, debemos estar conscientes de que si la genética nos dio la estructura corporal del mexicano, la cual, dicen algunos expertos, está lejos de los conceptos de belleza impuestos por la cultura occidental; tal vez deberíamos enfocar nuestros esfuerzos a no acumular grasa, sobre todo en torno a la cintura, mantenernos saludables y no permitir que la autoestima se vea afectada por la moda de la delgadez extrema.

Para cerrar este reportaje cito al doctor Silvestre Frenk, quien escribió en el editorial de la Revista Salud Pública de México de septiembre de 2003: “Desde antaño el estereotipo biotipológico del mexicano y de la mexicana, de la edad preescolar en adelante, corresponde a un personaje segmentariamente voluminoso. Estructura y composición del tejido adiposo varían con el sitio anatómico y también con los patrones de consumo, sobre todo de lípidos. Fuerza es, pues recordar que en última instancia, más anormal resulta ser Don Quijote que Sancho Panza”.

Anexo 1

Tipos de dietas

Tipo de dieta	Características	Riesgos
<p>Hiperproteínica (y baja en hidratos de carbono): Del Sr. Bantig, De la Fuerza aérea Atkins, Scarsdale, Angélica María, Metalim</p>	<p>Alta en proteínas (P) y lípidos (L), baja en hidratos de carbono (HC), de los cuales sólo está permitido consumir entre 58 y 90 g diarios. Variedad de alimentos: muy poca. Puede aportar de 700 a 2 000 kilocalorías (kcal) o más. Equilibrio: HC: 5% L: 50-70% P: 25-45%</p>	<p>Desde el punto de vista económico es muy cara, en tanto que desde el de salud, a largo plazo puede ser muy perjudicial y provocar daño cardiovascular. Además tiene el inconveniente de producir cetosis: a falta de suficiente glucosa circulando por la sangre —sustancia que aporta energía al cerebro y a todo el organismo—, lo hacen los cuerpos cetónicos (sustancias que se producen después de la degradación de las grasas), los cuales son tóxicos, aunque tienen la propiedad de eliminar la sensación de hambre.</p>
<p>Alta en hidratos de carbono: De arroz de Kempner, del Dr. Stillman</p>	<p>Alta en HC, muy baja en P y sodio. Variedad de alimentos: poca. Aporta de 1,200 a 1 500 kcal. Equilibrio: HC: 90% L: 5% P: 5%</p>	<p>Puede provocar hipertensión o desmineralización ósea, si se realiza por periodos prolongados.</p>
<p>Alta en fibra: Dr. Reuben Slim Fast Herbalife</p>	<p>Supone la ingestión de alimentos hiperenergéticos, acompañados de productos que pueden ser cápsulas, comprimidos o polvos de sabores. Variedad de alimentos: amplia. Aporta de 1 000 a 1 500 kcal. Equilibrio: HC: 60% L: 20% P: 20%</p>	<p>Resulta muy cara pues hay que considerar el preparado o suplementos especiales. Si se abusa de estos productos se pueden provocar síndromes de mala absorción.</p>

Tipo de dieta	Características	Riesgos
<p>Monodieta o de un solo alimento La Beverly Hills, de la toronja, de plátano con leche, de la sopa mágica, de la alcachofa...</p>	<p>Basada en el consumo de un alimento, principalmente fruta, o bien, combinado con leche, a manera de licuado. Variedad de alimentos: poca. Aporta un máximo de 900 kcal. Equilibrio: HC: 85% L: 0% P: 15%</p>	<p>El precio de este tipo de dieta varía, dependiendo de las frutas o verduras que incluya. Es muy difícil mantenerla por tiempo prolongada. Debido a la ausencia de grasas se ponen en riesgo procesos importantes como la síntesis y metabolismo de vitaminas, producción de hormonas, entre otros.</p>
<p>Ayuno: De la luna, ayuno suplementado, Dr. Cambridge, De la última oportunidad, de emergencia.</p>	<p>Se basa en el consumo de líquidos (agua, jugos, té) o un preparado hiperproteínico como única fuente de nutrimentos. Variedad de alimentos: ninguna. Aporta de 300 a 500 kcal. Equilibrio: HC: 50-60% L: 5-15% P: 20-25%</p>	<p>Cuando se consumen preparados especiales resulta muy cara. Produce semiinanición y cetosis. “El ayuno, al principio provoca mucha hambre, pero llega un punto en el que ya no se tiene esa sensación debido a la movilización de los cuerpos cetónicos en la sangre”, explica la doctora Martha Kaufer.</p>
<p>Vegetariana: Las estrictas Antidieta (dieta disociada, es decir, prohíbe combinar alimentos)</p>	<p>Se basa en la idea errónea de que el vegetariano es delgado por naturaleza. Variedad de alimentos: limitada. Es baja en L y alta en HC y fibra. Aporta entre 700 y 1 200 kcal. Equilibrio: HC: 75% L: 10% P: 15%</p>	<p>Es relativamente cara por el tipo de productos que promueve. Dependerá de una correcta combinación de alimentos para la obtención de proteínas, que son los nutrimentos responsables de la estructura de tejidos y órganos, entre otras funciones.</p>

