





## ¿Cómo solucionar la epidemia de obesidad?

La larga lucha frente al tabaquismo es el modelo a seguir. Lo que funcionó fueron los mensajes aterradores.

e apenas un año parecía como si fuéramos a llegar a los 90 años, mientras que la mayoría de los niños alcanzarían los 100. Nuestras infladas panzas no parecían afectar nuestra creciente longevidad.

Pero llegan malas noticias: la esperanza de vida descendió en 2015. El declive en Europa fue el primero desde 2002; en EE. UU., desde 1993.

Dado que la obesidad generalmente mata en un lapso de tiempo, el mundo occidental corre el riesgo de sufrir apenas el tercer declive sostenido de la expectativa de vida jamás registrado en tiempos de paz modernos, después de los momentos más álgidos de la epidemia de SIDA.

Los obesos en países occidentales pueden comenzar pronto a "morir más jóvenes que las generaciones anteriores", asegura el profesor Alan Dangour, experto en nutrición de la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres.

¿Qué hacer? Los médicos o investigadores médicos no pueden resolver este problema. Les toca a los creativos publicitarios, ministros de finanzas y urbanistas.

Los avances médicos necesarios se lograron hace ya mucho tiempo. Después de la Segunda Guerra Mundial, los investigadores notaron un misterioso incremento en los ataques cardíacos. En 1949, un investigador llamado Jerry Morris analizó las tasas en diferentes ocupaciones. Cuando llegaron los primeros resultados, tuvo un momento de inspiración: "Existía una diferencia notable en la tasa de ataques cardíacos. Los conductores de autobuses de dos pisos tenían muchos más ataques, comparando las mismas edades, que los cobradores".

Morris inmediatamente adivinó el motivo: los conductores estaban sentados todo el día, mientras que los cobradores subían las escaleras. Los trabajadores postales confirmaron su hipótesis, los carteros que caminaban o andaban en bicicleta tenían menos ataques cardíacos que los telefonistas y oficinistas.

El ejercicio protegía contra las enfermedades del corazón. Morris posiblemente se convirtió en la primera persona que salía a ejercitarse regularmente en Hampstead Heath.





## Sala de Prensa

Mientras tanto, otro epidemiólogo británico, Richard Doll, estaba investigando el misterioso incremento en el cáncer de pulmón. Sospechaba que era debido al asfaltado de las calles, pero mientras comprobaba los diagnósticos se dio cuenta de que "si alguien había sido descrito como un no fumador, el diagnóstico siempre resultaba ser erróneo".

En 1950, Doll y Austin Bradford Hill publicaron un documento demostrando el vínculo del tabaquismo con el cáncer de pulmón. Desde entonces, el hábito de fumar se ha convertido en causa de muchas otras enfermedades, mientras que el ejercicio ha demostrado ser una solución mágica para casi todo, incluyendo la obesidad letal.

Ahora sabemos cómo vivir más tiempo. Un tercio de las muertes prematuras podrían evitarse si las personas se ejercitaran más, comieran sanamente o no fumaran. Eso representa aproximadamente 867.000 vidas al año. Salvar tan sólo el 10% de ellas podría aumentar significativamente la expectativa de vida.

La aburrida obesidad mata a muchos. De hecho, en Inglaterra, la obesidad fue una causa de mortalidad certificada en uno de cada cuatro certificados de defunción entre 1979 y 2006.

Decirle a la gente que haga ejercicio y coma sanamente no funciona. Todos hemos escuchado el mensaje, sin embargo, el 44% de los británicos ni siquiera hacen ejercicio moderado. Los médicos deben entregar el problema a las agencias de publicidad y a otras personas que saben cómo modificar el comportamiento.

La larga lucha contra el tabaquismo es el modelo a seguir. Lo que funcionó fueron los mensajes aterradores en los paquetes, además de los impuestos. La OMS respalda los impuestos sobre el azúcar.

El grupo clave al que se debe llegar es al de los menores de 18 años, porque la mayoría de los hábitos alimentarios de toda la vida se establecen en la adolescencia. Sería útil que hubiera fruteros en las aulas.

Y los urbanistas deberían construir carriles para bicicletas y piscinas, de modo que las personas puedan ejercitarse sin tener que ir muy lejos. Parte de esto costaría dinero, pero ahora los Gobiernos ahorran al no comprar frutas y pagan para tratar más casos de diabetes.

A muchas personas no les gustará que el "Estado niñera" interfiera en sus estilos de vida. Ese es un punto de vista razonable. Sin embargo, implica la evitable y cara muerte de millones de personas.

Diario Portafolio, 19 de Agosto de 2017. Página 16