



## La salud sí tiene talla

**En redes sociales, en EE. UU. mujeres con sobrepeso encontraron apoyo para mantener su peso.**

La producción de tallas extremadamente pequeñas se critica abiertamente hoy, pues se considera que estas promueven hábitos malsanos de alimentación y son el disparador de trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia.

Sin embargo, y pese a ser también poco saludable, las redes sociales y los medios están registrando el surgimiento de la tendencia contraria: la promoción de las tallas grandes. Algo que para algunos expertos es preocupante, ya que la obesidad y el sobrepeso son también un problema de salud.

La bloguera estadounidense Tess Munster es un claro atractivo para los diseñadores de estas campañas a favor de las enormes tallas. Tess, de hecho, es un referente para 31.000 seguidores en Twitter, que aplauden su discurso construido en torno a una consigna: "Hay una maravillosa vida más allá de la talla 20".

En Twitter, y bajo la etiqueta #effyourbeautystandards (tus propios estándares de belleza), figuran mensajes como: "No voy a dejar mi talla para definir mi belleza... Soy hermosa si soy un tamaño 2 o 22" o "Yo soy del mismo tamaño que esta hermosa modelo y espero algún día quererme como ella".

En Colombia, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional del 2005 reveló que el 46 por ciento de la población tenía problemas de sobrepeso u obesidad. Cinco años después, en el 2010, ese porcentaje se había elevado al 51,2. Según esto, las proyecciones apuntan a que para este año, 58 de cada cien adultos en Colombia sufran este problema.

### Las medidas sí influyen

Para especialistas como el médico y psiquiatra Jorge Forero, presidente del Instituto para el Desarrollo de la Salud Emocional, esta clase de tendencias de aceptación de la gordura tienen de positivo que ayudan a miles de personas con obesidad a contrarrestar la depresión o la incomodidad que el sobrepeso les genera.



“La obesidad y la depresión –dice Forero– comparten mecanismos neurobiológicos, por eso los problemas anímicos de estas personas no dependen solo de las presiones sociales”.

En consecuencia, asegura el médico, “estos fenómenos en redes sociales podrían funcionar como un mecanismo de defensa para un determinado grupo de mujeres, porque las imágenes en medios de comunicación de figuras poco realistas se han asociado científicamente como un factor de riesgo para la insatisfacción corporal y el desarrollo de trastornos de alimentación”.

Ese no es el caso de Tess Munster, quien, con sus 120 kilos de peso y talla 54, se define como “una chica grande” con una “gran vida que vivir”. Aun así, reconoce que tuvo que dejar sus estudios a los 17 años, a causa del acoso y las burlas de sus compañeros de clase.

### **Más daños que ventajas**

Camila Pombo, psicóloga con entrenamiento en trastornos de alimentación, advierte que las tallas pequeñas se promocionaron tanto, que muchas mujeres que no pudieron estar ahí se obsesionaron con el tema hasta conseguirlo.

Por eso advierte sobre los riesgos que entraña la conducta contraria: “Con la idea de aceptarnos tal cual somos, y de no hacer nada para cambiarlo, se puede terminar en lo mismo. Estar muy por debajo o muy por encima del peso normal es igual de peligroso”, señala la especialista. No se trata –asegura Pombo– de que todas las mujeres sean iguales, sino de estar saludable. Y eso implica no vivir obsesionados con el peso y procurar, más bien, estar dentro de parámetros adecuados para la talla, la estatura y la edad. “Más allá de la diversidad del cuerpo, lo importante es la alimentación sana que hay detrás de eso y también la actividad física”, dice la especialista.

Precisamente, Iván Darío Escobar, director del Instituto de Diabetes y Endocrinología, sostiene que lo más importante, por encima de los parámetros de belleza, es considerar el índice de masa corporal (IMC), por cuestiones de salud.

La obesidad, dice el especialista, fue clasificada como una enfermedad desde 1997 por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y en Colombia, desde el 2009, la Ley de Obesidad la considera un problema de salud pública.



“Debe haber un respeto por la persona obesa, independientemente de que ella diga: ‘así me quiero y así me voy a quedar’. La obesidad genera problemas cardiacos, diabetes, enfermedades metabólicas y apnea del sueño, entre otras dolencias. Además de afectar al individuo, puede terminar quebrando al sistema de salud”, explica Escobar. El endocrinólogo considera que tendencias como las que promueve Tess no deben subestimarse. “Por el contrario –insiste–, en cuestiones de sobrepeso y obesidad el país debe librar una lucha común que comprometa a Gobierno, industria, sociedad civil, profesionales de la salud, padres de familia y escuelas”.

### **¿Por qué hay gente que no logra bajar de peso?**

Lucía Correa, presidenta de la Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas (Acodin), explica las razones más frecuentes que dificultan bajar de peso: Los hábitos que no vemos. Muchas personas acostumbradas a un estilo de vida pueden pensar que su alimentación es completamente normal, pero en su dieta pueden estar teniendo excesos con carbohidratos (harinas), grasas y bebidas azucaradas, o no consumir suficientes frutas ni verduras.

Ayunos largos. Hay quienes con la idea de hacer dieta aguantan hambre lo más que pueden: no desayunan, por ejemplo, y luego a la hora del almuerzo o la comida se ‘desquitan’. Eso hace que lleguen muy ansiosos al momento de comer, y que el metabolismo se vuelva lento. Problemas médicos. Las personas deben buscar una cita con el endocrinólogo cuando, por más que se esfuerzan no consiguen resultados. Los exámenes médicos le podrán indicar si hay un problema hormonal. Algunas personas pasadas de peso pueden estar sufriendo de hipotiroidismo.

### **Así se calcula el IMC**

Lo ideal es que el índice de masa corporal no pase de 25. Para calcularlo, debe multiplicar altura por altura y dividir su peso por el resultado. Por ejemplo, para una persona que mide 1,60 metros y pesa 59 kilos, su IMC sería 23. Paso 1:  $1,60 \times 1,60 = 2,56$ . Paso 2:  $59 / 2,56 = 23$ .

Diario El Tiempo, 22 de Marzo de 2015. Página 6.