Tipo de dieta	Características	Riesgos
Uso de productos exóticos: algas, lecitina, vinagre de sidra, inyección de vitamina B ₆ , papaína, entre otras.	Se argumenta que estos productos, junto con una dieta hipoenergética, baja en HC, promueven la movilización de grasa, ya sea por estimulación tiroidea o por “disolverla” o “quemarla” directamente. Variedad de alimentos: limitada. Aporta 1 000 kcal. Equilibrio: HC: 40% L: 40% P: 20%	Resulta cara debido al tipo de productos que promueven. No tiene fundamentos científicos que corroboren los principios que promueve.
Hipoenergética equilibrada: Jenny Craig Weight-Watchers	Se basan en planes de alimentación equilibrada, proporcionando un sistema de raciones y equivalentes. Variedad de alimentos: limitada, dependiendo del tipo de platillos que las empresas vendan (JC). Representa hábitos culturales distintos a los mexicanos. Aporta 1 200 kcal. Equilibrio: HC: 60% L: 20% P: 20%	En el caso de Jenny Craig, el precio resulta muy alto pues se basa en platillos preparados por esta cadena, en tanto que para seguir el sistema Weight-Watchers es necesario asistir a las reuniones semanales, cuyo costo actual es de \$100, además de que vende algunos alimentos opcionales. Si se cuenta con la orientación correcta se aprende el tamaño de raciones. El apoyo conductual es muy importante para el éxito de estos programas.
Hipoenergética no equilibrada De los asteriscos	Se fundamenta en el índice glucémico de los alimentos (velocidad a la que llegan los azúcares a la sangre). Variedad de alimentos: amplia, aunque pobre en cereales y leguminosas. Aporta de 1 200 a 1 500 kcal.	El consumo de carbohidratos se limita, por lo que se acerca más a una dieta baja en estos nutrimentos y en consecuencia se puede producir cetosis.

Tipo de dieta	Características	Riesgos
<p>Hipoenergética no equilibrada Sistema Bolio</p>	<p>Equilibrio: HC: 50% L: 25% P: 25%</p> <p>Se basa en un plan cercano al equilibrio. Variedad de alimentos: amplia. Aporta de 800 a 1 500 kcal. Equilibrio: HC: 50-61% L: 27- 33% P: 12-17%</p> <p>Estos porcentajes varían según se quiera bajar cintura: HC 55% P: 15% L: 30% Si lo que sobran son caderas: HC: 58% P: 15% L: 27%</p>	<p>Los menús del libro de recetas para adelgazar incluyen platillos muy elaborados y caros. Las proporciones de nutrimentos en la que llama dieta equilibrada están sobrados en grasas. En cuanto a la reducción selectiva no existe fundamento científico para asegurar que sólo con dieta se lograrán los resultados esperados.</p>
<p>Correcta</p>	<p>Basada en investigación científica real. Debe ser completa, equilibrada, variada, inocua, adecuada, económica y compatible con el grupo al que se pertenece. Variedad de alimentos: total. Aporta las kilocalorías que cada individuo requiere, dependiendo de su edad, sexo, actividad física, estado de salud. Equilibrio: HC: 60% L: 25% P. 15%</p>	<p>Se recomienda que en cada una de las tres comidas principales se incluyan alimentos de los tres grupos. Recordar que los alimentos de cada grupo pueden sustituirse porque son equivalentes. Para tener una idea de la composición de esta dieta el Plato del Bien Comer es una herramienta de orientación útil.</p>

