

# Delgada Línea



Rosa Álvarez Fontano  
MERC

¿En qué momento, una situación de peso y masa corporal se vuelve un problema de salud? ¿Cuántas personas conoces que padecen algún trastorno de alimentación? ¿Cuántas veces te has sentido culpable por el hecho de comer... en exceso?

Actualmente, los problemas relacionados con la alimentación son un tema común, ya sea que ésta sea excesiva, insuficiente o desequilibrada, y la forma en la que las personas se perciben a sí mismas influenciadas por estereotipos que la sociedad ha catalogado como ideales de belleza.

A finales del 2003, realizamos un estudio de corte social en el que se abarcaron distintos temas: sexualidad, inseguridad, alcoholismo, drogadicción, alimentación, siendo este último el que tomaremos como base para analizar la situación de lo que hoy ocurre al respecto tanto en México como en Colombia.



## De los Trastornos Alimenticios

Dentro de los trastornos alimenticios existen 3 que nos ocupan en esta ocasión: **anorexia, bulimia y obesidad** y para empezar los describiré brevemente.

### Anorexia

La primera, la anorexia nerviosa, se caracteriza por un deseo intenso de pesar cada vez menos, por un profundo miedo a la obesidad y una especial manifestación de sentimientos de desagrado hacia su propio cuerpo, viendo algunas partes del mismo muy gruesas, incluso a pesar de su bajo peso.

Los cambios conductuales que suelen presentarse son: una dieta restrictiva autoimpuesta, interés por la gastronomía, hiperactividad, relaciones familiares gravemente alteradas, un retraimiento social y la realización de actividades físicas excesivas.

Las dietas bajas en calorías, sin que el peso lo justifique o el médico lo aconseje, cuando la dieta, el peso o la figura sean las principales preocupaciones en la vida de una persona, o cuando el temor y rechazo al sobrepeso sean exagerados, pueden llegar a hacernos pensar que esa persona está en riesgo de convertirse en anoréxica.

### Bulimia

Este otro trastorno asociado con la alimentación, obtiene su nombre del griego “boulimia” que significa “muy hambriento”.

Los bulímicos declaran que sus mentes están constantemente ocupadas en pensamientos referentes a la comida, dificultando su concentración en otras actividades.

En el Manual Estadístico de Trastornos Mentales (porque así está considerado, como un trastorno mental), la bulimia se define como la ingesta excesiva de alimentos en un corto período de tiempo, acompañada de una sensación de pérdida de control sobre dicha ingesta y de conductas compensatorias como el vómito auto-inducido, el abuso de diuréticos, laxantes, ejercicio físico, pastillas adelgazantes, etcétera. Los excesos de comida se dan normalmente en solitario y en secreto.

### Obesidad

La obesidad es el tercer trastorno alimenticio que trataremos. La obesidad se puede definir como el exceso de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo que condiciona la salud de una persona. Al tener un balance energético positivo, se tiene como consecuencia el aumento de peso; es decir, cuando las calorías consumidas exceden por mucho a las calorías que se gastan durante la actividad física.

Actualmente existen varios estudios realizados a nivel mundial que sugieren que el sobrepeso y la obesidad en el mundo, están creciendo drásticamente y

que el problema es cada vez mayor tanto en niños como en adultos.

Hay varios factores que influyen en el exceso de peso y la obesidad, entre ellos la predisposición genética, los factores medioambientales y conductuales, el envejecimiento y los embarazos. Lo que está claro es que la obesidad no siempre es consecuencia de un abuso del consumo de alimentos apetecibles, o de la falta de actividad física. También pueden influir los factores biológicos (hormonas, genética), el estrés, los medicamentos y el envejecimiento.

Sus implicaciones más importantes para la salud son: diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión, enfermedades respiratorias, algunos tipos de cáncer, osteoartritis, problemas psicológicos y alteración de la calidad de vida.

### Percepción vs. Realidad

Pero, ¿qué pensamos los mexicanos al respecto? ¿Estamos conscientes de nuestro estado y complejión física, o simplemente *decimos* sentirnos a gusto como quiera que estemos? Por cierto, ¿cómo estamos realmente?

