

La Mujer de hoy: riesgos en la búsqueda de la imagen corporal perfecta.

Msc. Mariana Iglesias Bello¹

Resumen: La publicidad y el mercadeo de la imagen corporal y de productos comerciales frecuentemente llevan a la población a buscar soluciones fantasmas u oportunidades engañosas y milagrosas para perder peso abruptamente, a cualquier precio para su salud, con la motivación de lograr la figura perfecta, que quizá no es la más armónica con su composición corporal. Se ha desbordado la comercialización de productos para eliminar la grasa, que en su mayoría, no cuentan con la base científica de su efectividad e inocuidad. Estos cautivan a nuestra población, con muy poco control de las autoridades de salud. Sin la asesoría profesional se expone a riesgos, como consecuencia de las dietas (hipoproteíca, baja en grasas o en carbohidratos); por medicamentos, tales como anorexígenos, tiroideos, diuréticos, insulina, hormonas; por mala práctica u orientación en ejercicios; por terapias como masajes, inyecciones de alcachofas, productos químicos, vendajes elásticos y yeso, entre otros y debido a cirugía. El organismo se mantiene sano cuando recibe los nutrientes básicos de una alimentación adecuada en proteínas, carbohidratos grasas, vitaminas, minerales y agua. La intervención nutricional debe cumplir principios básicos de una alimentación sana. Se sugiere control estricto en la publicidad de los productos mágicos, educación nutricional individual y comunitaria, fomentar la modificación de los hábitos o costumbres, establecer horarios en las comidas, evitar ayunos prolongados, buena hidratación diaria y practicar actividad física dirigida por un profesional especializado. Recomendar el peso ideal para la persona y no emplear modelos que se promocionan, ya que cada persona debe ser atendida de manera individual. *An Venez Nutr 2005; 18(1): 123-125.*

Palabras clave: dietas, imagen corporal, métodos para adelgazar, composición corporal.

Woman today: risks in the search of the perfect body image

Abstract: Publicity and marketing of the body image and of commercial products frequently drive the population towards fake solutions and miracle opportunities in the search of rapid weight loss, whatever the price to well-being. The motivation is to obtain the perfect figure that may not be in accord with the particular body composition and structure. The person has a deviation of perception of its body image and idealizes a person or style. In the last years, marketing of body fat removal miracle products is saturated many of which have not been scientifically proven to be effective or innocuous. Nevertheless they are well accepted by the population, with little control from public health authorities. Women or men, when choosing solutions without professional counsel run the following risks: Those related to dieting (low in proteins, fats, carbohydrates). Those related to medication (appetite control, diuretics, insulin, other hormones). Those related to exercise (bad orientation, bad practice). Those related to massages, natural or chemical products, bandages. Those related to surgery. It is thus necessary in any nutritional intervention to follow the basic principles of a healthy diet. Due to the risks to health of using certain miracle fat control products, publicity should be strictly controlled. Also, adequate feeding habits should be established early in life including sufficient water, as well as supervised physical activity and the ingestion of products high in protein or fat should be modified, as well as irregularity in meals and long fasting periods. Finally, ideal weight in accord to the individual should be emphasized in opposition to idealized models. *An Venez Nutr 2005; 18(1): 123-125.*

Keywords: body image, healthy diet, rapid weight loss, body composition.

Introducción

Con frecuencia la publicidad, y el mercado, llevan a la población a buscar soluciones fantasmas u oportunidades engañosas milagrosas para perder peso abruptamente, al precio de la salud, sea cual fuere

necesario, para así lograr la figura, que quizá no es la más adecuada a la composición corporal individual de cada persona.

En los últimos años, se ha desbordado la comercialización de productos para eliminar la grasa, los cuales en su mayoría, no cuentan con el apoyo científico que demuestre y compruebe su efectividad, sin efectos adversos, sin embargo, estos productos continúan cautivando a la población. En las últimas dos décadas ha venido aumentando la cantidad de personas obesas,

¹Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas; Caracas Fútbol Club. Dirección: miglesiasm@hotmail.com

con cifras en la población de 60 % de sobrepeso (IMC mayor a 25%) y 25% de obesidad (IMC mayor a 30%) (1). Este estado anormal de salud se debe al exceso de grasa del cuerpo, es decir un gran número de células grasas aumentadas de tamaño (hipertrofiadas) (2).