Anexo 2

Tratamientos y productos mágicos

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>Ab King Pro</i> Video Plan Slim para pérdida de peso TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>En sólo 30 días obtendrá el cuerpo que siempre soñó, con abdominales más duros, como la piedra, sin tener que gastar en aparatos caros y sin estar horas en el gimnasio. De 3 a 4 minutos diarios, para obtener abdominales fuertes firmes y sensuales.</p>	<p>2 299 más gastos de envío</p>
<p><i>Ab Slim</i> Manual del usuario Guía rápida de ejercicios Plan de dieta. CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>Programa de ejercicios abdominales para mejorar su figura, tendrá mayor vitalidad y resistencia, perderá grasa corporal, bajará de peso, obtendrá mayor tono muscular en el abdomen, incrementará su energía para las tareas diarias, se liberará del estrés y se relajará.</p>	<p>2 094 más gastos de envío</p>
<p><i>Abswing Pro</i> Plan alimenticio Abtronic, cinturón para tonificar y fortalecer todos los músculos sin sudar. TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>Usted sólo tiene que sentarse y girar para quitar esos kilos de más en minutos. Con sólo 5 minutos al día comenzará a perder peso con el plan alimenticio de 14 días.</p>	<p>900 más gastos de envío.</p>
<p><i>6 seconds abs</i> Guía nutricional 2 videos de ejercicios Innova www.inova.com.mx</p>	<p>15 veces mejor que una abdominal común. Sólo 6 segundos, 3 de ida y 3 de regreso. Baje una talla por semana. Es el logro tecnológico para hacer los abdominales perfectos.</p>	<p>695 más gastos por envío 2 X 1</p>

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>Air toner</i> Video Astrodiet (en la lista de productos de Cofepris) TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>Con sólo 20 minutos diarios usted disminuirá 3 kilos por semana y al mismo tiempo dará firmeza y tono muscular. Disminución de triglicéridos y colesterol. 5% de grasa corporal en 7 días.</p>	<p>2 395 más gastos de envío.</p>
<p><i>Orbitrek Platinum</i> Manual Guía nutricional TV Ofertas www.tvofertasonline</p>	<p>Tonifique y dé forma a sus músculos con un movimiento elíptico natural. 20 minutos diarios y gozará de los beneficios aeróbicos del ciclismo, escalar, correr y remar. No hay impacto en rodillas ni pies.</p>	<p>3 299 más 200 por gastos de envío.</p>
<p>Twist and shape Pantalla electrónica. Bandas de resistencia. CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>Es la última y más novedosa técnica de ejercicio para estar en forma física, recomendado por entrenadores profesionales de todo el mundo. Es el sistema más completo.</p>	<p>1 999 más 99 por gastos de envío</p>
<p>Body burner Barra estabilizadora, plataforma numérica de baile, guía nutricional y guía de ejercicios en video Premiere Direct Premieredirect.tv</p>	<p>Un minuto para tener un abdomen de piedra. Desde que se sube a la cama elástica, aun antes de comenzar a saltar, ya comenzó a bajar de peso y medidas. Resultados visibles en dos minutos. Queme calorías y pierda peso. Baje dos tallas de <i>jeans</i> en una semana. Investigaciones realizadas por la NASA revelan que saltar es 68% más benéfico que correr</p>	<p>1 650, incluye IVA y gastos de envío</p>

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>BodyRev</i> Video con dos rutinas originales de 20 minutos Plan de alimentación Calendario de entrenamiento No se vende en México pero se anuncia diariamente. www.bodyrevforwomen.com</p>	<p>Quema la grasa más rápido y en forma diferente. Descubra cómo pierde centímetros mientras gana energía y confianza. Trabajan todos los músculos y así se pierde más grasa.</p>	<p>120 dólares más gastos de envío</p>
<p><i>Chaleco de Látex Kishisa</i> Loción para desvanecer estrías TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>Disminuye el tejido graso del abdomen, cintura, cadera y espalda afinando el talle. Su diseño con tirantes corrige postura y estiliza la figura.</p>	<p>599 más gastos de envío</p>
<p>Suit red point (Camiseta reductora) CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>El más innovador avance en nanotecnología para remodelar su figura de inmediato. Reducirá talla y perderá peso.</p>	<p>788 más gastos de envío</p>
<p><i>Slim'n lift</i> (faja de lycra) Recibe otra gratis TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>Baje de dos a tres tallas con cero esfuerzo Desde el contorno del busto hasta las rodillas. Vientre plano, caderas delgadas y un trasero firme.</p>	<p>449 más gastos de envío 2 X 1</p>
<p><i>Faja de yeso</i> CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>Es la última técnica de reducción unisex. En 10 días modela tu cuerpo y reduce hasta cuatro tallas de contorno de cintura, talle y abdomen, elimina gorditos y llantitas de los lados, grasas de la espalda, celulitis, reafirma los tejidos. Puede reducir hasta 3 centímetros diarios.</p>	<p>399 más 99 por gastos de envío</p>

