

Almudena García Carrasco
(coordinadora)

OBESIDAD

LA

PANDEMIA

SILENCIOSA

**¿Qué consecuencias
tiene y cómo podemos
prevenirla?**


alienta
EDITORIAL

Obesidad, la pandemia silenciosa

¿Qué consecuencias tiene y cómo
podemos prevenirla?

Coordinado por Almudena García Carrasco

© Coordinado por Almudena García Carrasco

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2023

Depósito legal: B. 12.845-2023

ISBN: 978-84-1344-266-2

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Blackprint CPI

Impreso en España - *Printed in Spain*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Sumario

Introducción. Una pequeña guía para entendernos cuando hablemos raro, por Almudena García Carrasco	9
1. La obesidad en la historia. Obesos de peso, por Jesús Carrasco Vázquez	21
2. ¿Por qué engordamos? El troglodita que aún llevamos dentro, por Almudena García Carrasco	31
3. Psicología de la obesidad. Del revés, por Ester Blanco Arranz	41
4. Alteraciones locomotoras en la obesidad. Tu cuerpo, tu jaula, por Laura Bonilla Barba	53
5. Obesidad y tejido adiposo. El despertar de la grasa, por Almudena García Carrasco	65
6. Obesidad y músculo. Guerra de titanes, por María Teresa Barrús Ortiz	83
7. Obesidad y sistema cardiovascular. Un corazón que no cabe en el pecho, por Marta Martínez Casales.	99
8. Obesidad y riñón. Sin filtro, por Elia Escasany Martínez	111
9. Obesidad y hueso. Fácil de roer, por Sergio Portal Núñez	125
10. Obesidad y cavidad oral. Por la boca muere el pez, por Blanca Migueláñez Medrán y Antonio López Sánchez	133
11. Obesidad e intestino. Un círculo vicioso, por Patricia Puerta Gil	143

12. Obesidad y cerebro. ¿Quién está al mando?, por Nira Hernández Martín	153
13. Obesidad e hígado. Cuando nos volvemos paté, por Patricia Marañón Barnusell y Águeda González Rodríguez	169
14. Obesidad y páncreas. El enemigo desconocido, por Carlos Guillén Viejo.	183
15. Obesidad y fertilidad. Amistades peligrosas, por Lucía Chico Sordo, Raquel García Panadero y Elisa Varela Sanz	193
16. Obesidad y gestación. El bollo está en el horno, por Alba María Polonio Ramírez, Isabel Córdova Oriz, Elisa Varela Sanz.	205
17. Obesidad infantil y obesidad genética. Olvidados pero presentes, por Adriana Izquierdo Lahuerta.	221
18. Obesidad e hipoxia. Te dejará sin aliento, por Florinda Meléndez Rodríguez	231
19. Obesidad y cáncer. Alimentando al enemigo, por Irene López Mateo.	243
20. Tratamiento de fisioterapia en obesidad. <i>Shake, shake, shake. Shake your booty</i> , por Laura Bonilla Barba ...	255
21. Tratamientos farmacológicos en la pérdida de peso. No, la tele no lo sabe todo, por Lourdes Arroyo Durán.	265
22. Tratamiento quirúrgico de la obesidad. Última parada, por Sonia Peinado Escalada	277
Sobre los autores	289
Bibliografía.	303

La obesidad en la historia. Obesos de peso

Jesús Carrasco Vázquez

Los hombres obesos corren mayor peligro de morir súbitamente que los flacos.

HIPÓCRATES, *Aforismos*

La obesidad acompaña a la humanidad desde sus primeros tiempos. Famosas son las imágenes que nos han llegado desde el Paleolítico con representaciones de orondas figuras femeninas —que los especialistas denominan *Venus*— que permiten afirmarlo. En opinión del bioquímico José María Ordovás, se trata de un eufemismo para definir lo que realmente eran: «obesas mórbidas». Es una expresión contundente con la que rechaza la visión de tantos autores que quieren ver en estas estatuillas representaciones sobre la Fertilidad. En el trabajo que nos ocupa tanto da si eran gordas o imágenes de sagrados poderes que encarnan lo Femenino, que da vida y alimento, o Diosas Madres o Diosas, sin más, tanto da porque para el propósito de esta comunicación, el resultado es que eran obesas.

