

JOSE ANTONIO OTXOTEKO

San Sebastián
"Estás gordo porque quieres" o "si dejas de comer se acaba el problema" son dos de las frases que con mayor frecuencia escuchan los 300.000 obesos que viven en el País Vasco. Escasa autoestima, nula comprensión social y problemas de sociabilidad y de comunicación marcan la vida diaria de muchos ciudadanos y ciudadanas con sobrepeso, por lo que han decidido organizarse y fundar la Asociación de Obesos de Euskadi (Asobe).

La tradicional imagen del vasco corpulento esconde una realidad que para los expertos ya se está convirtiendo en un problema grave. "Por ejemplo, en la comarca de Tolosa el 49% de la población tiene problemas de sobrepeso y, en el conjunto de Euskadi, 300.000 personas padecen de esta enfermedad. Lo que pasa es que no se habla de la obesidad porque ahora no está de moda" comenta el psicólogo Xabier Arrázola. Y pone como ejemplo la anorexia, que, pese a afectar a un 0,3% de la población, tiene una repercusión en los medios de comunicación mucho mayor que la obesidad, cuando ésta afecta al 15% de los vascos.

La ingestión de alimentos de peor calidad, y no el aumento de su cantidad, como podía preverse, unida a unos hábitos sociales cada vez más sedentarios, son las causas principales de este aumento de la población obesa. Una encuesta sobre nutrición realizada por el Departamento de Sanidad en 1994 revela que la obesidad en el hombre está más desarrollada entre los 45 y 54 años y posteriormente disminuye, mientras que en la mujer esta tasa se incrementa a medida que avanza su edad y llega alcanza la escalofriante cifra de un 35% en las mayores de 55 años.

Pese a las diferentes teorías que ciclicamente van a la luz sobre los orígenes del sobrepeso, parece generalmente admitido en la actualidad que la causa de la enfermedad es principalmente genética y metabólica, asociada también a factores psicológicos y sociales. "Un problema de desequilibrio energético no quiere decir que los obesos coman mucho. Si un obeso tiene una vida muy sedentaria, a nada que coma un poco más, su ingesta va a ser superior a su gasto y es entonces cuando se produce el desequilibrio. Por ello se intenta potenciar la actividad física, aunque muchos obesos tienen también problemas de tipo locomotor y articular y eso limita. A veces es como una pescadilla que se muerde la cola", afirma la exper-

Entre la incompreensión social y la ansiedad

Cerca de 300.000 personas padecen problemas de obesidad en el País Vasco



Bañistas en una playa.

JESÚS CISCAI

ta en nutrición Ana Elbusto. "En el tema de la obesidad no se puede engañar a la gente y hay que dejar claro que es una enfermedad crónica y quien la padece tendrá tendencia a engordar siempre. Lo importante es conseguir que, tras una inicial pérdida de peso, el enfermo cambie sus hábitos alimenticios y haga ejercicio físico, con lo cual mejorará su calidad de vida, evitará un nuevo aumento de kilos y, sobre todo, reafirmará su dañada autoestima", afirma Arrázola.

El rechazo social y el haber intentado perder kilos mediante multitud de dietas u otros sistemas más o menos científicos generan en muchas personas obesas un sentimiento de frustración, escasa autoestima y una idea de que tienen que hacer frente a un problema que nunca van

a poder superar. En el caso de las mujeres, esta tendencia se agrava por los patrones estéticos vigentes, muchos de ellos traídos de la mano por la publicidad o el cine, y por el distinto tratamiento social que, dependiendo del sexo, se le da a esta enfermedad. Simplificando, lo que para los hombres es una simpática "curva de la felicidad", para las mujeres se convierte en un ofensivo y humillante "gorda".

Al ser una patología que repercute en el conjunto de la vida del enfermo, la obesidad afecta también y principalmente a sus relaciones de pareja. La escasa valoración y comprensión por parte del cónyuge, unida a unas relaciones sexuales esporádicas y poco satisfactorias en la mayoría de los casos, no hacen sino agravar las dificultades a las que

se enfrenta el obeso, para quien, además, lo más difícil no suele ser adelgazar, sino el mantener su nuevo peso de forma estable.

"Hasta ahora los criterios que se han utilizado a nivel de salud pública para tratar la obesidad se han basado en la idea de ingreso y alta. Normalmente cuando llega un obeso a un hospital se le da una receta y una fotocopia con un régimen y se le dice que vuelva cuando haya adelgazado, pero nunca se le motiva para lograrlo", se queja el psicólogo Arrázola.

Para fomentar esta motivación y tener un contacto estrecho que les ayude a soportar mejor su enfermedad, se ha creado la Asociación de Obesos de Euskadi (Asobe), que está compuesta, hasta el momento, por 50 miembros y cuya sede se en-

cuentra en San Sebastián. La obesidad es una enfermedad desconocida y, por ello, los miembros de Asobe consideran particularmente positivo el hecho de reunirse y encontrarse entre iguales.

A escondidas al frigorífico

"Cuando te entran recaídas necesitas poder hablar con personas como tú, que te comprendan, y a las que puedas explicar por qué vas al frigorífico por la noche a escondidas. El resto de la gente no te puede entender, ni siquiera tus propios familiares", comenta Marija Bautista, para quien el simple hecho de poder estar en contacto telefónico con el resto de los miembros de la asociación ha supuesto una gran ayuda.

La asociación no ofrece remedios mágicos para adelgazar, pero, además de ser un lugar donde poder compartir experiencias, sus miembros van aprendiendo, a través de terapias y charlas, a comer mejor y a valorar la importancia de cambiar de forma de vida. La renuncia voluntaria a una serie de costumbres muy extendidas como pueden ser el poteo o las cenas con amigos es una de las mayores dificultades a las que se enfrenta el obeso que quiere dejar de serlo.

Muchos obesos que no tienen costumbre de hacer ejercicio se van abandonando y, cuando les surgen problemas graves, los resuelven enseguida contiendo, lo que les produce mayor ansiedad, en ocasiones mayor por el entorno social que les rodea. "Cuando la gente te reprocha que estás gorda no se dan cuenta que lo único que consiguen es crearle una mayor ansiedad y esa ansiedad la resuelven volviendo a comer", afirma Milagros Urdangarín.

Cuando el obeso logra bajar de peso y mantener estables sus kilos, además de una mejoría física, se refuerza la autoestima que resulta tan estimulante como el caso una persona de edad muy avanzada que, al sentirse mucho mejor, decidió aprender a leer y escribir y se matriculó en una escuela para adultos. "Se les cambia la vida y tienen más ganas de salir y de relacionarse. Curiosamente el hecho de adelgazar produce celos en muchos de sus cónyuges, sobre todo si son hombres. Cuando le comentan a un marido la nueva figura de su mujer, él, que en muchos casos hasta entonces la había tenido por una inútil, empieza a desconfiar de ella y a tener celos. Es el colmo", afirma Xabier Arrázola.

ESPACIO SIN PENA DE MUERTE

ERIO TAZGORRIK GABEKO GUNEA