Se considera que la causa más común de sobrepeso severo es consumir más calorías que las que se gastan diariamente. El peso ganado es reversible, pero cuando alcanza un cierto nivel llega a ser intratable. Por otra parte, el sobrepeso disminuye la actividad física, esta inactividad contribuye con el aumento de peso (2). La mayor inactividad física, el sedentarismo característico de nuestro estilo de vida, la alimentación alta en calorías, grasas y azúcares concentrados, en las dietas del mundo occidental y la comida de mala calidad (llamada "chatarra" de las hamburguesas o de los "fast food"), junto a los genes de predisposición al sobrepeso (causa genética 30-50 %), son los factores causales más importantes de este mal (3).

Los riesgos a los que la población femenina o masculina se expone, cuando aplica soluciones sin la asesoría profesional indicada, son múltiples, muy variados y sus consecuencias para la salud algunas veces irreversibles.

A-Tipos de dieta:

Entre ellas se encuentran - dietas hipoproteicas con aumento de carbohidratos y grasas e hiperproteicas, bajas en grasas o en carbohidratos-. Las proteínas ayudan a reparar y regenerar los tejidos corporales, por lo tanto es necesario comer suficientes proteínas para que el organismo no tenga que recurrir a las reservas de proteína para obtener energía, con lo cual disminuiría su capacidad reparadora. En las dietas muy bajas en proteínas, se pierde peso a expensas de la masa muscular y de la proteína visceral, disminuye la presión arterial e incluso pueden presentarse arritmias cardíacas (2-4). Por el contrario un aporte excesivo de proteínas, pero insuficiente en carbohidratos, puede ocasionar descalcificación ósea, y daños renales por exceso de nitrógeno, fatiga, mareos, pérdida de líquidos y electrolitos, favorece la deshidratación, el aumento del colesterol, triglicéridos y de ácido úrico.

Concomitante con lo anterior, hay una disminución de las vitaminas y minerales en general, específicamente las liposolubles (A, D, E, K), hidrosolubles, del complejo B, pantoténico, ácido fólico y oligoelementos entre otros. Estas deficiencias pueden producir trastornos generales en las personas dependiendo de las carencias, una de las más frecuentes son las alteraciones del sistema nervioso central y periférico, trastornos psíquicos y psicósomáticos, trastornos del aparato hematopoyético

(sangre y coagulación), trastorno del sistema digestivo, renal, óseo (osteopenia, osteoporosis), de los sentidos (vista, olfato), sistema digestivo, cardiovascular y renal. También puede ocurrir cetosis prolongada que llevan a osteoporosis, por incremento en la pérdida de calcio (5).

B- Medicamentos:

Entre los más utilizados se encuentran los siguientes – antidepressivos, tiroideos, anorexígenos, diuréticos y hormonas-. Pueden provocar irritabilidad, insomnio, aumento del pulso y de la presión sanguínea, varios de ellos, pueden inhibir la absorción de nutrientes en el intestino delgado, dañando el lumen e inhibiendo los mecanismos de transporte e interrumpiendo así, los mecanismos de absorción. Pueden ocasionar trastornos renales, cardíacos, cerebrales, disminución de vitaminas, deshidratación, trastornos hidroelectrolíticos, lesiones cardíacas en las válvulas e hipertensión pulmonar primaria con sus efectos secundarios tales como, aumento de la presión arterial, taquicardia, boca seca, nerviosismo, insomnio, constipación. El ácido aristolochico presente en hierbas chinas puede producir lesión renal y nefritis y la kava puede ocasionar lesiones hepáticas (5).

C- Ejercicios:

Como consecuencia de una mala práctica, falta de orientación y desconocimiento, pueden presentarse, dolor muscular intenso, debido a la inactividad física, debido a la liberación de ácido láctico en el músculo. También puede sufrir esguinces, debido a la falta de coordinación y práctica, todo su peso cae sobre la articulación, lo que produce el desgarramiento de los ligamentos; desgarramiento muscular, que consiste en la ruptura parcial o total de las fibras que forman el músculo. Igualmente puede ser causa de tendinitis, desequilibrio hidroelectrolítico, calambres, ampollas, traumatismos, sobreentrenamiento y deshidratación, entre otras.