1.1. OBESIDAD Y POSICIÓN SOCIAL

Dejando al margen el componente patológico asociado a ciertos individuos, tradicionalmente la obesidad y la posición social han ido de la mano, produciéndose entre ambas una ecuación de cau-

salidad. Las imágenes hablan por sí mismas y nos han legado un testimonio de obesos con peso político en sus respectivas sociedades, obesos de peso. Es cierto que se podría argumentar que habría obesos pertenecientes a clases inferiores y que, por falta de medios o relevancia social, o por ambas, no nos han dejado constancia icónica de ellos. Se podría, no seré yo quien lo niegue, pero también afirmo que los textos que poseemos permiten aseverar que los grupos inferiores eran quienes pasaban calamidades y necesidades, y ambas características encajan mal con la obesidad.

De la asociación entre posición social y sobrepeso tenemos suficientes ejemplos en la historia desde tiempos pretéritos. Dejemos al margen las *Venus*. Tomemos como referencia el antiguo Egipto. Comprobaremos por las imágenes (pinturas o esculturas) que nos han llegado, que el sobrepeso estaba presente en la élite dirigente faraónica como, por ejemplo, la escultura de Hemiunu, visir del faraón Keops, de la cuarta dinastía (c. 2580 a. C.). En la Conferencia Internacional de Imagen Cardiovascular No-Invasiva, celebrada en mayo de 2011 en la ciudad de Ámsterdam, se presentaron los resultados obtenidos tras haber analizado por tomografía computarizada las arterias coronarias de una serie de momias y donde los autores del trabajo concluyeron que, sin descartar factores de predisposición genética y ambiental que pudieron favorecer el desarrollo de la enfermedad, lo cierto es que las momias estudiadas pertenecían a personas caracterizadas por una elevada posición social, permitiéndoles un consumo mayor de carnes y otros alimentos ricos en grasas, tales como mantequillas y pasteles, entre otros, lo que unido a una actividad más sedentaria debió contribuir a la formación de placas de ateroma. Significativo, por elocuente, fue el caso de la princesa Ahmose-Meryet-Amon, de la XVII Dinastía, que vivió entre 1580 y 1550 a. C., cuya momia evidenciaba aterosclerosis en dos de las arterias coronarias, lo que hoy la hubiera hecho candidata a un *bypass*.

Ya lo alertaba Kagemni, allá en el Imperio Medio (del 2050 al 1750 a. C.), comer con exceso lleva a la obesidad:

La glotonería es grosera y censurable. Un vaso de agua calma la sed.
Un puñado de vegetales fortalece el corazón. Toma una sola cosa en

lugar de manjares. Un pedazo pequeño en lugar de uno grande. Es despreciable aquél cuyo vientre sigue codiciando después de que pasó la hora de comer. Se olvida de aquéllos que viven en la casa cuando devora.

1.2. DEL MITO AL LOGOS Y DE NUEVO AL MITO

La Jonia, una región del Asia Menor, es tenida como la cuna de la civilización occidental, donde el mito dio paso al logos. Es obligado aludir a Hipócrates de Cos (c. 460 a. C.-c. 370 a. C.), tenido como inspirador de la ciencia médica, cuyas enseñanzas han estado presentes hasta la aparición de la moderna medicina. El griego también se ocupó de la obesidad. Dejando al margen su planteamiento-base a propósito de los cuatro humores que conforman la naturaleza del ser humano, sus observaciones sobre la obesidad y los remedios para combatirla se centraban en la actividad física: «Los obesos y aquéllos que desean perder peso deberían llevar a cabo unos fuertes ejercicios antes de la comida». La filosofía también echó una mano para combatir la obesidad; es obligado citar a Platón (427 a. C.-347 a. C.): el filósofo nos legó una sentencia para combatirla que sigue siendo recetada: equilibrio nutricional y moderación en la ingesta. Añadió, además, que la obesidad reduce la esperanza de vida.

En el Imperio romano los médicos de origen griego fueron la referencia, los más conocidos tuvieron como cuna de nacimiento el Asia Menor. Uno de ellos, de obligada alusión, fue Thessalus de Tralles, activo en el último tercio del siglo I, autor de un método denominado *metasincrisis*, un tratamiento que aplicaba a los casos severos, bien por crónicos, bien por recalcitrantes, consistente en cambiar la composición fundamental del organismo (*sincrisis*), prescribiendo la aplicación durante tres días de dieta vegetal combinada con vomitivos, que preparaban al organismo para una fase de una estricta alimentación, concluida la cual se aplicaban al paciente reconstituyentes. Partidario de esa técnica fue otro médico procedente del Asia Menor: Sorano de Éfeso (98-138), tenido como uno de los padres de la ginecología, era seguidor de la *metasincrisis* con el fin de cambiar el cuerpo y