Si observamos la gráfica 1 que muestra un comparativo entre México y Colombia, podemos observar que el 73% de los mexicanos nos sentimos satisfechos

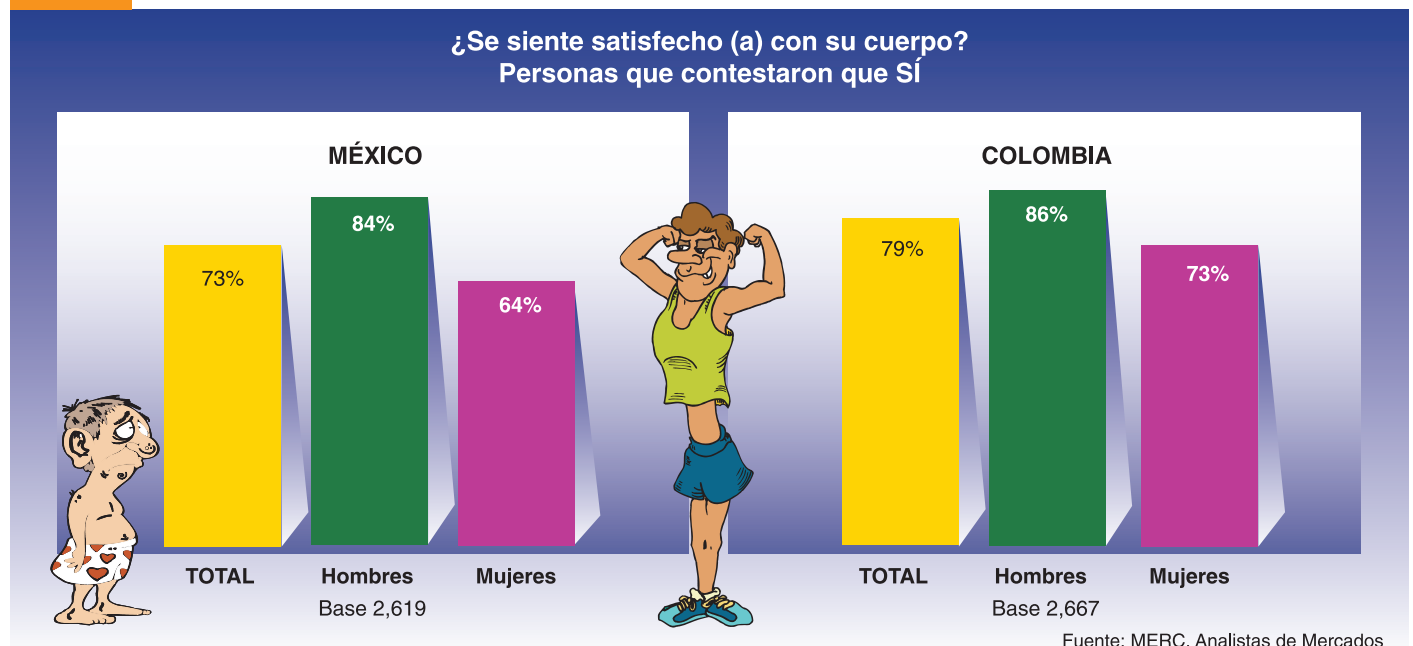
con nuestro cuerpo, mientras que los colombianos suman un 79%.

Ahora, comparemos este dato en México y Colombia, pero por sexo: en el caso específico de los hombres, ellos se sienten mejor con su cuerpo que las mujeres en general, quienes se muestran más exigentes al momento de autoevaluarse. No obstante, las colombianas parecieran sentirse aún más satisfechas que las mexicanas. Y, ¿lo estarán? (algunos amigos me han dicho que definitivamente tienen por qué estarlo).