Terapias

Entre las terapias de uso más frecuente se encuentran los masajes, inyecciones, productos químicos, vendajes y yesos. En los últimos años, se ha incrementado en forma considerable, el uso de técnicas estéticas con el fin de remodelar el cuerpo femenino y masculino. Una de las más utilizadas es la mesoterapia, que consiste en la inyección intradérmica de sustancias que modulan el metabolismo de los tejidos derivados del mesodermo y que estimulan la dermis y el tejido celular subcutáneo. Para el tratamiento estético, se inyectan todo tipo de

sustancias, la mayor parte de ellas sin control sanitario, entre ellas se encuentran vasodilatadores, enzimas, vitaminas, aminoácidos, colágeno, hierbas, extractos de placenta y tiroides, que pueden producir consecuencias negativas como fue reportado recientemente las infecciones por mico bacterias atípicas (aparecen nódulos y abscesos purulentos donde se aplicó la inyección). Por otra parte, la aplicación de masajes por un personal no bien capacitado, ocasiona moretones, hematomas y otros tipos de lesiones, por lo tanto están contraindicados en personas con diferentes patologías (6).

Tratamientos quirúrgicos

Se considera obesidad mórbida o sobrepeso severo o extremo u obesidad masiva, cuando hay un exagerado sobrepeso y el I.M.C es mayor a 35. Se encuentra que este tipo de obesidad afecta 5 a 8% de la población y se vincula a numerosas enfermedades crónicas, cuyo diagnóstico y tratamiento oportuno puede prevenir incapacidades y disminuir la mortalidad (7).

Entre estos procedimientos se encuentra la dermolipsectomía- extirpación de la piel con tejido adiposo-, lipoaspiración -extracción de tejido adiposo-, que se utilizan en obesidades localizadas, no son métodos creados para adelgazar, sino para darle forma al cuerpo. La cirugía bariátrica -colocación de bandas fijas y ajustables-, indicada en pacientes entre 16 y 65 años con un índice de masa corporal superior a 30. Como riesgos en el post operatorio se citan deslizamiento, aumento de tamaño del reservorio gástrico y dilatación de la bolsa gástrica superior por deslizamiento de la pared gástrica por debajo de la banda, con una frecuencia entre 2 y 15% durante el primer año del postoperatorio.

Esta complicación, puede manifestarse por síntomas como intolerancia gástrica, dolor en la parte alta del abdomen, vómitos, reflujo del contenido del estómago al esófago, detención de la pérdida de peso, hasta una intolerancia total e irreversible a la comida, al bloquearse el orificio que comunica la bolsa superior (agrandada e inclinada) con el resto del estómago (7).

Todo ser humano necesita para su supervivencia, reponer las energías perdidas a lo largo del día, por lo tanto, es importante alimentarnos con una dieta balanceada, que aporte los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar sano.

Es indudable, que la mala información o la desinformación en nutrición está generando serios problemas de salud en la población general, quienes se exponen a las ofertas engañosas que se ofrecen. Por lo tanto se requiere un control estricto de la publicidad y mercadeo engañoso en nutrición y, no desmayar en la orientación nutricional individual y comunitaria. Hay que fomentar la modificación de los hábitos o costumbres durante los primeros años de vida (calorías vacías), recomendar el peso ideal acorde a cada individualidad, enseñar prácticas de alimentación para toda la vida, realizar alguna actividad física, corregir la rutina del horario en la alimentación, evitar los ayunos prolongados, hidratación diaria, entre otras.

Se recomienda tener prudencia y evitar el uso indiscriminado de procedimientos médicos aplicados por personal no médico, particularmente, en locales no aptos tales como gimnasios y peluquerías, etc. Evitar la aplicación de productos o técnicas que no tengan el debido control sanitario, ya que las consecuencias pudieran ser nefastas. Es imperativo explicarle a la población en general, que para eliminar la grasa corporal no hay recetas mágicas.

Referencias

1. The Washington Manual of Medical Therapeutics. 31 Editions. Departamento de Medicina de la Universidad de Washington. 2004.
2. Coya H. Mitos, Verdades y Mentiras sobre la Alimentación y la Salud. Barcelona, España: Hispano Europea S.A. 2002.
3. Medical Letters. Current Therapeutic. Medical Letters INC. 2002-2005.
4. Harrison. Principio de Medicina Interna. 15 Edición. 2003
5. Goodman y Gilman. Principios Básicos de Fisiología, 9na Ed. New Cork, Mc Graw Hill. 1996.
6. Current Tratamientos y Diagnósticos Médicos. Stanford 37 Ed, Sappleton y Lange, 1998