

La obesidad es también cuestión de salud mental

- *La obesidad está estrechamente vinculada con las emociones, por lo que, además del tratamiento médico y nutricional, es importante el abordaje psicológico de esta condición para lograr una pérdida de peso sostenida.*

Ciudad de México, a 25 de octubre de 2021. La obesidad es uno de los problemas de salud más graves y de más rápido crecimiento en el mundo. En México, el aumento de los índices de obesidad ha sido notable, ya que actualmente el 75.2% de la población adulta de 20 o más años vive con sobrepeso u obesidad, porcentaje que en 2012 fue de 71.3%.¹

La obesidad es una enfermedad crónica que tiene un origen multifactorial en el que se involucran la susceptibilidad genética, los estilos de vida y las características del entorno económico, social y familiar.² También está muy relacionada con depresión y ansiedad, asociadas a trastornos de la conducta alimentaria o distorsión de la imagen corporal.³

Respecto a la estrecha relación que existe entre obesidad y trastornos del estado de ánimo, la Mtra. Pilar Bautista, Psicóloga Cognitiva y Psicoterapeuta Contemplativa, señaló que *“actualmente vivimos en una sociedad ‘obesofóbica’ que estigmatiza a la persona con obesidad. Esto trae consecuencias como baja autoestima, alteración en sus relaciones interpersonales, menos posibilidades de acceso a los mejores trabajos. Contradictoriamente, esa misma sociedad es ‘obesogénica’, es decir, fomenta estilos de vida que favorecen la obesidad.”*

Las alteraciones mentales tienen un papel significativo como causa de obesidad y también como consecuencia de ella. Por ejemplo, estudios han revelado que se advierte una asociación entre obesidad y depresión en el 80% de las publicaciones, mientras que la aparición de obesidad en pacientes con depresión se constató en el 53% de los estudios.⁴

La Mtra. Bautista subrayó que *“las causas de la obesidad no sólo se limitan a factores genéticos, comer en exceso por periodos prolongados o un estilo de vida sedentario. La obesidad está muy ligada a cómo pensamos y nos sentimos. Por ejemplo, sentimientos de tristeza, ansiedad o estrés, a menudo llevan a las personas a comer más de lo usual. Estos sentimientos son reforzados por el estigma y discriminación de los que son objeto las personas con obesidad, ya que socialmente se considera que no tienen fuerza de voluntad, que son perezosas, negligentes y con apariencia poco grata. La desaprobación social y familiar puede conducir a la baja autoestima y aislamiento de la persona con obesidad.”*

“Entre los trastornos asociados con la obesidad están la depresión y la ansiedad, así como los trastornos por atracón, los cuales pueden provocar el comer en exceso y tener como consecuencia un aumento de peso. El objetivo no es únicamente que la persona coma menos, sino atender las emociones que la están llevando a comer en exceso”, subrayó la especialista, quien es cocreadora y ponente en la Certificación de Psicología Alimentaria del Centro Ashnan.

“Las causas de estos trastornos son muy complejas y totalmente diferentes de una persona a otra. Pueden deberse a problemas para recuperarse de eventos repentinos o emocionalmente agotadores, como una situación traumática, pérdidas de seres queridos o trabajo, o cualquier otra situación que la persona no

¹ Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

² Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO. Technical Report Series. Organización Mundial de la Salud. No. 894. Geneva: World Health Organization;2000.

³ Orlando, Horacio. (Marzo 2005). Obesidad: una carrera de regularidad contra el sobrepeso. Clarín Buenos Aires.

⁴ Faith MS, Butryn M, Wadden TA, Fabricatore A, Nguyen AM, Heymsfield SB. Evidence for prospective associations among depression and obesity in population-based studies. *Obes Rev* 2011 May 12(5):e438-53.doi:10.1111/j.1467-789X.2010.00843x.

pueda manejar y genere la necesidad de evasión o compensación a través de la comida”, abundó la Mtra. Bautista.

La especialista explicó que el comer en exceso tiene patrones adictivos. Cuando una persona enfrenta emociones desagradables y no tiene herramientas psicológicas para atenderlas, la comida es percibida como una protección, un refugio y un proveedor de anestesia emocional; pero, como la situación emocional desagradable queda desatendida, la persona continúa sintiéndose mal y vuelve a comer para evadir, generando así un círculo vicioso.

