



SOBREPESO Y ESTRÉS

¿Están relacionadas las emociones negativas y la tensión con la gordura? He aquí las respuestas de los estudios científicos más actuales.

POR ÁGATA SZÉKELY



Jon 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, The Gabriel Method, 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, a bordo de su 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 —del inglés gordo o grasa— porque son las siglas que conforman la frase *Famine And Temperature* (hambre y temperatura) y están diseñados básicamente para convertir tu cuerpo en una máquina de almacenamiento de grasas.

Como han documentado ya muchos estudios, durante las hambrunas 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”, afirma Gabriel.

El doctor Mark Hyman, director del Instituto de Medicina Funcional en Washington, asegura lo mismo en su libro *UltraMetabolism: The Simple Plan for Automatic Weight Loss*, tras obtener los resultados de un experimento con ratas de laboratorio: “El roedor 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

“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

inferiores para prepararlo a correr. Las glándulas adrenales (pequeñas glándulas encima de los riñones que controlan el estrés y el equilibrio de los fluidos) segregan adrenalina y cortisol (las hormonas del estrés) 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’, asevera 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, esta vez con personas –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.

Un estudio realizado por la Universidad de Salud y Ciencia de Oregon, EUA, publicado en la revista *Cell Metabolism*, consideró que la resistencia a la leptina podría ser clave en la existencia de obesidad. 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 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,

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

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 adelgazar. 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 el Reino Unido, 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 el ajetreo por el famoso *multitasking* actual. Puede también estar ocasionado por diversas situaciones de incomodidad emocional y psíquica.

Inquietud invisible

Los factores medioambientales y emocionales no son inocuos para la silueta. 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 del mismo modo que cuando estaba delgada y consumía la misma cantidad de calorías, subió 15 kilos mirando CNN”, cuenta Hyman.

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

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.



La obesidad emocional suele usarse como excusa para no hacerse responsable de una situación vital.



LATINSTOCK

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. “Hemos descubierto que los problemas emocionales son un factor de riesgo de obesidad”, dijo en su momento el profesor David Collier, uno de los autores del estudio, quien además agregó que no se trataba de problemas psicológicos profundos, sino de la ansiedad y baja autoestima en rangos normales.

Todo parece indicar que muchas situaciones infelices activan los programas FAT, pero mientras las circunstancias externas cambian en la medida de su ritmo y posibilidades, ¿existe modo de desactivar esta propensión natural a guardar grasa?

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 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.

> REVISAR LAS EMOCIONES.

Gabriel también propone revertir las situaciones emocionales —ya sean laborales, de pareja u otros— que hacen a una persona “sentirse atrapada”. Para contrarrestar esa engordante sensación de indefensión, recomienda ejercicio enérgico como el antes mencionado. En lugar de “aguantar”, ¡salir a correr!, o realizar alguna actividad con periodos breves de intensidad.

> APRENDER A RELAJARSE.

Yoga, meditación, imágenes guiadas, 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, por ejemplo, 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*, quien además indica que la diferencia entre seis y ocho horas de sueño puede aumentar hasta un 50% el cortisol en la sangre. ■

* El Método Gabriel está publicado en español por Editorial Urano.