

Título: PSICOLOGÍA DE LA OBESIDAD. ESFERAS DE VIDA. MULTIDISCIPLINA Y COMPLEJIDAD.

Autor: Guillen Riebeling, Raquel

Edición: 2014

México: Manual Moderno
204 páginas.

El libro *Psicología de la Obesidad. Esferas de Vida. Multidisciplina y complejidad* es una compilación realizada por Raquel Guillén Riebeling, quién es psicóloga clínica de la Universidad Nacional de México especialista en Nutrición y Obesidad. Los capítulos están escritos por varios colaboradores de diferentes disciplinas: Psicólogas, Profesoras, Enfermeras, Nutricionistas, entre otras.

El libro está compuesto por 18 capítulos divididos en 3 partes: En la Parte I: Esferas de Vida, nos encontramos con interesantes temas que tratan sobre el presente y futuro de la obesidad, donde podemos encontrar información importante. La obesidad, ha sido calificada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la epidemia del Siglo XXI (Moreno, et al. 2000 y 2005), dado que en los países industrializados la obesidad afecta a 30% de su población. Así mismo, hoy en día, la obesidad, la padecen muchos niños y es causa de enfermedades graves que van desde problemas cardiovasculares hasta diversos tipos de cáncer.

La obesidad es una enfermedad multifactorial y compleja en cuyo desarrollo intervienen factores genéticos, conductuales y ambientales. Es un problema biológico asociado con los aspectos psicológico, social y educativo del individuo que la presenta. De progreso lento y gradual, la obesidad es resultado del desequilibrio entre la ingesta de nutrientes y el gasto de energía (Reidl, L & Guillén, R. 2014)

Otro dato interesante es que la obesidad se presenta más en mujeres y en las poblaciones de los cinturones de miseria de las grandes ciudades.

Esto nos pone en alerta respecto de la importancia del estudio y tratamiento de la obesidad, no sólo a nivel

individual, sino familiar, considerando que los hábitos alimenticios se van generando en el seno familiar. Por lo tanto, el factor prevención es otro aspecto que la autora subraya en el libro.

La Parte 2, titulada Complejidad, consta de 6 capítulos donde se tratan temas referidos a los factores psicosociales de la obesidad así como también a la formación del psicólogo que se ocupará de tratar estos complejos temas. Es de suma importancia tomar en cuenta el aspecto de la preparación del profesional que tendrá a su cargo personas que padecen esta enfermedad, para brindarles un tratamiento idóneo.

En la Parte 3: Multidisciplina. Hay 8 capítulos donde se abordan diversos temas, desde el ejercicio, como un factor importante y necesario en el tratamiento de la obesidad hasta el abordaje de los trastornos alimenticios, que es tratado con especial dedicación en el Capítulo 15, por Barcelata Eguiarte. Quién propone un abordaje sistémico para el tratamiento de la Anorexia y la Bulimia. Que ocupan uno de los primeros lugares de los problemas de salud (FMSM, 2003). Así mismo, hace mención de los trastornos emergentes: Vigorexia y Ortorexia. Mientras que la ortorexia se caracteriza por el “cuidado” excesivo de la alimentación, desarrollando conductas obsesivas respecto a ingerir solo un grupo de alimentos, la Vigorexia se caracteriza por un conjunto de comportamientos asociados con dietas y ejercicios que ponen en riesgo la salud integral.

Este libro, es de lectura recomendada dado que aborda con mucha rigurosidad el preocupante problema de la obesidad así como otros trastornos alimenticios frecuentes, proporcionándonos información útil y necesaria. Entre los planteamientos interesantes que nos propone la autora, para entender el complejo problema de la obesidad está el que proviene de la psicobiología cibernética, que ha mostrado que todo sistema con vida es regulado y modulado por la retroalimentación, un flujo inverso de información que permite que los sistemas funcionales realicen adecuadamente sus acciones para alcanzar sus metas. En el caso de la obesidad, el sistema rompió su equilibrio homeostático, lo que implica que varios subsistemas del organismo se afecten: regulación entre el metabolismo, las necesidades energéticas

y la reposición de materia –energía que consume el organismo, produciéndose un peso anormal.

Dado que es un problema multicausal es interesante acompañar a la autora por los diversos recorridos que en su libro nos lleva a reflexionar, por ejemplo, entre otros, la evolución humana y su relación con la obesidad. Nuestros cuerpos están contruidos para un medio ambiente que no se parece en nada con el que vivimos hoy en día. Por qué? Pues el ambiente de hace 90000 años era un ambiente en el que la persona caminaba por lo menos 7 kms diarios y las posibilidades de comer alimentos con muchos azúcares era muy baja, el estrés en las relaciones sociales era mínimo. Por otro lado, hoy vivimos más años que nuestros antepasados que morían a los 30 después de haber tenido hijos y nietos, hoy el promedio de vida es de 70 años con largos períodos de soledad.

Lagarde, M (2014) otra de las autoras que colabora en el libro, nos propone mirar ciertas paradojas que atrapan al obeso hoy en día. Está amenazado por la enfermedad y por su entorno social, que lo devalúa y estigmatiza sin profundizar en la complejidad del problema, que entre otros factores guarda relación con una cultura, de dobles mensajes, en la que por un

lado se favorece y alaba el consumo y por el otro se le cuestiona generando así más ansiedad, confusión y angustia. En esta cultura sedentaria y consumista, los recursos para manejar los problemas emocionales, el estrés y las pérdidas consisten en consumir cosas que en principio nos hacen sentir bien (alimentos altamente calóricos: carbohidratos y grasas) para luego reemplazarlos por ansiolíticos y antidepresivos que a su vez inciden sobre los mecanismos del sistema autónomo de regulación de la actividad y el de la acumulación de grasas. También están las dietas para reducir la obesidad que generan más ansiedad y estrés, produciéndose un círculo vicioso del que resulta difícil escapar.

La propuesta de Lagarde, M. (2014) es construir una nueva cultura de la alimentación y de la actividad que nos permita vivir mejor en el mundo real que hemos creado y en el que vive la mayoría de la población humana, un mundo muy alejado de los prototipos de la publicidad construida por los grupos privilegiados.

Roxana Zevallos Vega

Docente Universidad Femenina del Sagrado Corazón
rzevallos@ifasil.com