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>Faja de yeso/látex</i> TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>¡Pierda hasta 2 tallas en 10 días! Tratamiento reductor de las grasas localizadas en el abdomen, cintura, caderas, para moldear su figura. Es la primera y única faja que une las dos técnicas adelgazantes y remodeladoras más famosas del mundo, el látex y la yesoterapia.</p>	<p>599 más gastos de envío</p>
<p>Sweat lost 2 frascos de 95 g cada uno CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>Crema para sudar. elaborada con ingredientes activos de origen vegetal, altamente purificados. Reducirá medidas corporales de forma rápida y placentera. Al penetrar por los poros de la piel hasta el tejido adiposo logra suavizarla y a la vez permite su mas fácil eliminación por el sistema linfático, con lo cual se logra reducir medidas en las zonas determinadas. No deshidrata, ayuda a quemar la grasa.</p>	<p>299 más 99 por gastos de envío</p>
<p><i>Velform Sauna Belt</i> (Cinturón de sauna) Programa pérdida de peso Instructivo TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>Reduzca un centímetro de cintura con 50 minutos de uso. Adelgace desde la primera sesión sin la necesidad de hacer ejercicio, tomar pastillas o ponerse cremas, para conseguir increíbles resultados. El sudor le hará quemar la grasa tan indeseada, eliminará la celulitis y perderá peso en la comodidad de su hogar.</p>	<p>999 más gastos de envío</p>
<p><i>Tua Excel</i> Batería de 9 voltios CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>Aparto electrónico, para gimnasia pasiva, tonifica y fortalece los músculos de todo el cuerpo y afina las zonas adiposas. Ejerce se acción mediante el principio de la estimulación, a través de impulsos eléctricos aplicados en la piel por medio de electrodos en correspondencia con los músculos, que se contraen rítmicamente.</p>	<p>599 más 99 por gastos de envío</p>

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p>Winsor Pilates 3 DVD Dieta alimenticia Calendario de registro de mejoramiento físico CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>Programa de ejercicios que le ayudará a tonificar y esculpir todo su cuerpo. Además siendo constante con los ejercicios de este programa, perderá peso mediante un trabajo de quema de calorías y acondicionamiento aeróbico.</p>	<p>499 más 90 por gastos de envío</p>
<p>Zumba 4 VHS 4 DVD TV Ofertas www.tvofertasonline.com</p>	<p>Podrá quemar hasta 700 calorías siguiendo el programa de entrenamiento que le dará resultados contundentes en muy poco tiempo. Combina música llena de energía y motivación con movimientos únicos que le permitirán bajar de peso de manera rápida y divertida. Es bueno para el cuerpo y para la mente.</p>	<p>499 (VHS) 599 (DVD) más gastos de envío.</p>
<p>Fat seltzer 4 X 3 CV Directo www.cvdirecto.tv/store Sanborns y Sears</p>	<p>La fórmula más avanzada que ayuda a perder peso 100% natural. Elimina la grasa acumulada mediante lipólisis, o sea el desprendimiento y separación de la grasa, utilizando el CO₂ activo efervescente en combinación con reconocidos productos naturales de alta categoría, que hará que absorba y desprenda diariamente la grasa acumulada y la elimine a través de la orina y las excretas. Actúa rápida y efectivamente.</p>	<p>896 más 99 por gastos de envío</p>

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>Amerilab Silhouette Efervescente</i> El producto se anuncia, pero no se vende en México</p>	<p>Puede eliminar 2 kilos de grasa en una semana,.es lo mas efectivo que existe en la actualidad. El único producto de acción instantánea totalmente natural. Y sin ningún efecto indeseable. El sistema de última generación para ayudarlo a modelar su figura de manera rápida, cómoda y efectiva. Sus ingredientes naturales combinados en una novedosa fórmula efervescente aceleran el desprendimiento de la grasa acumulada en los tejidos en forma inmediata.</p>	<p>70 pesos argentinos</p>
<p>Java fit 354 g Filtros de taza individual. CV Directo www.cvdirecto.tv/store</p>	<p>Primer café energético que ayuda a tu cuerpo a eliminar lo que no necesitas con cada taza que tomas. Ingredientes: Café, extracto de cáscara de naranja (citrus auriatum), picolinato de cromo y extracto de garcinia cambogia.</p>	<p>200 más 99 por gastos de envío</p>
<p>Licua slim 120 cápsulas De venta en Walmart y tiendas naturistas</p>	<p>Nopal, toronja, alfalfa, piña, jitomate, apio, tamarindo y perejil en una cápsula. 2 cápsulas antes de desayuno y cena con abundante líquido. Para mejorar resultados incluir 2 cápsulas en la comida.</p>	<p>119.80</p>
<p><i>Reduform 750 g</i> De venta en Walmart y tiendas naturistas</p>	<p>Disolver 60 g en leche descremada o agua. Ingredientes: Salvado de trigo, fresa deshidrtada, clara de huevo, maltodextrina, proteína de soya, fructosa, carbonato de calcio, goma guar, carboximentil celulosa, colorante y saborizante artificiales, leche descremada. Sustituye 2 comidas al día.</p>	<p>109</p>

