

Alimentación y obesidad

SON muchas las personas profanas que creen que la obesidad depende principalmente de la alimentación, y buscan con afán, en la lista de sus alimentos habituales, cuáles son los responsables de su aumento de peso corporal.

Estas mismas personas, cuando ven fracasados sus esfuerzos encaminados a lograr una alimentación que les alimente sin hacerles engordar, o que les reduzca el peso sin debilitarlos, buscan el consejo médico acerca del régimen dietético que convenga seguir, y les sorprende que en vez de instituirles seguidamente el plan que solicitan, se les somete a un estudio concienzudo de las causas de su obesidad.

No puede negarse que la alimentación constituye un factor fundamental en la génesis de la obesidad; pero hay otros de gran importancia y algunos, desde luego, de mayor importancia, como ocurre con el factor endocrino.

Todos conocéis personas que comen copiosamente y que, sin aquejar molestia alguna, y al parecer con una perfecta asimilación, están siempre delgados. Otras, por el contrario, extraordinariamente sobrias, con comidas reducidas y poco nutritivas, tienden a la obesidad.

Indudablemente, se trata de funciones endocrinas, de metabolismo activo o retrasado, que activa o retarda las combustiones; trastornos en los que la glándula tiroidea juega un papel principalísimo.

Otros se entregan a los placeres de la mesa y llevan una vida muerta, sin ejercicio, sin estímulo alguno orgánico, vida sedentaria que favorece la obesidad y otras muchas enfermedades (reumatismo, gota, cólicos hepáticos y nefríticos, diabetes, plétora sanguínea, por no citar sino algunas de las más comunes). Con ello, la riqueza y el bienestar

material, no disfrutados razonablemente, son responsables muchas veces de la enfermedad y de la muerte prematura.

Hay, por fin, un grupo de personas que no comen abundantemente, pero comen a base de alimentos de gran rendimiento energético y de fácil asimilación, que producen sobrecarga de grasa. Estas personas no encuentran en su, al parecer, alimentación moderada, motivo para el aumento del peso corporal.

Tenemos, por fin, aquellos que por sí mismos se imponen un plan disparatado para adelgazar, a base de un plan rigurosísimo, sin fundamento alguno, que no aporta al organismo aquella suma de elementos indispensables para su gasto de energías. La consecuencia es que caen en un estado de consunción que deja paso a graves enfermedades y principalmente a la tuberculosis.

Un buen régimen para adelgazar debe reunir las siguientes condiciones:

Facilitar las calorías indispensables para hacer frente a las necesidades corporales (mayor o menor, según la corpulencia, trabajo que se realice, metabolismo individual, edad, etc.)

Buena tolerancia por parte del aparato digestivo.

Adelgazamiento lento.

No originar otros trastornos orgánicos, ni determinar depresión psíquica o incapacidad intelectual.

Aun así, bien instituido el régimen, será vigilado por el médico periódicamente, y no se fiará a él todo el tratamiento, pues debe ser combinado siempre con un ejercicio adecuado y, en ciertos casos, con la administración de medicaciones sencillas que regulen el metabolismo nutritivo.

DOCTOR SANTIAGO CARRO

