

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
03/02/2012	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	68	2	SOBREPESO Y ESTRES PARTE 01	19,4x27,4	No Definido



# SOBREPESO Y ESTRÉS

*¿Están relacionadas las emociones negativas y la tensión con la gordura? Infórmate sobre los estudios científicos más actuales y las opiniones de expertos.*

POR ÁGATA SZÉKELY

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
03/02/2012	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	69	2	SOBREPESO Y ESTRES PARTE 02	19,4x27,4	No Definido

**J**on Gabriel, economista con estudios en bioquímica, nutrición, neurobiología y psicología, pesaba 182 kg en agosto de 2001. Había probado variadas dietas y consultas con los más reconocidos médicos del mundo, con resultados frustrantes. Según cuenta en su ahora best-seller *El método Gabriel* (Feria Chilena del Libro, \$13.794), estuvo frente a frente con el famoso doctor Atkins, ya fallecido, e intentó, además de su sistema a base de gran porcentaje de proteínas en cada plato, otras técnicas dietéticas hipocalóricas, bajas en carbohidratos, bajas en grasa y terapias alternativas múltiples.

Doce años antes, había engordado más de 90 kilos. Y, a pesar de todos sus esfuerzos, Jon no adelgazaba. En realidad, bajaba un poco de peso al principio de las dietas, pero luego se estancaba. Tenía, según narra, el ánimo por los suelos, cuando un día, arriba del auto, una especie de "revelación" lo hizo estacionarse para reflexionar: su cuerpo "quería" estar gordo. Algo en su funcionamiento lo hacía acumular kilos, pese a las restricciones y a las pruebas a las que sometía su voluntad. Decidió entonces abandonar las dietas para siempre y, en cambio, investigar los mecanismos invisibles de su metabolismo.

En la actualidad, Gabriel ha perdido 103 kilos, sin planes especiales y sin cirugías. El éxito se debe, según él, a haber logrado desactivar la programación que su cuerpo tenía –como

muchos otros– para acumular sobrepeso. Pero, más allá de que sus resultados individuales están a la vista –luce sano y atlético, y muchas personas han dado testimonios similares luego de seguir su técnica–, ¿tienen base científica sus aseveraciones? ¿Comparten sus impresiones médicos e investigadores? Veamos.

### Una programación gorda

"Tu cuerpo tiene la capacidad de obligarte a engordar –si por alguna razón quiere estar gordo– de la misma manera en la que tiene la capacidad de obligarte a respirar", dice Gabriel. Según sus estudios, tiene incorporados ciertos programas genéticos de supervivencia diseñados para obligarte a engordar o aferrarte a la grasa siempre que crea que hacerlo te ayudará a seguir vivo. A estos programas Gabriel los llama programas FAT –en inglés gordo– y pueden convertir tu cuerpo en una máquina de almacenamiento de grasas. Como han documentado ya muchos estudios, durante los períodos largos de hambre y los climas muy fríos, tener exceso adiposo ayudaba a mantenerse vivo. Aunque la mayoría de las personas ya no debemos preocuparnos por posible escasez prolongada de alimentos o largos inviernos a la intemperie, esta programación es aún parte de nuestra herencia genética. Cuando se activan los programas FAT suceden cambios químicos y hormonales que hacen que la persona engorde y no pueda adelgazar: tiene más hambre, ansía alimentos muy calóricos,

su metabolismo va más lento, se siente cansada y aletargada –sin ganas de moverse– y su cuerpo se vuelve eficaz en el almacenamiento de grasa.

Pero, ¿cuándo, cómo y por qué habrían de activarse estos programas si es "obvio" que ya no necesitamos tanta reserva para mantenernos vivos? "El problema es que las tensiones de la vida moderna emiten señales químicas que nuestro cuerpo y cerebro detectan como exactamente iguales a las que se producen cuando tenemos mucha hambre o frío. "Bajo condiciones de estrés aumenta, entre otros, la secreción de cortisol, hormona que tendría relación con el aumento de la ansiedad y la tendencia a la compulsión alimentaria, sobre todo con la ingesta de carbohidratos", explica María Cecilia Barros, psicóloga de Red Salud UC.

