

triunfo

Ella

Por CARMEN VAZQUEZ-VIGO



SE PUEDE Y SE D

La obesidad es síntoma de vejez

De qué modo se puede adelgazar o, más exactamente, volver al peso normal sin perjudicar la salud? Evidentemente, es necesario, ante todo, determinar la razón por la que se ha superado el peso normal. Dos pueden ser las causas: por una parte, factores de naturaleza nerviosa y hormonal, y, por otro, la excesiva alimentación.

Para darse cuenta de la importancia del sistema nervioso es preciso conocer una zona especial del cerebro: el hipotálamo. Los estudios modernos atribuyen al hipotálamo el significado de un verdadero «nudo vital» del sistema nervioso vegetativo y de las glándulas hormonales, que, precisamente, regulan la nutrición del organismo. En el hipotálamo existen centros nerviosos que controlan las glándulas hormonales, una especie de teclado cerebral que resena de acuerdo con las glándulas y al cual responden las secreciones hormonales. Algunos casos de obesidad tienen, ciertamente, origen en un trastorno hormonal, a su vez dependiente —aunque no siempre— de un trastorno hipotalámico. Especialmente la hipófisis, las glándulas sexuales, el páncreas y las glándulas suprarrenales tienen una función reguladora que protege de la obesidad.

La alteración de estas glándulas puede constituir una de las bases de la obesidad, tanto de aquella que, quizá, no merece tal nombre, por mantenerse todavía dentro de los límites razonables, como de aquella que, en sus grados extremos, hacía decir a Mirabeau que algunas personas han sido creadas por Dios solamente para demostrar hasta qué punto la piel humana puede distenderse sin romperse.

El origen hormonal de la obesidad explica el motivo de que la mayor parte de los aumentos de peso en las mujeres tenga lugar correspondiendo a alguna fase de su vida. Especialmente alrededor de los cuarenta años, o también algo antes, se nota, frecuentemente, una cierta tendencia a engordar.

Junto a las obesidades hormonales tenemos aquellas que se derivan más claramente de un trastorno del sistema nervioso. Como ya se ha indicado, es moderno el concepto de atribuir una notable responsabilidad al sistema neurovegetativo: el metabolismo del tejido adiposo se desenvuelve de modo normal, solamente cuando el sistema neurovegetativo está sano y en perfecto equilibrio. Como consecuencia de estímulos de naturaleza psico-afectiva se puede sufrir, pues, una alteración del metabolismo.

Esto explica el hecho de que las manifestaciones nerviosas, los traumas psíquicos, el ambiente espiritual, pueden poner en marcha la tendencia a la obesidad. Por ejemplo, es conocido el caso de los obesos que se han convertido en tales a causa de disgustos y emociones. La misma hambre, que muy frecuentemente atormenta a los obesos, sería un hambre patológica, un impulso anormal desencadenado por el hipotálamo. En esta zona del cerebro existe un «centro del hambre», de la que parten los estímulos que actúan sobre el estómago haciendo aumentar su movilidad. Estas contracciones en el estómago vacío producen la sensación de hambre.

De aquí, como consecuencia, un factor curativo está representado por la psicoterapia: por ejemplo, aconsejar a la mujer que no tiene una profesión que busque alguna ocupación interesante, que cultive alguna actividad intelectual y social, que luche contra el hastío. Como ha dicho un clínico francés, es preciso evitar que el horizonte se reduzca a la administración de la casa, a la educación de los hijos y al cuidado del marido.

La otra causa fundamental de la obesidad está representada por los excesos alimenticios; pero ni siquiera en este aspecto puede eliminarse totalmente la responsabilidad del sistema nervioso, ya que un fuerte apetito, que frecuentemente es una voracidad morbosa y desenfrenada, depende, como se ha visto, del centro hipotalámico del apetito.

De todos modos, como quiera que se considere el problema de la obesidad, como quiera que se examine y se den vueltas a las diversas teorías fundadas en las hormonas, en el metabolismo, en la absorción y utilización de los alimentos, el punto fundamental es éste: existe un desequilibrio entre las calorías introducidas (cantidad de alimentos) y energía gastada bajo forma de trabajo del organismo (consumo energético).

Puede ocurrir que la causa del desequilibrio radique en este segundo factor; es decir, consista en la disminución del consumo como consecuencia de una vida demasiado sedentaria. Muchas personas que eran dinámicas, al llegar a cierta edad reducen el trabajo físico y la vida de movimiento a la que estaban acostumbrados, manteniendo, sin embargo, la misma alimentación y engordan inmediatamente. Basta poco para llegar a la obesidad: un plato menos de escalera, un breve tramo menos de camino, hacen aborrazar 200 calorías y este ahorro lleva, al cabo de un año, a un aumento de ocho o nueve kilogramos. Y sabemos perfectamente que la mayor parte de los atletas, tan pronto como abandonan su actividad deportiva, empiezan casi siempre a engordar hasta llegar, con frecuencia, a la obesidad.

El corazón del obeso tiene que trabajar más

Pero en la mayor parte de los casos, el factor predominante es el primero: es decir, el consumo desproporcionado de alimento. Es difícil que el individuo obeso admita que el motivo principal de sus trastornos sea el exceso alimenticio: invocará factores constitucionales, hormonales, de ambiente, los cuales, sin embargo, aun pudiendo favorecer la obesidad, no representan su razón esencial.