vencer la enfermedad, prescribiendo una panoplia de terapias que comprendían nuevos hábitos dietéticos, con purgantes y vomitivos incluidos, baños de sol y aplicación de masajes, sin olvidarse de la práctica de ejercicios vigorosos. El afamado Galeno de Pérgamo (129-c.201/216) supo diferenciar entre la obesidad moderada y la contraria, que hoy denominamos mórbida, fruto de un modo de vida censurable, inadecuada para mantener la buena salud. Los obesos mórbidos no eran del agrado del médico, estaban alejados de su propia experiencia de vida basada en una observada *hygieiné tekhné*, una manera de cuidar del propio organismo para evitar que llegue a enfermar. Galeno, al igual que sus ilustres predecesores, era partidario de hacer sudar a los obesos como fórmula para reducir peso, sin olvidarse de prescribir una dieta baja en calorías, aunque suficiente para saciar su apetito.

El fracaso de la sociedad clásica y el triunfo del cristianismo como ideología rectora de la vida de las personas volvía a poner al mito por encima del logos durante una larga etapa de la historia de la humanidad: la Edad Media. Esos pensadores cristianos recuperaron el idealismo platónico; particularmente activo en ello fue el obispo de Hipona, san Agustín (354-430), a través de los filósofos neoplatónicos, en especial de Plotino (205-270).

El empirismo, basado en el método de la razón y el análisis, dejaba paso al idealismo y, allí donde los clásicos describían la obesidad como un desequilibrio indeseado para la salud, los cristianos, que también la censuraban, le asignaban una calificación moral tratándola como un pecado *capital*, un vicio, una mala conducta, y recetaban como disciplina la templanza.

El saber clásico desapareció irremediabilmente de Europa occidental con las invasiones/migraciones bárbaras, pero pervivió en el Imperio romano de Oriente o Imperio bizantino, en dura pugna, primero con los árabes, cuya expansión fue imparable, y luego con los turcos, ante los que sucumbió en 1453. Los árabes supieron aglutinar el conocimiento clásico junto con lo aprendido de India y China; el resultado fue el atesoramiento de un saber en múltiples disciplinas que, para el caso de Europa, nos llegó por la frontera meridional del Mediterráneo, tanto por el sur de Italia como de España. Famosa fue la Escuela de Medi-

cina de Salerno, traída a modo de ejemplo. De ese conocimiento se benefició un rey leonés de nombre Sancho I, apodado el Craso (935-966), nieto de la reina Toda de Pamplona (876-958), tía carnal del califa cordobés Abderramán III (891-961). Según se nos cuenta, el leonés tenía una obesidad tan acusada que le impedía montar a caballo. Subió al trono en el 956 pero las intrigas de la corte forzaron su destitución en el 958; lo recuperó dos años después y ese tiempo de exilio se corresponde con la visita a Córdoba, acompañado de su abuela, donde solicitaron ayuda para tratar su obesidad. Del paciente se ocupó el médico judío Hasday Ben Shaprut, quien impuso un drástico tratamiento. Según nos cuentan le cosió la boca para que sólo se alimentara con líquidos, también le pautó paseos y baños de vapor. Radical solución, pero el paciente requería un tratamiento de choque, ya que al parecer pesaba más de 200 kilos logrados merced a una ingesta de alimentos cuantiosa: se dice que comía diecisiete veces al día. Se ve que para el cristiano Sancho el pecado de la gula no era un asunto que le preocupara demasiado. Con un tratamiento tan drástico los resultados se tenían que dejar sentir y el depuesto monarca leonés logró reducir su peso a la mitad. Su nueva figura (iya podía montar a caballo!) y las intrigas políticas, le devolvieron el trono y en él se sentó en el 960. Falleció seis años después, a la edad de treinta y un años.

Fuera de nuestras fronteras también tenemos noticias de monarcas de peso, como el carolingio Carlos el Gordo (839-888), el capeto Luis VI el Gordo (1081-1137) o el normando Guillermo el Conquistador, duque de Normandía y por conquista, rey de Inglaterra (1028-1087), un personaje del que se decía que su silueta parecía la de una preñada, lo que puede dar idea de su volumen. En los ejemplos citados las noticias que nos han llegado hacen justicia a los apodos, aunque, de ello, no podemos inferir que siempre sea así, al menos en los casos de los romanos Lucio Licinio Craso (140 a. C.-91 a. C.) y Marco Licinio Craso (115 a. C.-53 a. C.), cuyos respectivos cognomen no se corresponden con los bustos que nos han llegado, más parece que heredaron el cognomen de algún antepasado obeso.