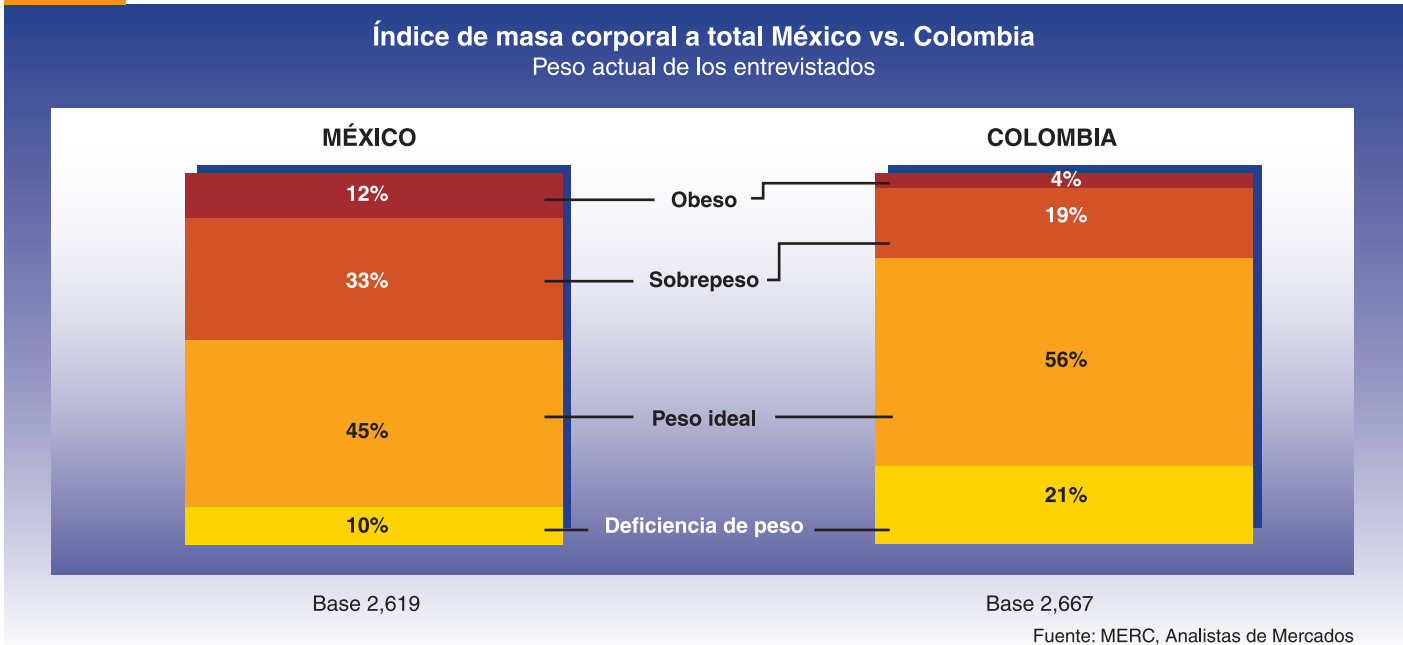
La realidad nos dice que los mexicanos, no precisamente nos podemos dar el lujo de adoptar una actitud conformista ni mucho menos satisfactoria en cuanto al peso corporal que registramos. Los siguientes datos obtenidos son el Índice de Masa Corporal, que mide simplemente la relación entre peso y altura de una persona para determinar su condición física formando 4 distintos grupos: deficiencia de peso, peso ideal, sobrepeso y obesidad. (Ver gráfica 2).

Alarmante. Casi la mitad de los mexicanos se encuentra en los escalones de sobrepeso, y un 12% de ellos ya es considerado un obeso. Sólo como dato interesante, el observar la distribución en Colombia de los segmentos nos puede dejar reflexionando en la condiciones de alimentación y actividad física que vivimos en nuestro país. El comparativo resulta impactante.