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>Slim light mix 425 g</i> De venta en Walmart y tiendas naturistas</p>	<p>Una comida balanceada, ejercicio y el licuado con 30 g y leche descremada o agua dos veces al día le ayudará a bajar de peso. Ingredientes: sacarosa, leche descremada, cocoa, fructosa, proteína de soya, salvado de trigo, goma guar, coboximelucelulosa, carbonato de calcio, matodextrina, vitaminas A, B, C, D, E, K biotina, ácido fólico, niacina, ácido pantoteico, calcio, cloro, cromo, cobre, yodo, hierro, magnesio, molibdeno, potasio, selenio, zinc, saborador artificial, dióxido de silicio y sucralosa.</p>	78.50
<p><i>4.3.2.1 en línea</i> El número 1 en Europa Anunciado en estaciones de radio del Grupo Radio Centro, de venta en las farmacias de Sanborns</p>	<p>Una saludable composición con 10 plantas. 4 para eliminar: citrus, té verde, té de Yunnan, mate; 3 para drenar: hinojo, apio, diente de león; 2 para purificar: achicoria y alcachofa; 1 para tonificar: cola. 4 vasitos dosificadores en 1 litro de agua, 4 días., 3 vasitos 3 días, 2 vasitos 2 días y 1 vasito 1 día.</p>	499
<p><i>Sistema 1, 2, 3</i> Tratamiento para un mes 90 cápsulas, spray para antebrazos y crema corporal en espuma. CV Directo www.cvdirecto.tv/store Sanborns</p>	<p>Sistema integral de cuidado personal que te ayudará a reducir medidas y a bajar de peso. 1. Spray para antebrazos: rocía y masajea el interior de cada muñeca 20 minutos antes de cada alimento. 2. Suplemento alimenticio: una cápsula 15 minutos antes de cada alimento. 3. Crema en espuma (aplicar una pequeña cantidad y distribuirla homogéneamente sobre la superficie de muslos, ingles, chaparreras, glúteos y bajo vientre, mediante un masaje circular de arriba abajo durante 2 minutos.</p>	100 más 99 por gastos de envío

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>Innova system</i> Tratamiento para 15 días 2 frascos de solución Berteleley de 30 ml 2 frascos Fase de 20 ml Medidor digital de grasa corporal, guía de seguimiento y tabla alimenticia de bolsillo Innova</p>	<p>Sistema integral de reducción de peso que permite bajar hasta 10 kilogramos en un mes de manera sencilla, segura y sin rebotes. Indicado para obesidad exógena. Bertely solución separa las grasas de los tejidos. Fase 1 convierte la grasa en energía, que el cuerpo aprovechará inmediatamente.</p>	<p>399 más gastos por envío</p>
<p><i>My Tab's</i> Frasco con 30 tabletas Notificado ante el sistema Federal de Protección Sanitaria (clave 312033 CMAP) Día Siete, año 5 Número 279 www.mytabs.com.mx</p>	<p>Sé delgada 100% natural Sin dieta, sin ejercicio, sin rebote, sin anfetaminas. Ayuda a la digestión, elimina le celulitis, mejora los niveles de colesterol, incrementa la energía corporal, reduce los niveles de glucosa en la sangre, controla el estreñimiento, colitis y gastritis y desinflama hemorroides.</p>	<p>599 Incluye gastos de envío</p>
<p><i>QuemGras</i> Frasco de 90 cápsulas Consultorio del Dr. Bandala: 55 7399 37 / 15 09 23 30 55 73 16 47 / 15 09 23 29 Día Siete, año 6, Núm. 271</p>	<p>No es una anfetamina, ni un laxante, ni un diurético, son cápsulas totalmente inofensivas que impiden que el organismo absorba las grasas y de esta manera pueda usted perder hasta seis kilos al mes. Una cápsula antes de cada comida, no importa lo que usted coma.</p>	<p>1 X 750. 2 x 1 000 2 x 1 300 más gastos de envío</p>

