

# ¡Despierta Puerto Rico: Son Nuestros Niños!

[1]

Enviado por [Jose R Fernandez](#) [2] el 20 febrero 2015 - 2:28pm



[2]



Hay ocasiones en que, por más orgullosos que estemos de nuestra identidad, las acciones de nuestra gente nos incomoda. Así me sentí cuando la Sociedad de Obesidad me contacto para comentar sobre la ley propuesta en nuestra patria para multar a los padres de niños obesos si, después de una aparente intervención, no hay reducciones en medidas de obesidad. La multa va desde \$500 hasta \$800.

La propuesta ley parte de la premisa de que los padres de los niños obesos, intencionalmente, incurrir en comportamientos que crean la obesidad en los niños, y asume la errónea actitud de que la obesidad es simplemente una respuesta de comer más y ejercitarse menos. Es evidente que los proponentes de esta ley no entienden que la obesidad es una enfermedad, con aspectos fisiológicos, ambientales y genéticos interactuando para crear un exceso de grasa en los individuos. No es sorprendente que los que proponen y apoyan esta ley no comprenden la condición de obesidad, y mucho menos la obesidad infantil. El propósito de la ley es el “concienciar a los padres” y apela al sentido cultural de nuestro pueblo utilizando alusiones que indican que “el resurgimiento de los valores y dedicación familiar como lo conocimos nosotros, nuestros padres y nuestros abuelos no puede ser aplazado.” ¿Significa esto que tener una enfermedad, particularmente en el ambiente obesigénico que vivimos tan diferente al de nuestros antecesores, es una destrucción de nuestros valores?

En mi experiencia, he encontrado que a muchas personas, inclusive profesionales de la salud, se les hace muy difícil reconocer la obesidad como una enfermedad. Es importante recordar que el sobrepeso no necesariamente es una enfermedad; el sobrepeso en personas que no tienen una predisposición genético-metabólica es producto de decisiones que los individuos tomamos, y en muchas personas requiere controlar hábitos alimenticios y entrar en mayor actividad física. Estos cambios de comportamiento representan un compromiso que nos hacemos con nosotros mismos para vivir en mejor salud. En otras personas, el sobrepeso es un indicador latente de que se acerca la obesidad como una enfermedad. Hay dos factores muy importantes y necesarios en la definición de obesidad como enfermedad. Primero, no ocurre inmediatamente. Como la mayoría

de las enfermedades complejas (por ejemplo, diabetes, cardiovascular, cáncer, etc.) la condición se desarrolla paulatinamente y va aumentando hasta alcanzar un estado clínico crítico. Segundo, una vez el estado obeso se ha alcanzado, ocurren adaptaciones en el cuerpo que no existían antes. Entre estos está el aumento de la capacidad de almacenar grasa, la preservación biológica del peso más alto que hemos alcanzado, y alteraciones en los sistemas de saciedad y percepción gustativa de alimentos los que resultan en mayor ingesta calórica.

Muchos pensamos que la obesidad se puede curar con ponernos a dieta. ¿Alguna vez has estado en una dieta, y te empiezas a sentir frustrado porque alcanzas un plateau o porque no puedes perder más peso? Cuando nos sometemos a una restricción calórica nuestro cuerpo tiende a desarrollar adaptaciones biológicas para prevenir la inanición o hambruna, lo que en algunos individuos interfiere con la pérdida de peso. Algunos han propuesto que una vez nuestro cuerpo alcanza un peso determinado, aun cuando perdemos peso el sistema paulatinamente trata de regresar al peso adquirido y en ocasiones, a un mayor peso que parece resultar como un mecanismo de defensa en caso de que haya una futura restricción calórica. Uno de los aspectos interesantes de las cirugías para pérdida de peso, sobre todo la cirugía bariátrica, es que parece hacer un “reset” del peso del cuerpo, y los mecanismos biológicos parecen re-definirse. ¿Significa esto que debemos de rendirnos y quedarnos sobrepeso o obesos? ¡NO! Si estamos sobrepeso, todavía nuestro cuerpo puede regresar a un peso más bajo pues no se han dañado muchos de los mecanismos biológicos. Si estamos obesos, entonces tenemos que buscar la ayuda de profesionales de la salud que nos puedan ayudar a recobrarlos de esta enfermedad a través de un plan de tratamiento que es a largo plazo.

Es interesante como los políticos proponen basar la inicial identificación de niños obesos en estereotipos visuales. O sea, utilizamos nuestros estereotipos para reforzar los estereotipos de otros. El reportaje del periódico El Nuevo Día del 9 de febrero muestra algo muy interesante: aquellos que son expertos en el campo de obesidad exponen la ineffectividad de esta propuesta ley. Y me pregunto: ¿están los legisladores y senadores escuchando? La idea de integrar los Departamentos de Salud, Educación y Familia con el núcleo familiar para crear mejores lazos de comunicación que nos ayuden a crear hábitos más saludables es muy buena, noble e importante. Sin embargo, la creación de iniciativas para mejorar la salud de todos es vital en este momento en que vivimos; así como lo es la disponibilidad de alimentos saludables, y la seguridad en nuestros vecindarios para aumentar la actividad física. Alimentarse bien y ejercitarse es vital para la salud: no solamente para los obesos.

Esto que está ocurriendo no se limita a nuestra tierra; ocurre cada vez que los políticos deciden jugar a pretender que son médicos, clínicos, investigadores o profesionales de la salud. Si la legislatura y el senado de mi patria necesitan educación sobre este tópico, estoy dispuesto a ayudar.

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/es/blogs/members/desperta-puerto-rico-son-nuestros-ninos>

#### **Links**

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/members/desperta-puerto-rico-son-nuestros-ninos> [2]

<https://www.cienciapr.org/es/user/chemon>