Gráfica 1



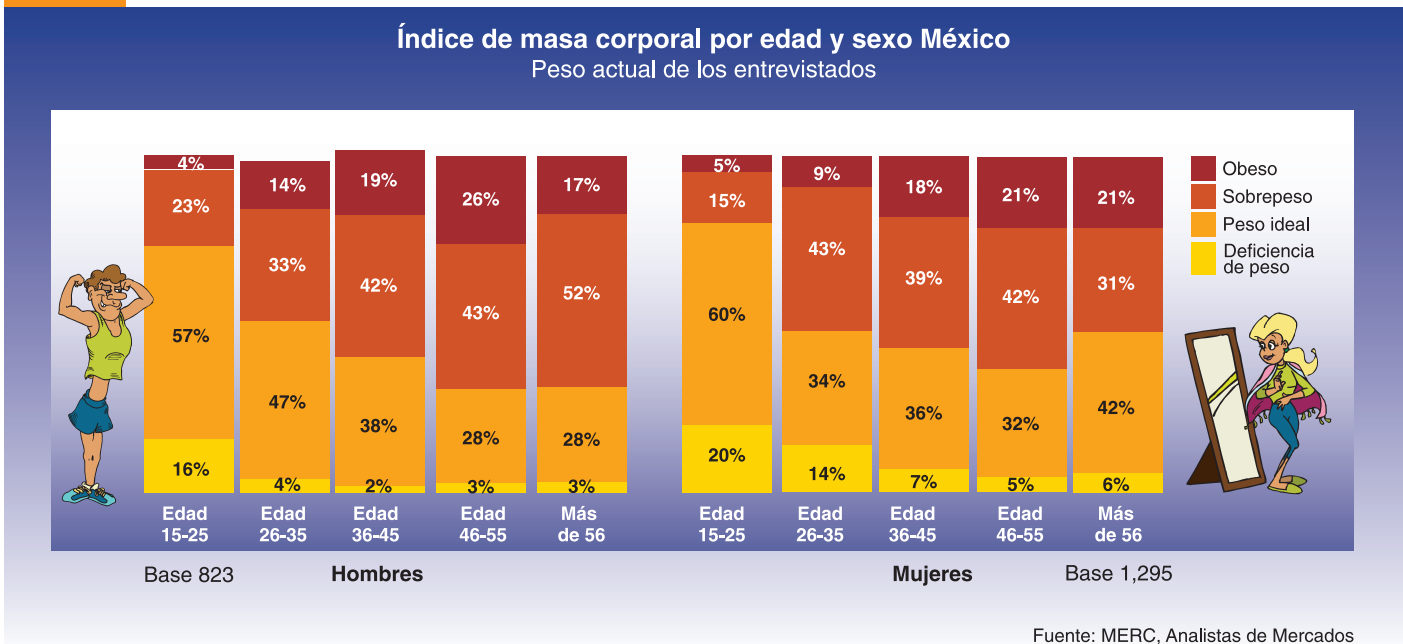
Gráfica 2



¿Qué sucede con el otro extremo de las barras, el de la deficiencia de peso? En cada uno de los segmentos de edad investigados, el comportamiento nos marca una clara tendencia de los más jóvenes a pesar menos de lo que deberían. (Ver gráfica 3). ¿Sería posible que la influencia de los factores externos permeara más en estos jóvenes que en personas con mayor edad? Posiblemente.

Aunado a este factor, sabemos que más del 80% de estos jóvenes con deficiencia de peso, están satisfechos con su cuerpo. (Recordemos que no es un estudio realizado en niveles socioeconómicos en donde la gente no come por su bajo poder adquisitivo, sino que los participantes son personas que pueden, como mínimo, satisfacer sus necesidades básicas).

Gráfica 3





Pensemos, ¿cuál es la actitud que adoptamos frente a estas situaciones? ¿Qué acciones tomamos los mexicanos para mantener un peso saludable y que la sensación de satisfacción no sólo sea una mera percepción? ¿Qué clase de autocontrol y actividades físicas desarrollamos para mantenernos en un peso adecuado y así lograr una calidad de vida?

Si de cada 10 comidas, el 43% de los mexicanos logramos controlar la cantidad de alimentos que ingerimos en la mitad o en menos de la mitad de las comidas que realizamos (ver gráfica 4), quiere decir que en el resto de ellas quedamos fuera de control para ingerir nuestros comestibles, ya sea que lo hagamos en demasía o no aportemos los nutrientes necesarios a nuestra dieta.



Hay mucho más que recortar de toda esta información. Esto es sólo una probadita del análisis que realizamos. Sé que habrá otra oportunidad de hacerlo, esperemos que sea muy pronto.

### La Delgada Línea

En un mundo de exigencias, en el que sometemos a fuertes cargas a nuestro organismo y al que retamos a duras pruebas, el cuerpo toma partido; es una *delgada línea* la que, posiblemente, separa, de un lado, a una vida propensa a sufrir diversos y serios padecimientos, y del otro, a la que se puede considerar como una vida con calidad.

¿Hacia dónde la vas a cruzar?

### Nota Metodológica

Esta es la descripción de nuestro estudio.

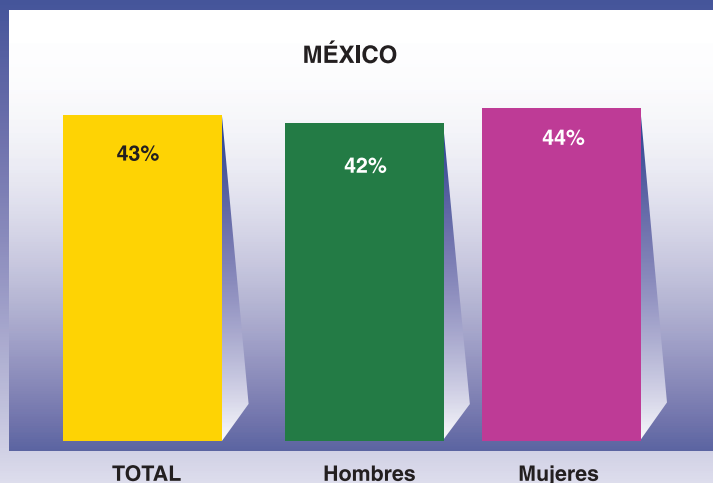
Lo realizamos en las ciudades de México, Guadalajara y Monterrey. De Colombia: en Bogotá, Cali y Medellín.

Como muestra contamos con 5,286 entrevistas a total, que se levantaron cara a cara entre hombres y mujeres que tuvieran 15 años o más, pertenecientes a 3 niveles socioeconómicos, mismos que agrupamos de esta manera: A/B/C+, C, D+/D.

Todas las entrevistas fueron autoaplicadas y anónimas; una vez contestadas las preguntas, los participantes depositaron sus entrevistas en urnas cerradas, proceso que se realizó bajo estricta confidencialidad dado el carácter de los temas.

Gráfica 4

De cada 10 comidas ¿en cuántas logra controlar la cantidad de alimentos que ingiere? por sexo  
Personas que contestaron que la mitad o menos



Base 2,619



Fuente: MERC, Analistas de Mercados