

Costumbres que podrian hacerte obeso

Autor Administrator

Cuantos más televisores y ordenadores en el hogar, más riesgo de diabetes y obesidad

Esta relación se ha observado en países de bajos ingresos, no en naciones ricas

El progreso tiene también su lado oscuro. La televisión, los automóviles y los ordenadores han cambiado el mundo en unas décadas -más y a más velocidad- que cualquier otra cosa en muchos siglos. La mayoría de las veces han sido avances para bien, ya que han permitido aumentar la cultura, la comunicación y el entretenimiento; y moverse y viajar como nunca se pudo. Sin embargo, tener tanto 'cacharro' en casa nos ha hecho más vagos y está reduciendo al mismo tiempo el gasto energético de casi todas las sociedades.

No hace tantos años que el mayor drama de salud de la mayoría de los seres humanos -puesto que el mayor porcentaje de población vive en países en vías de desarrollo- tenía que ver con patologías infecciosas (lo que la Organización Mundial de la Salud llama 'enfermedades comunicables') pero la situación está cambiando a un ritmo acelerado y los problemas sanitarios de casi todas las zonas del mundo empiezan a ser muy similares. La hipertensión, las enfermedades vasculares, la obesidad, la diabetes o el cáncer se ceban ya tanto en EEUU o Reino Unido como en Bangladesh, Kenia, México, Colombia u Oriente Medio. El sedentarismo y la comida basura -representada ésta por alimentos ultraprocesados con demasiada sal y, sobre todo, demasiados hidratos de carbono simples- se han extendido por todo el planeta y están provocando una globalización de las patologías no comunicables que va a colapsar buena parte de los sistemas sanitarios. Sobre todo porque son enfermedades crónicas que no se solucionan con unos antibióticos a tiempo, una vacuna o una higiene adecuada; se 'parcean' si acaso a coste muy elevado pero siguen presentes. El progreso tecnológico parece que lleva aparejada la pereza y, con ella, los trastornos metabólicos derivados de mover poco y muy tímidamente los músculos. Un estudio publicado hoy mismo en la revista Canadian Medical Journal (con 154.000 participantes) y liderado por expertos de la Universidad de Vancouver, en Canadá, -realizado además en países de renta alta, media y baja- asocia el tener televisión, ordenador y vehículo a motor con un aumento significativo de las posibilidades de padecer obesidad, sobrepeso y diabetes tipo 2. Una asociación más significativa en los países en vías de desarrollo que en los de economía alta. Los expertos insisten que lo que han visto es una asociación entre aparatos caseros y ciertas enfermedades, lo que no quiere decir que haya causalidad entre una y otra cosa. Sin embargo, estos signos de progreso, que tanto atraen a todos los ciudadanos, son marcadores indirectos de la pasividad para el ejercicio que se está instaurando en la ciudadanía de todos los rincones del planeta. Y esa pasividad suele ir emparejada, además, con consumo elevado de calorías de mala calidad. El desafío de salud de estos próximos años es lograr que la sociedad gaste más calorías diariamente moviéndose y reconduzca también su nutrición, evitando comidas ultraprocesadas cargadas de azúcar y de sal. Algo que será difícil salvo que todos los agentes sociales, empezando por los gobernantes y los legisladores, se impliquen en un cambio complejo que incide en una cultura establecida -que no quiere cambiar- y en intereses económicos difíciles de modular. A más televisores, más obesidad

El estudio canadiense analizó más de 100.000 hogares en 17 países de todo el mundo con diverso nivel de renta. En aquellas naciones más pobres, el número de aparatos electrónicos en el hogar se asoció positivamente a un mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2. Una relación que, curiosamente, no se apreció en el caso de países de mayor renta. El fenómeno, a juicio de los autores del trabajo, se puede deber a que el riesgo derivado de esta tecnología en la salud ya se ha experimentado en estos países desde hace algunos años. "Con la creciente incorporación de comodidades modernas (televisión, ordenadores y vehículos) los países de renta baja y media pueden experimentar las mismas tasas de obesidad y diabetes que sufren las naciones ricas, y que son el resultado de pasar muchas horas sentados, con poca actividad física y mayor consumo de calorías", advierten los autores, dirigidos por Scott Lear.