



Obesidad: más que un problema de salud, una lucha contra el estigma

Obesity: beyond a health problem, a fight against stigma

Por Jazmín Bernal Rojas y María de los Angeles Martínez Martínez

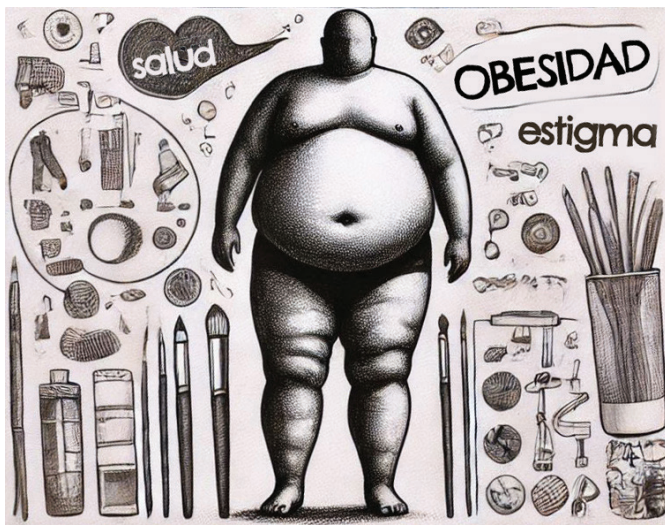
Resumen: La obesidad es el resultado de una compleja interacción entre factores genéticos, ambientales, conductuales, fisiológicos y sociales. No es solo un problema estético, sino una enfermedad que puede desencadenar otros padecimientos crónicos. El estigma relacionado con el sobrepeso puede tener un impacto negativo en la salud mental y física, afectando la autoestima y generando un círculo vicioso, además de que el tratamiento típico ha llevado a conductas no saludables. Por tanto, es crucial abordar los factores psicológicos que influyen en el comportamiento alimentario para tratar el estigma asociado con la obesidad.

Palabras clave: obesidad, estigma, salud, psicología, nutrición.

Abstract: Obesity is the result of a complex interaction between genetics, environmental, behavioral, physiological and social factors. It is not just an appearance concern, but a disease which can trigger another chronic disease. The related stigma with overweight may have a negative impact in mental and physical health, affecting self-esteem and creating a vicious cycle, furthermore that the typical treatment has led to non-healthy behaviors. Therefore, is crucial to discuss the psychological factors that influence the eating behavior to deal with the stigma associated with obesity.

Keywords: Obesity, stigma, health, psychology, nutrition.

La obesidad es resultado de una relación entre los genes y el ambiente, en donde influyen varios aspectos en el estilo de vida, como la alimentación y que, acompañados del desarrollo de la urbanización, favorecen la predisposición de este padecimiento, el cual no aparece de manera instantánea como las infecciones, sino que se va generando a lo largo del tiempo, con mayor o menor riesgo, dependiendo de las circunstancias de cada individuo y que van más allá de los aspectos biológicos.





Asimismo, la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para padecer múltiples enfermedades metabólicas y algunas otras como el cáncer; se asocia con apnea-hipopnea del sueño (SAHOS), problemas osteoarticulares, reproductivos y psicológicos, principalmente ansiedad y depresión.

No se trata simplemente de un problema estético, debe entenderse como una enfermedad desencadenante de otras.

Durante la vida hay varios periodos críticos, desde la fase prenatal, pasando por la infancia y la adolescencia; estos son de gran susceptibilidad porque intervienen aspectos epigenéticos latentes que pueden dar origen a esta condición.

El principal constituyente de la obesidad es un estado de desbalance de energía: la que ingresa al organismo supera el gasto de la misma por un aumento en el consumo de alimentos y poco ejercicio. Sin embargo, es importante tener claro que esta enfermedad aparece por una interacción compleja de múltiples factores conductuales, ambientales, fisiológicos, genéticos y sociales.

Además, el estigma relacionado con el peso se asocia a agresiones verbales y físicas secundarias que pueden provenir de cualquier persona, ya sea de compañeros de escuela o de trabajo, empleados de atención médica, familiares o amigos, y genera un impacto negativo en la salud y en el bienestar mental (disminución de autoestima, depresión, ansiedad, trastornos alimentarios) (Wu y Berry, 2017).