Productos/anunciante	Promesas	Precio \$
<p><i>Vinagre de Manzana con lactobacilos</i> (cápsulas). En la compra de un frasco (para 30 días) obtiene otro gratis. www.tvofertasonline.com</p>	<p>Adelgazante natural antigrasa que le ayudará a bajar de peso y con los lactobacilos ayudará a su sistema digestivo. Depurativo y adelgazante. Mejora la circulación sanguínea. Ayuda a librar los fluidos excesivos de su cuerpo, acelera su metabolismo y ayuda a perder el apetito. 100% natural, no contiene químicos. Es el suplemento alimenticio que le ayuda a bajar de peso mientras mantiene su cuerpo sano.</p>	<p>2 x 1 = 559 4 x 2 = 899</p>
<p><i>Acuslim</i> (aretes) Dos pares, uno de oro. Innova www.inova.com.mx</p>	<p>Baje 250 g a la semana gracias a la acupresión en cuatro puntos de acupuntura localizados en el lóbulo de la oreja y a una dieta equilibrada y ejercicio. Los magnetos colocados en las dos caras de estos aretes trabajan para controlar el apetito y en consecuencia bajar de peso.</p>	<p>299 más gastos por envío</p>

Anexo 3

Glosario

Glosario

Alimentos. Órganos, tejidos o secreciones de otras especies que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en las cantidades y formas habituales es inocuo, de amplia disponibilidad y costo razonable. Son atractivos a los sentidos y aceptados por alguna cultura. (Cuadernos de nutrición, volumen 24, número, 1, 2001, p. 9). Entre las características que obligatoriamente debe llenar una dieta (completa, equilibrada y variada) se logran gracias a la combinación de alimentos y por tanto no se espera que los cumplan cada uno de ellos. (Héctor Bourges. “Los alimentos y la dieta”, en *Nutriología Médica*, México, Ed. Médica Panamericana, 1995, p. 415.3).

Caloría. Unidad de energía térmica, que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de un gramo de agua, un grado centígrado (de 14.5 a 15.5°. No confundir con kilocaloría (ckal) (Cuadernos de nutrición, op. cit., p. 13).

Calorías vacías. Término que ha sido utilizado para referirse al aporte de nutrimentos que proporcionan productos como el azúcar, que sólo suministra energía. Además de ser erróneo, desde el punto de vista de la semántica, tiene una connotación peyorativa infundada y, en la práctica, es un término inútil. (Idem., p. 13).

Dieta. Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación. Cabe mencionar que el término no implica un juicio sobre las características de la misma, por lo que para calificarla se deberá agregar el adjetivo correspondiente: de reducción, vegetariana, etcétera. (Idem., pp. 15-6).

Gordura. Arrigo Coen señala como diferencia entre gordo y obeso “el uso social que se hace de estos términos. Por ejemplo, a gordo se le

opone flaco, a grueso se le opone delgado. Es decir, hay un sentido de antonimia en el que cada elemento que corresponde al grupo de grosor, espesor, etc., tiene un antónimo con una trascendencia social. (Cuadernos de nutrición. volumen 15, número 1, 1992, p. 18) Tejido adiposo que normalmente existe en proporciones muy variables entre los órganos y se deposita alrededor de vísceras importantes (Diccionario de la Real Academia Española).

Grupos de alimentos. Son tres. El primero integra a los alimentos que aportan la mayor parte de la energía y de las proteínas de la dieta media nacional: los cereales y sus derivados, a los que se agregan las raíces feculentas y dos frutas, el plátano y el aguacate. En el segundo, se unen las semillas maduras de las leguminosas con los alimentos de origen animal. El tercero lo constituyen las frutas y las verduras, que representan la única fuente de vitamina C en la dieta, además aportan cantidades de fibras e hidratos de carbono. (Héctor Bourges “Los alimentos y la dieta”, en Nutriología Médica, p. 410). El concepto fundamental es que los alimentos de un mismo grupo son equivalentes en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos de grupos diferentes son complementarios. (Cuadernos de nutrición volumen 24, número 1, p. 20).

Hábitos alimentarios. Conjunto de conductas adquiridas por repetición de actos constantes que el ser humano presenta en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos. (Idem. p. 21).

Hidratos de carbono. Compuestos orgánicos integrados por carbón, hidrógeno y oxígeno. Constituyen la principal fuente de energía de la dieta. Aportan 4 kcal/g. Se recomienda que aporten del 60 al 70% de la energía de la dieta. (Idem., p. 21).

Índice de masa corporal, IMC. La Organización Mundial de la Salud lo propone como indicador del estado de nutrición. Se obtiene mediante la fórmula:

Peso (kg) / talla (m²)² —se divide el peso de la persona entre el cuadrado de la estatura, por ejemplo, si pesa 60 kg y mide 1.60, tendrá un IMC de 23.437, porque éste es el resultado de dividir 60 / 1.60²—. (Esther Casanueva et. al. Nutriología Médica, p. 480).

Se considera muy bajo peso < 18.5 (menor de); adecuado 18.5 – 24.9; sobrepeso 25.0 – 29.9 y obesidad > 30 (mayor de).