El doctor Mark Hyman, director del Instituto de Medicina Funcional en Washington, asegura lo mismo en su libro *Ultrametabolismo: un plan sencillo para bajar de peso* (Feria Chilena del Libro, \$12.090), tras obtener los resultados de un experimento con ratas de laboratorio: "El ratón está preso en una jaula, teme por su vida y, en consecuencia, su cuerpo activa una especie de alarma –la respuesta primitiva de luchar o huir– a través de la cual todas las moléculas que gritan '¡peligro!' inundan el torrente sanguíneo. Su respiración aumenta, la presión sanguínea se eleva y el oxígeno cambia de la parte superior del cuerpo hacia los sectores inferiores para prepararlo a

**"Tu cuerpo tiene la capacidad de obligarte a engordar –si por alguna razón quiere estar gordo– de la misma manera en la que tiene la capacidad de obligarte a respirar".**

–Jon Gabriel, economista con estudios en bioquímica, nutrición, neurobiología y psicología.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
03/02/2012	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	70	2	SOBREPESO Y ESTRES PARTE 03	18,5x26,3	No Definido

correr. Las glándulas adrenales (pequeñas glándulas encima de los riñones que controlan el estrés y el equilibrio de los fluidos) segregan adrenalina y cortisol para que estos eventos ocurran. Esta respuesta también hace que aumenten sus niveles de grasa, azúcar en la sangre e insulina, con el propósito de prepararlo para la demanda de energía". Hyman afirma que en esta cadena de sucesos, sin ningún consumo de calorías –porque de hecho comían menos– o disminución del gasto de energía (porque gastaban más queriendo liberarse), las ratas del estudio, de todas formas, engordaban... solamente por el estrés. "Los humanos experimentan una reacción similar de 'luchar o huir', asegura Hyman. El problema para los humanos es que a menudo sentimos estrés y se desencadena este conjunto exacto de reacciones en el cuerpo, aunque no estemos en ningún peligro real. ¿Cómo puede ser que se coma menos, se ejercite más y aun así se suba de peso? "La realidad es que el cuerpo está diseñado para protegerse bajo cualquier estrés físico o psicológico, y una forma de hacerlo es conservando el peso", señala el médico.

Por otro lado, una investigación reciente del Centro Médico Universitario de Chicago –el estudio monitoreó a 2.017 mujeres durante cuatro años– confirma estas aseveraciones: las situaciones de estrés prolongadas en el tiempo generan aumento de peso, sin estar ello relacionado directamente con estar comiendo más o haciendo menos ejercicio. Pero aún hay más...

### Hormona culpable

Un papel preponderante en los mecanismos internos de control del peso es el de la leptina, una hormona producida por las células grasas, encargada de comunicar al cerebro la cantidad de adiposidad que posee el cuerpo. Entre otras cosas, la leptina regula el peso, causa sensación de saciedad, reduce el ansia de azúcar e indica a la tiroides que acelere el metabolismo y al hígado, que queme

grasa. Cuanto más sensible es el cuerpo a la leptina, mejor suceden todas estas funciones. "Aunque se podría pensar que el déficit de leptina es la causa de la obesidad (esta causa de obesidad es totalmente corregible con la administración de leptina), eso por lo general no ocurre. Lo que se observa en la mayoría de los pacientes es un aumento de la producción de leptina y una resistencia a la acción de ésta. Se trata de personas que tienen elevados sus propios niveles de leptina, por lo que la administración externa ejerce poco o ningún efecto sobre el peso corporal", explica el Dr. Gonzalo García, nutriólogo de la Clínica Dávila. La resistencia a la leptina podría ser clave en la existencia de obesidad, según un estudio realizado por la Universidad de Salud y Ciencia de Oregón, en Estados Unidos. La investigación mostró que, a pesar de poseer más leptina por tener más células grasas, el cuerpo –de ratas de laboratorio, en este caso– era más "sordo" a ellas cuanto más gordo era.