Las personas que constantemente son desaprobadas se exponen a un estrés psicológico y fisiológico que disminuye el autocontrol necesario para tener comportamientos saludables. Si las personas con obesidad constantemente experimentan rechazo, burlas y otros tipos de violencia, debilitan su salud física y mental, lo cual podría generar un mayor aumento de peso.

La teoría de la autodiscrepancia de Higgins (1987, 1989) explica que la estructura del yo humano se compone de tres elementos:

1. El yo real, autopercepción.
2. El yo ideal o qué persona nos gustaría ser.
3. El yo debería, dependiente de expectativas ajenas.

LA OBESIDAD ES UNO
DE LOS PRINCIPALES
FACTORES DE RIESGO
PARA PADECER MÚLTIPLES
ENFERMEDADES
METABÓLICAS



RECHAZO, BURLAS Y OTROS TIPOS DE VIOLENCIA DEBILITAN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS PERSONAS CON OBESIDAD

Entonces, cuando existe una discrepancia entre los distintos “yo”, se manifiestan sentimientos de desprecio propio, fracaso y vergüenza, generando un estado de ánimo deprimido.

Respecto al tratamiento, las propuestas de intervención se basan en un enfoque normativo del peso, que hace énfasis en la pérdida y el control del mismo. Entonces, priorizar la apariencia física provoca un desequilibrio en la autopercepción y lleva a las personas a optar por conductas riesgosas para entrar en los parámetros aceptados.

Además, existen diferentes formas de reforzar el estigma, por ejemplo, los medios de comunicación que hacen una representación negativa del aspecto físico. En el caso de niños y adolescentes, hay contenido en la televisión y en internet hay programas que presentan a personajes con cuerpos más voluminosos y los caracterizan como agresivos, impopulares, aislados y objetos de burla.

Por ello, aunque se ha tratado de incluir el enfoque psicológico en el tratamiento para la obesidad, no se ha normalizado y no se le da la importancia que merece, pues se priorizan las enfermedades físicas que se derivan de esta condición. Por lo tanto, se debe de fomentar el acompañamiento psicológico e incluirlo como parte del tratamiento estándar. 

Referencias

- Dandgey, Sheental y Patten, Emma (2023). “Psychological considerations for the holistic management of obesity”, en *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, vol. 23, núm. 4. <<https://doi.org/10.7861/clin-med.2023-0146>>.
- Jach, Lukasz y Kryston, Sonia (2021). “Self-reported body weight and weight-related stigmatization experiences among young adult women—two contexts, but similar attitudes related to body image, mental self-schemas, self-esteem, and stereotypes of people with obesity”, en *PeerJ*, vol. 9. <<https://doi.org/10.7717/peerj.12047>>.
- Kaufman-Horwitz, Martha y Pérez Hernández, Juan Fernando (2021). “La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos”, en *Interdisciplina*, vol. 10, núm. 26. <<https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>>.
- Sánchez-Carracedo, David (2022). “Obesity stigma and its impact on health: A narrative review”, en *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, vol. 69 <<https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.12.002>>.
- Wu, Ya-Ke y Diane C. Berry (2017). “El impacto del estigma del peso en la salud fisiológica de los adultos con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática”, en *Journal Advanced Nursing*, vol. 74, núm. 5. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29171076/>>.



Jazmín Bernal Rojas es estudiante de la Licenciatura en Nutrición, por la Facultad de Medicina UAEMéx. Miembro de Organización Estudiantil en Pro de la Salud (OEPSA). Encargada de Publicidad y Medios en la Coordinación de Nutrición 2023-2024 OEPSA. Actualmente es estudiante investigadora con la Dra. María de los Angeles Martínez Martínez.



María de los Angeles Martínez Martínez es Licenciada en Nutrición, Maestra y Doctorada en Ciencias de la Salud por la UAEMéx, donde es docente investigadora de la Facultad de Medicina. Candidata al Sistema Nacional de Investigadores Comecyt e investigadora en el programa de Cátedras Comecyt 2022-2024.