Figura 1.1. Serie metálica de los reyes de Francia. Luis VI el Gordo



Fuente: CGB, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons.

Pero no pensemos que la obesidad sólo estaba al alcance de los monarcas. También había individuos que, perteneciendo a la sociedad del privilegio, se alimentaban en relación directa con su posición social, como recientemente ha puesto de manifiesto el profesor Pip Patrick. Tras estudiar los restos de religiosos de tres abadías medievales inglesas, ha concluido que eran notoriamente gordos debido a una ingesta rica en proteínas complementadas con grasas saturadas, lo que debió facilitar que los monjes genéticamente más propensos a la obesidad hallaran en el monasterio la dieta ideal con la que incrementar su figura.

1.3. EL ARTE COMO ESPEJO

Aristóteles señalaba que «el arte imita a la naturaleza», así pues, *mutatis mutandis* podemos considerar las obras pictóricas como un reflejo de la sociedad que representan. Tomemos, pues, el arte como espejo. Fijémonos en distintos cuadros de la Última Cena de Jesucristo, para saber si las porciones alimenticias fueron aumentando con el tiempo. Eso hicieron los investigadores Brian y Craig Wansink en 2010, y observaron que, a medida que avanzaba el

mundo moderno, las raciones dibujadas iban aumentando. Aunque el método empírico propuesto por los Wansink sea discutible por carecer de valor universal pues, muy probablemente, los artistas debieron reproducir las mesas de los comitentes, miembros del grupo del privilegio que les encargaban las pinturas y, por tanto, no serían reflejo de la mesa media de la sociedad de su tiempo, tampoco debemos rechazar el método de investigación y, por ello, aceptamos la evidencia de que las porciones de comida aumentaron con el tiempo. Teniendo presente estos considerandos, bien podemos afirmar que las obras pictóricas que nos han llegado, sobre todo desde el Renacimiento, pueden ser tenidas como un buen exponente de las representaciones; me refiero, fundamentalmente, a los cuadros de obesos de peso, físico y político, que lucen orondas siluetas, a través de las cuales hoy tenemos una idea cabal de su sobrepeso u obesidad, según casos.

No se trata de hacer una relación exhaustiva de personajes destacables pero, puestos a citar, quizá de entre los más afamados gruesos de quienes tenemos noticia se puedan destacar a Enrique VIII (1491-1547), rey de Inglaterra, como atestigua el retrato de Hans Holbein *el Joven*, pintado en 1540, cuando el monarca inglés tenía cuarenta y nueve años.

A Federico I de Sajonia (1529-1595), príncipe protestante alemán, integrante de la Liga de Esmalcalda, que luchó en Mühlberg (1547) contra el emperador Carlos V, Tiziano le pintó en 1548 tras la batalla. Su retrato representa la imagen de una persona notoriamente gruesa, tanto que el soldado español Juan Núñez de Alba, participe en la lucha, dejó escrito de él que era «muy gordo [y] acostumbraba a andar siempre en un carro, [aunque] aquel día andaba en un caballo mediano y doblado».

Otro obeso de peso fue Alessandro dal Borro (1600-1656), militar y noble toscano; el retrato que nos ha llegado, atribuido a Charles Mellin, pintado en 1630, nos lo presenta con una desbordante silueta.

Los nobles citados pueden ser considerados —en realidad casi se podría afirmar con rotundidad— insertos en el canon de su tiempo; una época en la que la obesidad era tenida como modelo de salud y belleza, aunque fuera moda que algunos discutían, como el veneciano Luigi Comaro en su *Discorsi della vita sobria*,

publicado en 1558. Basada en su propia experiencia, señalaba que se había acostumbrado a no satisfacer plenamente ni su apetito ni su consumo de alcohol. También Cervantes tenía algo que decir y lo hacía a través de don Quijote cuando aconsejaba a Sancho moderación en la ingesta: «Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago». Pero luchaban contra una tendencia que huía de la frugalidad, al menos entre los acomodados, una moda en la que el arquetipo de belleza y sensualidad lo definían las curvas: sólo hay que ver las pinturas. Las imágenes de figuras femeninas nos demuestran que la belleza estética gustaba de orondas formas, donde los pliegues celulíticos se exhibían con toda normalidad y exuberancia. Ahí están las *Tres Gracias* de Rubens para ratificarlo, o las modelos utilizadas en su *Juicio de París*. Rembrandt también nos legó mujeres de generosas formas, así lo ratifica su *Judit en el banquete de Holofernes*; Tintoretto y su *Susana en el baño*; Tiziano y la *Venus de Urbino* es otro ejemplo más. En suma, son numerosos los paradigmas cuya cita sólo refrendaría lo que va expuesto.