Otro estudio del Departamento de Fisiología y Neurociencia de la Universidad de California, en San Francisco, publicado en Proceedings of the National Academy of Science, respaldó que este mecanismo depende, en gran medida, del estrés. Los científicos conectaron a ratones a unos aparatos que simulaban bioeléctricamente estrés crónico. Luego les dieron de almorzar alimentos

**Siempre se creyó que era la gordura la que causaba la baja autoestima y no al revés; hoy se sabe que los problemas emocionales también son un factor de riesgo de obesidad.**

normales o alimentos muy calóricos, agua natural o agua con azúcar. Los roedores estresados eligieron lo más engordante y el agua azucarada y se pusieron muy panzones. El grupo de ratones de control, en cambio, consumió la comida normal y se mantuvo esbelto (todo lo esbelto que puede ser un ratón). Cuando los primeros se desestresaron, volvieron a elegir comida saludable y adelgazaron. Se cree que la sensibilidad a la leptina está involucrada en esas respuestas.

Científicos del Departamento de Patología Química de las escuelas de medicina Guy, King y St. Thomas de Londres, en Inglaterra, publicaron en la revista Clinical Endocrinology los resultados de un estudio que indicaba que los niveles de cortisol, crónicamente elevados en plasma o a nivel intracelular, inciden en la sensibilidad a la leptina. En este círculo vicioso,

entonces, el estrés y sus consecuencias químicas son evidentemente claves.

Pero el estrés no es solamente causa del ajetreo de la vida actual, también puede estar ocasionado por diversas situaciones de incomodidad emocional y psíquica.

### Inquietud invisible

Los factores emocionales no son inocuos para la figura. En Ultrametabolism, el doctor Hyman menciona a una paciente que nunca había padecido problemas de peso, hasta que se preocupó en demasía porque una de sus hijas debía viajar a un país en guerra. "A pesar de que esta mujer se ejercitaba igual que cuando estaba delgada y consumía la misma cantidad de calorías, subió 15 kilos mirando CNN", cuenta Hyman.

### Ritual desestresante

¡Tómate un té! De acuerdo con un estudio de la Universidad de Londres, publicado en *Psychopharmacology*, los bebedores de té negro bajan sus niveles de estrés más rápido que quienes no lo consumen. Luego de someterse a una actividad calificada como estresante, los participantes en la investigación que tomaban té –alrededor de cuatro tazas diarias– disminuyeron sus niveles de cortisol hasta en un 47%, 50 minutos después de realizar la tarea desagradable, en comparación con un descenso del 27% en los no bebedores.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
03/02/2012	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	71	2	SOBREPESO Y ESTRES PARTE 04	19,2x26,2	No Definido



## Bajo condiciones de estrés aumenta la secreción de cortisol, hormona que tiene relación con el aumento de la ansiedad y la tendencia a la compulsión alimentaria.

### > REVISAR LAS EMOCIONES.

Busca revertir las situaciones emocionales –ya sean laborales, de pareja u otros– que te hacen “sentir atrapada”. Para contrarrestar esa sensación de indefensión, la psicóloga María Cecilia Barros recomienda “aprender a poner límites y a decir que no, priorizando el autocuidado; meditar, hacer ejercicios de relajación y practicar yoga; hacer actividad física sistemática y vivir en el aquí y en el ahora”.

### > APRENDER A RELAJARSE.

Yoga, meditación, imágenes guiadas y tai-chi son disciplinas que han sido probadas como óptimas para combatir el estrés y bajar de peso. Un estudio de la División de Ciencias de la Salud Pública del Centro de Investigación Fred Hutchinson en Seattle, en Estados Unidos, realizado a más de 15 mil pacientes, relacionó la práctica de yoga con la pérdida y mantenimiento del peso, tanto en hombres como mujeres.

