



## Las penas con pan... ¿son menos?

Antonio espera impaciente. Mira el reloj y respira. Aún faltan unos minutos para la llegada de Leticia a la cafetería, en donde por fin tendrá lugar ese encuentro tan especial para él. Incapaz de mantener la calma, el joven bebe rápidamente un café americano hasta la última gota. Pero la taza vacía lo inquieta; siente que necesita beber más.

"Siempre que estoy tenso tomo café, pero también cuando estoy contento conviviendo con alguien. Me gusta mucho y me siento bien tomándolo, sobre todo cuando vivo situaciones significativas, como la cita con Leticia", comenta Antonio.

Alguien más dirá que un trozo de chocolate le ayuda a lidiar con momentos de tristeza. Otros comen de más cuando se sienten contentos durante celebraciones familiares. ¿Será que *las penas con pan son menos?*, como dice el viejo refrán.

Lo cierto es que "algunas personas recurren a la comida para disipar culpas o expresar sus necesidades afectivas, preocupaciones e insatisfacciones (...) lo que le da a la ingesta de alimentos, una connotación emocional", afirma María del Carmen Sánchez Mora, en el libro *La obesidad*, editado por la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM.

La autora señala que este tipo de factores ameritan atención, cuando se busca atender el sobrepeso o la obesidad. "La soledad que los niños y jóvenes pueden experimentar, los hace pasar por etapas de decaimiento físico y emocional. La depresión puede llevarlos a refugiarse en la comida y a no realizar actividades físicas".

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud 2012, casi dos tercios de los adultos y un tercio de los niños son obesos. ¿Qué nos espera si continúa ese panorama? La respuesta está a lo largo de los capítulos que componen la obra.



Si la báscula indica que tienes más del

# 20%

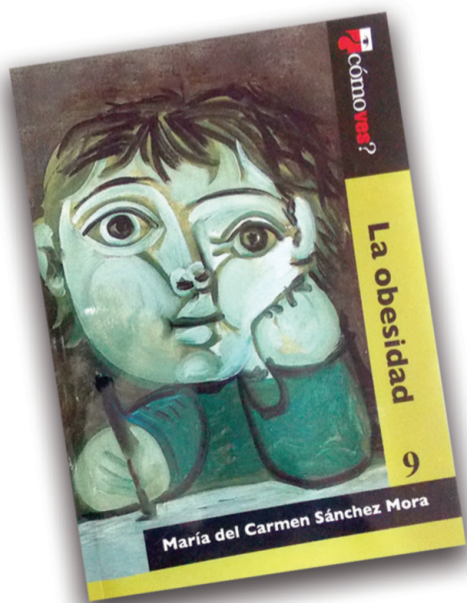
del peso ideal para tu edad, sexo y altura, entonces tienes obesidad. Checa las etiquetas de los productos que consumes antes de llevarlos a tu boca.

### **SOBREPESO:**

Exceso de peso en relación con la altura de una persona.

### **OBESIDAD:**

Exceso de grasa corporal en relación con la masa corporal.



### **PRIMERO ENTENDER, LUEGO ACTUAR**

La obesidad es uno de los problemas de salud más preocupantes en nuestro país. Al profundizar en las causas, María del Carmen Sánchez Mora apunta a los cambios en la dinámica social y familiar de los mexicanos.

"Años antes las familias comían alimentos preparados en casa, en un ambiente tranquilo y todos juntos a una misma hora. En la actualidad esto se ha perdido y es más común comer en la calle alimentos que generalmente aportan demasiadas calorías y pocos nutrientes."

Nuestra relación con la comida es compleja ya que intervienen diversos factores, desde genéticos hasta los hábitos de cada quien. El libro *La obesidad* describe los principales aspectos relacionados con este problema de salud de manera clara, precisa y en un lenguaje accesible a jóvenes y adultos. Entre las páginas, la autora deja en claro que las grasas son reservas energéticas del organismo. Y si bien, son causa de obesidad, en sí mismas no son nocivas, sino necesarias para el ser humano.

La obra dedica un capítulo a la digestión y la nutrición, en el que resalta que para prevenir y combatir la obesidad, nos conviene conocer el contenido de los alimentos que incluimos en nuestra dieta. Así podremos elegir mejor las proporciones. Por ejemplo, el azúcar solo nos aporta calorías vacías, eso significa que da energía y cero nutrientes.

La doctora María del Carmen Sánchez Mora nos sugiere evitar alimentos que liberen muy rápidamente su contenido de azúcar en la sangre, ya que nuestro organismo responde secretando más insulina y podríamos sentir somnolencia o fatiga.

El libro *La obesidad* acompaña a quienes quieren contar con información científica para comprenderla y manejarla, sin riesgos para la salud. Aunque pone especial atención en los jóvenes, la invitación a la lectura está abierta a todos los interesados en encontrar respuestas a interrogantes que surgen de sus experiencias y problemas cotidianos.

Texto: Claudia Juárez / Diseño: Adolfo González

Escribenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx)  
o llámanos en el D.F. al 5622-7303