



## NUTRICIÓN

# El estigma del peso y la reivindicación de la 'no dieta'

POR LIDIA BARRAJÓN, FARMACÉUTICA-ORTOPEDA, COACH PERSONAL Y NUTRICIONAL



La Organización Mundial de la Salud define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud por el hecho de predisponer al padecimiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, alteraciones en el aparato locomotor y determinados tipos de cáncer.

Asimismo, cuando hablamos del impacto en la salud que tiene el exceso de peso en las personas, cabe poner el acento en los prejuicios en relación al peso y al estigma de la obesidad arraigados en nuestra sociedad, que interiorizados por las personas que lo padecen, contribuye a empeorar los problemas de salud asociados y a crear barreras adicionales para su prevención y tratamiento.

Por otro lado, las intervenciones basadas en un 'enfoque normativo del peso', es decir, que sitúan el énfasis en el control del peso corporal y su pérdida a la hora de definir la salud y bienestar, así como las dietas restrictivas, se vinculan con una mayor estigmatización del peso y con trastornos de la conducta alimentaria.

De manera que, en la farmacia, podemos hacer que el estigma del peso no prevalezca, con el objetivo de aportar un mayor bienestar emocional y promover hábitos de vida saludables en lugar de poner el foco en la pérdida de peso.

### El estigma del peso o de la obesidad y sus consecuencias para la salud

El estigma del peso o de la obesidad es la devaluación social y denigración de las personas, debido a su exceso de peso, que puede conducir a actitudes negativas: estereotipos (*“las personas con exceso de peso son perezosas, sin fuerza de voluntad, no cumplen con su tratamiento médico y son culpables de su mayor peso corporal”*) y discriminación (prejuicios y trato injusto).

Este estigma está generalizado en nuestra sociedad y se produce en diferentes ámbitos: sanitario, educativo, laboral, familiar, medios de comunicación y salud pública.

Afecta a niños, adolescentes y adultos, que al experimentarlo e interiorizarlo, genera sentimiento de culpa y autodevaluación, con más insatisfacción corporal y menos autoestima.

También hay una asociación entre el estigma de la obesidad y los trastornos de conducta alimentaria (TCA), pues las personas que sufren burlas o bullying por su aspecto y peso corporal tienen entre dos y tres veces más probabilidades de desarrollar un TCA. De

hecho, hay una fuerte relación establecida entre obesidad y trastorno por atracón o con una alimentación más descontrolada y emocional.

Por tanto, se puede afirmar que la estigmatización de la obesidad representa un gran obstáculo a los esfuerzos para prevenir y tratar de forma efectiva la obesidad, ya que se crean barreras psicológicas que añaden complejidad a la enfermedad en cuestión.

### Abordaje del estigma del peso desde la farmacia

Teniendo en cuenta las consecuencias para la salud del estigma del peso y basándonos en iniciativas internacionales que buscan ponerle fin, podemos considerar estos tres aspectos:

**1. Reconocer la complejidad de las causas de la obesidad.** La obesidad es una enfermedad compleja, crónica, progresiva y recidivante, resultado de la interacción de múltiples factores metabólicos, genéticos, ambientales y conductuales, sin estar todos ellos bajo el control individual. De ahí que su abordaje deba ir más allá de enfoques simplistas de *“comer menos y moverse más”*.

Además, debemos tener presente que la obesidad es una enfermedad que no se puede infravalorar y que el abordaje de la misma ha de ser dirigido por un médico especialista, quien establecerá un tratamiento individualizado con terapia conductual, medicamentos o cirugía bariátrica.

**2. Cambiar nuestro mensaje, llevando por bandera la promoción de un estilo de vida saludable.** Puesto que la regulación del peso corporal no está completamente bajo el control voluntario, la salud del paciente ha de centrarse en el empoderamiento por su autocuidado. Desde la farmacia podemos promocionar hábitos de vida saludables, apoyándonos en estos cuatro pilares básicos: alimentación saludable y consciente, actividad física, descanso y bienestar emocional, en lugar de alentar la pérdida de peso aislada.

**3. Tratar con respeto y empatía a las personas con sobrepeso y obesidad, cuidando el lenguaje.** No usar una narrativa estereotipada que represente de manera injusta e inexacta a las personas con sobrepeso y obesidad como si fuesen *“personas perezosas, glotonas y con falta de voluntad o autodisciplina”*. Contribuir a los prejuicios relacionados con el peso puede llevar a la discriminación y socavación de los derechos humanos y sociales de las personas afectadas. Por otro lado, la forma más adecuada de comunicación con los pacientes es no clasificarlos con el ‘ser’: un paciente no es obeso, un paciente tiene obesidad. Cuando decimos ‘es’, estamos dando carácter de ser e identificación, sin tener previsto que cambie.

## ABORDAJE DEL ESTIGMA DEL PESO DESDE LA FARMACIA



### 1. RECONOCER LA COMPLEJIDAD DE LAS CAUSAS DE LA OBESIDAD



### 2. CAMBIAR NUESTRO MENSAJE, LLEVANDO POR BANDERA LA PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



### 3. TRATAR CON RESPETO Y EMPATÍA A LAS PERSONAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD, CUIDANDO EL LENGUAJE

### ‘No dietas’: priorizar el bienestar sobre la pérdida de peso

Cuántas veces hemos escuchado a personas que nos cuentan haber probado todo tipo de dietas para adelgazar y que se perciben como *“comedoras con falta de fuerza de voluntad para perder peso”*.

La cuestión es compleja, y es que la evidencia científica actual demuestra que las intervenciones basadas en un ‘enfoque normativo del peso’ y en dietas restrictivas, no son sustentables a largo plazo para la mayoría de las personas.

Se producen altas tasas de recuperación del peso en un promedio de cinco años (incluso llegando a superar el peso inicial), con ciclos de pérdida y recuperación de peso, que acarrear efectos perjudiciales en la salud física y psicológica.

El enfoque normativo con respecto al peso prioriza el peso como un determinante central de salud y parte de la premisa de que peso y enfermedad están relacionados de manera lineal, con un incremento directamente proporcional. Sin embargo, numerosos estudios alertan sobre los riesgos y la carencia de beneficios de las intervenciones de salud pública centradas en el peso y el IMC para abordar la obesidad.

Además, situar el foco del problema en la pérdida y el control del peso y en la responsabilidad individual, así como exacerbar los ideales delgados y el deseo de adelgazar, provoca problemas de conducta alimentaria: trastorno por atracón y bulimia nerviosa.

En este contexto, en la farmacia podemos cambiar el discurso de ponerse a dieta y de recurrir a soluciones cortoplacistas para bajar de peso, por fomentar cambios en el estilo de vida, desde una apreciación por nuestro cuerpo, propiciando la satisfacción con la vida, como consumir alimentos nutritivos en presencia de hambre, dejar de comer cuando se está saciado, dormir lo recomendado para no alterar las señales de hambre y saciedad (la falta de sueño interfiere en los niveles de leptina y grelina) y hacer un ejercicio físico placentero y sustentable en el tiempo. ➕