### > DESCANSAR.

Otro consejo clave para el caso es dormir las horas necesarias –ocho por la noche o, si es menos, tomar siestas–. “La hormona leptina se reduce en la gente que duerme menos por las noches”, expresa el doctor Shawn Talbott, autor de *The Cortisol Connection: Why Stress Makes You Fat and Ruins Your Health and What You Can Do About It* ([www.amazon.com](http://www.amazon.com)), quien, además, indica que la diferencia entre seis y ocho horas de sueño puede aumentar hasta un 50% el cortisol en la sangre. ■

LATHROP/SHUTTERSTOCK

Gabriel, por su parte, narra el propio caso de su relación con un compañero de trabajo que lo “aterrorizaba”: “Cerca de él, siempre sentía como si estuviera violando mi espacio mental. Nuestra relación de trabajo era tal, que para el éxito de nuestro negocio los dos dependíamos mucho el uno del otro. Como resultado, no había lugar donde huir. Como no podía escapar, lo único que podía hacer era tratar de crear algún tipo de distancia entre los dos, y eso fue exactamente lo que hice. La grasa creaba esa distancia entre nosotros; en esencia, me escondía dentro de mi cuerpo”.

Lo que Gabriel llama “obesidad emocional” puede estar causada por abusos físicos, sexuales y mentales, por querer ocultarse del mundo, por un autocastigo, rebelión, dolor, traumas, y hasta como excusa para no hacerse responsable de una situación vital. En resumen, toda situación estresante a nivel crónico que lleva la impronta de equivalencia entre sobrepeso y seguridad.

Además de la suya, hay otras investigaciones que respaldan estas hipótesis. Según las conclusiones de un estudio a 6.500 personas, llevado a cabo por investigadores del Instituto de Psiquiatría del Colegio King

londinense y publicado en la revista *BioMed Central Medicine*, la gente con una baja autoestima suele tener más probabilidades de volverse gorda u obesa. Los resultados de las pruebas fueron muy significativos, pues la creencia generalizada siempre había sido que era la gordura la que causaba la baja autoestima y no al revés. “La relación entre autoestima y obesidad es compleja y suele estar vinculada por diversas vías. Hay casos en que las personas buscan en la comida un mecanismo para compensar el malestar emocional propio de un estado depresivo, pudiendo subir de peso de manera importante, sobre todo si esto va de la mano con tendencia a la inactividad y al aislamiento. De la misma manera, una persona que ha subido de peso de forma importante, puede por este motivo ver afectada su autoestima y su estado anímico, pudiendo el sobrepeso ser también uno de los factores que desencadenan de una depresión”, explica la psicóloga María Cecilia Barros.

### Antídotos efectivos

Para deshacer el conjunto de instrucciones que acumulan adiposidad, existen varias alternativas. Si bien la gordura, por

programación heredada, puede ser una estrategia de supervivencia, también se convierte en emboscada. En tiempos prehistóricos, era bueno estar gordito si sobrevenían épocas de escasez de comida o de extremos fríos, pero no era tan bueno si te perseguía un animal, ya que, gordito, el cavernícola en cuestión sería más lento y apetitoso para los depredadores. En caso de persecución –entiéndanse equivalentes como estrés, ansiedad, miedo– es la delgadez y no la gordura la que equivale a seguridad. ¿Los antídotos?

### > ACELERAR.

El Método Gabriel sugiere un programa de ejercicios para reconectar con la idea de “delgado es seguro”. Uno de ellos es “acelerar”: aunque caminar y andar en bici es adecuado, lo será más si en varios intervalos breves se aumenta la velocidad: “Es en esos breves periodos de tiempo en los que te mueves más rápido es cuando puedes hacer que el cuerpo piense que su supervivencia corre peligro”, afirma el investigador. El mensaje hormonal en este caso promueve la delgadez y la desconexión de los programas FAT.