Kilocaloría (kcal). Unidad de energía que equivale a mil calorías. (Cuadernos de nutrición, volumen 24, número 1, 2001, p. 24).

Lípidos. En relación con su función biológica, los lípidos se clasifican de acuerdo con sus principales funciones, que son: reserva de energía, precursores de hormonas, forman parte de diversas membranas e intervienen en el transporte, almacenamiento y función de las vitaminas liposolubles. Se recomienda que de 20 a 25% del aporte total de energía de la dieta provenga de los lípidos.. Aportan 9 kcal/g. Las fuentes con mayor contenido son: aceites, grasas, margarina, mantequilla, manteca, chicharrón, chorizo, semillas oleaginosas —cacahuete, girasol, cártamo—, chocolates, nueces, avellanas y almendras. (Idem. p. 25).

Metabolismo. Es la enorme serie de reacciones o cambios químicos —que se cuentan por miles en una célula—, que las moléculas experimentan para convertirse en otras y otras y otras, de una manera que parece complicadísima e interminable. Estas transformaciones tienen dos funciones principales: proporcionar a las células, los tejidos, los órganos, etc. los materiales que requieren para distintas funciones y la renovación de sus propias moléculas; la otra consiste en obtener las diferentes formas de energía necesarias para mantener las funciones vitales. (Antonio Peña. *Qué es el metabolismo, La ciencia para todos*, 184, México, FCE, 2001, pp. 36 y 48).

Nutrimiento. Sustancia que proviene habitualmente de la dieta y que juega uno o más papeles metabólicos. En la actualidad se conocen

alrededor de 80 nutrimentos. Si bien la fuente de todos es la dieta, poco más de la mitad de ellos pueden, además, ser sintetizados por el organismo si se cuenta con los precursores apropiados. (Idem., p. 26).

Nutrimentos inorgánicos. Se da este nombre al oxígeno, al agua y a los iones de elementos químicos que cumplen funciones en el organismo. Se recomienda no usar el término “minerales” por inespecífico. (Idem. p. 26).

Obesidad. Del latín *obesitas* que significa “a causa de que yo como”. La obesidad es un desequilibrio entre la cantidad de energía que se ingiere y la que se gasta... No todo exceso de peso es obesidad, ya que ese incremento se puede deber a retención de líquido, o bien a un aumento en el tejido muscular, como ocurre con los atletas” (Loredana Tavano-Colaizzi, “Obesidad”, en *Nutriología Médica*, p., 212). Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. En esencia, la obesidad se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, produciéndose acumulación en forma de grasa. (Cuadernos, p. 28) Se considera obesidad, cuando se tiene un IMC igual o mayor de 30 (Encuesta Nacional de Nutrición 1999, PDF, p. 104).

Proteína. Su principal función es aportar aminoácidos que son componentes estructurales e intervienen como agentes catalíticos en las reacciones que se producen en los organismos. Los alimentos más comunes que aportan proteínas en la dieta son las leguminosas (frijol, garbanzo, haba, lenteja), la leche, el queso, el huevo y los tejidos animales (res, pollo, pescado) Se recomienda que del 10 al 15% del aporte total de energía de la dieta provenga de las proteínas. (Cuadernos de nutrición, volumen 11, número, 6, 1988, p. 30).

Sobrepeso. Se refiere a la condición en que el peso real excede al límite superior esperado para la talla. No necesariamente es un indicador de obesidad. (Cuadernos de nutrición, volumen 11, número,

6, 1988, p. 33) Se considera sobrepeso cuando el índice de masa corporal, IMC, está entre 25 y 29.9. (Encuesta Nacional de Nutrición, PDF, p. 104).

Relación cintura-cadera. Se obtiene dividiendo la circunferencia de la cintura entre la de la cadera. Cuando las mujeres obtienen más de 0.8 se encuentran en riesgo de padecer enfermedades asociadas con la obesidad. Se usa como medida de adiposidad central o acumulación de grasa abdominal, indicador relacionado con riesgo aumentado de mortalidad y morbilidad. (Idem. p. 105).

Vitaminas. Compuestos orgánicos que realizan funciones catalíticas en el organismo (funcionan como coenzimas o en el control de ciertos procesos). No obstante, no llegan a representar ni el 0.1% del peso de la dieta. En su mayoría son indispensables en la alimentación. Las vitaminas pueden clasificarse en liposolubles: A, D, E y K e hidrosolubles: tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, ácido pantoténico, ácido fólico, cobalamina, biotina y ácido ascórbico. (Cuadernos de nutrición, volumen 24, número 1, 2001, p. 32).