Enfermedad crónica multicausal que requiere un abordaje multidisciplinario

Debido a que la obesidad es una enfermedad multifactorial, su tratamiento debe ser multidisciplinario, es decir, con la intervención de médicos, nutriólogos, preparadores físicos y psicólogos. Los criterios de éxito terapéutico deben contemplar la reducción de peso como producto final, a través de tratamiento farmacológico o quirúrgico, estilo de vida menos sedentario, actividad física, cambio de hábitos de alimentación y manejo positivo de las emociones.⁵

En cuanto al abordaje farmacológico de la obesidad, el Dr. Claudio Fiorentini, Gerente Médico de Obesidad para Novo Nordisk México indicó que *“diferentes estudios han demostrado que cualquier pérdida de 5-10% del peso corporal con fármacos como los agonistas del receptor de GLP-1, mejora notablemente la salud de la persona con obesidad y reduce el impacto de las comorbilidades asociadas a ella, como el incremento de la glucosa en sangre, la presión arterial alta, la incontinencia urinaria, el hígado graso y la apnea del sueño. Ello también contribuye a mejorar el estado de ánimo del paciente.”*

Respecto al tratamiento psicológico de la obesidad, la Mtra. Bautista añadió que *“para que una persona coma de manera suficientemente equilibrada, se requiere de un acompañamiento psicológico que le enseñe a atender las emociones que le llevan a comer en exceso.”*

La Mtra. Bautista señaló que la persona con obesidad puede iniciar su tratamiento psicológico en casa, partiendo de una mayor compasión y comprensión hacia sí misma. *“Es valiosa la utilización de herramientas como ver la cantidad de comida que pide el cuerpo y si en realidad se come por hambre o por otro motivo. Esto lleva a identificar cuáles son las emociones que impulsan a comer.”*

“Reconocer que se tienen emociones desagradables y que se vive con dolor, es un paso muy importante para la recuperación. También es clave tener conciencia de que todos los seres humanos a veces sentimos dolor, identificar a las emociones negativas sin culpa o autoflagelo, y hablarse y tratarse con más amabilidad”, señaló la especialista en psicología cognitiva y psicoterapia contemplativa.

“La sociedad en general debe evitar los juicios hacia las personas que viven con obesidad, pues suelen ser reduccionistas y estar basados en el desconocimiento de la situación particular. Los juicios nunca han hecho que nadie baje de peso. Lo que se requiere, principalmente de parte de los especialistas, es mucha mayor empatía para poder comprender a profundidad el funcionamiento del mundo psicológico y emocional de la persona con obesidad, para desde ahí poder encontrar soluciones eficientes”, enfatizó la Mtra. Pilar Bautista.

##

Sobre Novo Nordisk

Novo Nordisk es una compañía global líder en el cuidado de la salud, fundada en 1923 y con sede en Dinamarca. Nuestro objetivo es impulsar el cambio para vencer a la diabetes y otras enfermedades crónicas graves, como la obesidad, la hemofilia

⁵ De Wit L, Luppino F, van Straten A, Penninx B et al. Depression and obesity: a meta-analysis of community-based studies. *Psychiatry Res* 2010;178(2):230-235.

Comunicado de Prensa



y trastornos endocrinos. Esto lo hacemos siendo pioneros en avances científicos, expandiendo el acceso a nuestros medicamentos y trabajando para prevenir y finalmente curar enfermedades. Novo Nordisk emplea a aproximadamente 45,000 personas en 80 países y comercializa sus productos en 170 países. Para más información visite www.novonordisk.com.mx, <https://www.novonordisk.com/>; Facebook, Twitter, [LinkedIn](#), YouTube.

El contenido compartido es de carácter meramente informativo con el propósito de mantener enterado al público en general sobre noticias relevantes relativas a la compañía y sus áreas terapéuticas. Esta información de ninguna manera sustituye las indicaciones y/o diagnóstico del profesional médico.

Contacto:

Julia García, Toolkit México

july-garcia@toolkitmexico.com