La obesidad no es solamente un perjuicio estético, sino la revelación de una pérdida de juventud aun en sentido biológico. Actualmente, en efecto, la medicina, auxiliada por la estadística, ve en la obesidad una manifestación de envejecimiento y uno de los peores enemigos de la humanidad. Son malos estos tiempos para los obesos. Se ha descubierto que están amenazados por numerosas acechanzas y que su potencial longevidad corre serio peligro. La obesidad es un real y verdadero proceso morboso que requiere cuidados adecuados.

Desde el punto de vista del cirujano, la obesidad es siempre motivo de una cierta preocupación, ya que la dificultad de la intervención y la probabilidad de un curso postoperatorio complicado aumentan. El obeso, frecuentemente, se convierte en un cardiopático y tolera mal su cardiopatía: no hay duda de que el corazón está sometido a un trabajo excesivo, tanto por el esfuerzo continuo que tiene que soportar para alimentar la masa corpórea, como porque se ha envuelto de una manta de grasa que impide su libre expansión. Se determina así un círculo vicioso, una demanda cada vez mayor a un corazón que cada vez resulta más inadecuado para cumplir su misión; de aquí se derivan la ansiedad de respiración, las palpitaciones, los dolores cardíacos. Entiende, vari-

EBE ADELGAZAR

y oculta muchas enfermedades

ces, febricitis, arteriosclerosis, cansancio, vértigos, dolores de cabeza, son otras palabras que se encuentran frecuentemente en el vocabulario de la obesidad.

Pero, ¿cuándo puede afirmarse que una persona está obesa? La respuesta más sencilla es: mírese al espejo. El diagnóstico de la obesidad, se lee alguna vez, es de los más fáciles, porque basta considerar el aspecto general del sujeto. Pero, en realidad, no es precisamente así, ya que es obeso el que supera, más allá de cierto límite, el propio peso normal o ideal; es preciso, ante todo, determinar este peso ideal, lo que no es nada sencillo. Aparte de que el concepto de peso ideal varía de una época a otra, por lo que la línea de las figuras de Botticelli es fundamentalmente diferente de las de Tiziano o de la Venus de Milo, y que también, de un año a otro, la moda, con su volubilidad, decreta que del cuerpo de la mujer tiene que desaparecer toda reserva de grasa o, por el contrario, rehabilita la opulencia, los mismos científicos, aun cuando no son volubles como la moda, no siempre están de acuerdo. De todos modos, hay acuerdo unánime sobre una cuestión: sobre la insuficiencia de la vieja fórmula de Broca, según la cual, el peso ideal correspondería a las dos últimas cifras de la altura, expresada en centímetros (por ejemplo: altura, 165 centímetros; peso, 65 kilogramos). En efecto, esta fórmula olvida las características constitucionales: es decir, pone en el mismo plano el sujeto de constitución débil y el que tiene una constitución maciza.

El peso ideal ha de calcularse teniendo en cuenta no sólo la estatura, la edad y el sexo, sino también la constitución.

La mejor solución para evaluar el peso ideal es la de examinar ciertas tablas recopiladas basadas en amplias investigaciones estadísticas en las cuales se ha tenido en cuenta, precisamente, la constitución. Reproducimos la de «Life Metropolitan Insurance», recientemente aprobada también por la Asociación Médica Americana. Como se ve, para cada caso no se ha fijado una sola cifra, sino varias, que representan los extremos entre los cuales puede variar el peso óptimo.

La edad no se ha tenido en cuenta, pero ha de advertirse que han de restarse unos 50 gramos por cada año menos de los veinticinco, mientras que en edades superiores, habiéndose alcanzado ya el desarrollo óseo y muscular completos, el peso no ha de variar sino dentro de los límites señalados en la tabla. Una diferencia superior al diez por ciento es índice de obesidad y, entonces, es preciso recurrir a remediarlo con todo un conjunto de procedimientos dietéticos, higiénicos y, eventualmente, farmacéuticos, que están a nuestro alcance.

ULRICO DI MICHELBERG

HOMBRES

Estatura	Constitución débil	Constitución normal	Constitución robusta
1,57	50-54	53-58	57-63
1,60	52-55	55-58	58-65
1,62	53-57	56-61	59-67
1,65	54-58	57-62	61-68
1,67	56-60	58-64	62-70
1,70	58-62	60-66	64-72
1,72	59-63	62-68	65-75
1,75	61-65	64-70	67-77
1,77	63-68	66-72	70-78
1,80	65-69	68-74	72-81
1,83	67-71	69-77	74-83
1,85	68-73	71-79	76-85
1,88	70-75	73-81	78-87
1,90	72-77	75-83	80-90
1,93	74-79	77-86	82-92

MUJERES

Estatura	Constitución débil	Constitución normal	Constitución robusta
1,47	41-44	43-45	47-53
1,50	42-45	44-49	48-55
1,52	43-47	45-51	49-56
1,55	44-48	47-52	50-58
1,57	46-49	48-53	52-59
1,60	47-51	49-55	53-60
1,62	48-52	51-57	54-62
1,65	50-53	52-58	56-64
1,67	51-55	54-61	58-66
1,70	53-57	56-63	60-68
1,72	55-59	58-64	62-69
1,75	57-61	59-66	63-71
1,77	58-62	61-68	65-73
1,80	60-65	63-70	67-76
1,83	62-66	65-72	69-78

La tabla aprobada por la Asociación Médica Americana para poder evaluar el peso ideal. Está expresada en kilogramos y tiene en cuenta no solamente la estatura, la edad y el sexo, sino la constitución física. El peso, en edades superiores a los veinticinco años, no deberá variar sino dentro de los límites indicados: una separación superior al diez por ciento es índice seguro de obesidad.

PARA TODOS HAY UNA Jutex

PUB. RIFFEL



lana
algodón



Jutex