Fuentes consultadas

Bibliográficas

- Álvarez Cordero, Rafael. *Adiós a la obesidad en seis semanas*, México, Editorial Posadas, 1994
- Arias, Patricia. *Comida en serie (Col. La cocina mexicana a través de los siglos)*, México, Clío / Fundación Herdez, 1997
- Atkins, Robert. *La nueva revolución dietética del Dr. Atkins*, Barcelona, Vergara Editor, 2004
- Bastenier, Miguel Ángel. *El blanco móvil. Curso de periodismo*, México, Aguilar, 2001
- Bauman, Zygmunt. *Amor líquido*. Argentina, FCE, 2005
- Bolio Bermúdez, Rafael. *Las dietas engordan comer adelgaza*, México, 1994
- Bolio Bermúdez, Rafael y Gloria Funtanet. *El placer de cocinar para adelgazar*, México, Grupo Bolio Editores, 2003
- Campollo Rivas, Octavio. *Obesidad: bases fisiopatológicas y tratamiento*, México, Programa Universitario de Investigación en Salud, UNAM, 1995
- Casanueva, Esther et. al. *Nutriología Médica*, México, Funsalud, 1994
- Chávez, Miriam M. de, et. al. *Guías de alimentación. México*, México, Instituto Nacional de la Nutrición, 1993
- Del Río Reynaga, Julio. *Periodismo interpretativo El Reportaje*, México, Trillas, 1994
- Fernández, María del Ser. *Guía para adelgazar ¡sin sacrificarte!*, España, Everest, 2004
- Fiddy, Roland. *Fanáticos de las dietas*. Colombia, Editorial Norma, 1993
- Fiore, Evelyn (editora) *La dieta baja en carbohidratos*, New York, The Ridge Press, 1965
- Klever, Ulrich. *Todo lo que adelgaza*, España, Everest, 1979
- Martínez Albertos, José Luís. *Redacción periodística, los estilos y los géneros en la prensa escrita*. España, A.T.E. 1974
- Mazel, Judy *La nueva dieta de Beverly Hills*, México, Planeta, 2003
- Peña, Antonio. *Qué es el metabolismo (Col. La ciencia para todos número 184)*, México, FCE, 2001, pp. 36 y 48).
- Rivera, Paty. *Comer bien, la mejor cura*, México, Planeta, 2004
- Warren, Carl N. *Géneros periodísticos informativos*, México, Ediciones Prisma, s/f

Hemerográficas

- A tu Salud, México, Instituto Mexicano del Seguro Social/México Interactivo, Núm. 1, 2004

A tu Salud, México, Instituto Mexicano del Seguro Social/México Interactivo Núm. 19, 2005
Cosmopolitan, México, Editorial Televisa Internacional, número 19, 2005
Cuadernos de Nutrición, México, Instituto Nacional de la Nutrición, Vol. 11, Núm. 6, 1988
Cuadernos de Nutrición, México, Cuadernos de Nutrición, A.C., Vol. 15, Núm. 1992
Cuadernos de Nutrición. México, Fomento de Nutrición y Salud, A.C., Vol. 24, Núm. 1, 2001
Familia saludable, México, Editorial Televisa, número 183, septiembre 2005
Kena Cocina. Las mejores dietas. México, Editorial Armonía, enero 2006
Prevenir, España, Globus Comunicación, Núm. 137, 2005
Revista del Consumidor, México, Procuraduría Federal del Consumidor, número 335, enero 2005
Salud Pública de México. México, volumen 45, suplemento 4, septiembre 2003
Vanidades, México, Editorial Televisa Internacional, año 45, número 21, noviembre de 2005

Internet

www.alimentacion-sana.com.ar
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, Cofepris: "Productos milagro, su regulación comercial y publicitaria en México", 16 de enero de 2006, www.cofepris.gob.mx
www.dietasalamedida.com
Diamond, Harvey & Marilyn. *La antidieta*, versión electrónica, www.alimentación-sana.com.ar
Encuesta Nacional de Nutrición 1988, www.insp.mx.salud
Encuesta Nacional de Nutrición 1999, www.insp.mx.salud
Encuesta Nacional de Salud 2000 www.insp.mx.salud
www.gorditos.com
Organización Editorial Mexicana, Vázquez Raña, Mario. "El reto es dar más calidad de vida a los años: Frenk", cuarta de seis partes, *Esto en línea*, 4 de septiembre de 2005, www.oem.com.mx/esto
Organización Mundial de la Salud: www.who.com
Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998
www.todoensobrepesoobesidad.gob.mx
www.webmd.com
Reynaga, Rubén. *Cómo bajar de peso en 25 días y sin dejar de comer y sin hacer ejercicio*. México, versión electrónica, www.kilitos.com, 2004
Secretaría de Salud: www.salud.gob.mx