Hablábamos al principio de un monarca hispano, y ahora otro nos ayudará a ir poniendo final a este pequeño trabajo, me refiero a Carlos IV de Borbón (1748-1819), hijo de Carlos III (1716-1788) y de Amalia de Sajonia (1738-1760). Si comparamos los cuadros de padre e hijo, veremos que el progenitor se mantuvo delgado durante toda su vida; por el contrario, el hijo, que de joven presentaba delgada silueta —con diecisiete años lo pintó Mengs, ver *Carlos IV siendo Príncipe de Asturias*—, ya había perdido su grácil figura con cuarenta y un años, como se observa en el cuadro de Goya, *Carlos IV de rojo*. No pensemos que Carlos IV fue una excepción, un caso similar le sucedió a Federico Christian de Sajonia (1722-1763); pintado con diecisiete años por la veneciana Rosalba Carriera, lo muestra delgado, aunque su rostro ya delatará una tendencia al sobrepeso que se convirtió en obesidad sólo doce años después, como se aprecia en la pintura de Mengs, *Retrato del Príncipe Elector Federico Christian de Sajonia*, realizada en 1751, cuando el noble tenía veintinueve años de edad. Un caso semejante a los citados, otro obeso de peso, sería el del papa Pío IX (1792-1878), cuya silueta fue ganando kilos a medida que crecía en edad, como es notorio en el icónico retrato que en 1871 le hiciera George Peter Alexander Healy.

Podríamos seguir enunciando obesos notorios, pero sólo tendríamos una relación nominal de personas que el arte, en tanto que imitador de la naturaleza, nos permite conocer y, en ocasiones, comprobar la evolución observada por los propietarios de aquellos cuerpos, desde su juventud hasta la senectud, desde gráciles figuras a orondas formas. Personajes que formaron parte de las élites dirigentes en sus respectivas sociedades, individuos que pertenecían al grupo del privilegio, lo que nos lleva a inferir que se daba una relación de causalidad entre obesidad y posición social.

Actualmente, esta relación entre obesidad y estatus social sigue presente en la tribu bodi, en Etiopía. Al contrario que las tribus vecinas, formadas por soldados fibrosos, la tribu bodi está compuesta por pastores que poseen vacas. Los hombres ingieren durante tres meses una mezcla de leche y sangre de vaca para poder ganar peso y aumentar el tamaño de sus barrigas. Una vez al año, durante la fiesta de año nuevo, la barriga de todos estos hombres es medida y el que tenga la barriga más grande de toda la tribu será nombrado rey por un día y le será otorgada la muchacha más guapa (la cual debe ser delgada y grácil) como esposa. De esta forma, la tribu bodi relaciona el tamaño de la barriga del hombre con la capacidad de alimentar a su futura familia, ya que más vacas implican poder tomar una mayor cantidad de la mezcla antes descrita y, por tanto, una barriga mayor.

LA OBESIDAD EN LA HISTORIA

Obesos de peso

OBESIDAD Y POSICIÓN SOCIAL

Tradicionalmente se ha relacionado la obesidad con una posición social elevada, ya que las clases más desfavorecidas, forzadas a los trabajos más intensos sin apenas sustento, tenían menos probabilidad de desarrollarla.

LAS CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD YA ESTABAN PRESENTES EN EL ANTIGUO EGIPTO

A través de una tomografía computarizada se han observado signos de aterosclerosis en momias de elevada posición social.

HIPÓCRATES Y SU LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

Se dio cuenta de que algo no iba bien con la obesidad cuando dijo «Los hombres obesos corren mayor peligro de morir súbitamente que los flacos» y después aconsejó: «Los obesos y aquéllos que desean perder peso deberían llevar a cabo unos fuertes ejercicios antes de la comida».

LOS PRIMEROS TRATAMIENTOS ADELGAZANTES

Ya incluían planes de tres días de dieta vegetal combinada con vomitivos previos a una dieta reconstituyente, baños de sol y aplicación de masajes, sin olvidarse de la práctica de ejercicios vigorosos.

¡QUE LE COSAN LA BOCA!

Que se lo digan a Sancho I el Craso, que se vio sometido a este tratamiento para adelgazar y poder subir de nuevo a su bello corcel.