



Does obesity have any solution? Some reflections and considerations

Title in Spanish: *¿Tiene solución la obesidad? Algunas reflexiones y consideraciones*

Francisco José Sánchez Muniz¹

¹Catedrático de Nutrición y Bromatología I (Nutrición), Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid; Académico de Número de la Real Academia Nacional de Farmacia, Madrid.

“Cuando era niño, tenía pasión por los mapas. Miraba horas y horas Suramérica, África, Australia y me hundía en ensoñaciones sobre las glorias de la exploración. En aquellos tiempos había muchos espacios en blanco en la Tierra, y cuando daba con uno, lo encontraba particularmente atractivo. Ponía el dedo en el lugar y decía: cuando crezca iré allí...”

Joseph Conrad. En el corazón de las tinieblas. Tomado de Reverte (1).

He querido empezar este epílogo con unas palabras de Joseph Conrad que recoge el prólogo de un libro magnífico (1) que incita, desde la primera línea, a la aventura, a la euforia de explorar. El mismo Reverte (1) nos dice que *la pasión es la primera de todas las razones para explorar*.

Este Número Extraordinario de Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia llega como fruto de una exploración que se ha hecho con pasión por un grupo de profesionales que llevan años inmersos en el tema de la obesidad. Para su confección se ha necesitado ilusión y pasión. Ilusión contagiada de andaduras y cursos previos realizados en esta misma Academia sobre obesidad (2, 3). Pasión definiendo lo que estos profesionales saben, lo que pensaban encontrar y aportando en sus capítulos ideas, planteamientos y pautas futuras. Es este amplio Número Extraordinario de Anales de la RANF el quehacer de la aventura de los autores y ponentes que han participado en el III Curso Avanzado sobre Obesidad, que como exploradores han ido descubriendo, descubriéndonos algunos de los espacios en blanco del mapa de la obesidad.

En esta exploración hemos diseñado excursiones a “nuevos territorios” de la obesidad y avistado posibles peligros y arbitrado algunas soluciones potenciales”. En ese curso y, por tanto, en este Número Extraordinario hemos definido, en casi todos los capítulos, lo que se entiende por obesidad y cómo diagnosticarla. También hemos conocido sus factores etiológicos, las relaciones con otras patologías y las pautas para prevenirla y tratarla desde la visión de la nutrición, la actividad física, la biología molecular, la genética, la patología, la terapéutica, etc. En todos los capítulos encontramos luces de esperanza, pero en todos hay sombras incontestables de realidad.

La prevalencia de obesidad en el momento actual crece de forma imparable en todo el mundo (4), y existen multitud de proyectos en muchos países y también en España, como la estrategia NAOS (5) o el Proyecto Perseo (6), que intentan atajar desde la niñez algunos de los componentes más importantes que atañen a la obesidad aportando soluciones que restan poder al fenómeno patológico creciente.

Desde este foro, creo que tenemos que ser firmes y decir: **SÍ, LA OBESIDAD TIENE SOLUCIÓN.**

Pero esa solución pasa entre otras cosas por el regreso a un mundo de disciplina, de respeto a nuestras costumbres, particularmente de respeto a la dieta Mediterránea y a la forma de comer y vivir; donde se huya del despilfarro y el exceso; donde se respete el medio ambiente; donde prevenir esté antes que curar; donde, como nos decía el Profesor Grande Covián, *comer de todo en plato de postre*, debe ser un objetivo prioritario junto a una vida activa.

No debemos olvidar que las trampas en el campo de la obesidad son muchas, como muchos son los tratamientos fraudulentos que pululan y prometen soluciones. Por ello debe huirse de mensajes no sin garantías científicas “aunque funcionen”. Iguales consideraciones deben hacerse para la farmacoterapia aplicada a la obesidad, donde se huirá de tratamientos novedosos que no estén confirmados científicamente y de fármacos que por falta de seguridad o resultados hayan sido retirados del mercado.

Debemos recordar que la obesidad y sus comorbilidades asociadas se inician desde etapas muy tempranas de la vida, incluso desde antes del nacimiento. Debemos integrar que nos movemos en una continua interacción del ambiente con nuestra propia herencia cultural y genómica. Este aspecto es central, y debe quedarnos claro que un ambiente estresante

intenso y continuo conduce a adaptaciones, pero termina inevitablemente por ser patológico, afectando lesivamente a nuestras células corporales y, por ende, a nuestras células germinales y, por relaciones transgeneracionales (7), a las de nuestra descendencia.

Por ello es patente que la intensidad de exploración en el campo ignorado de la obesidad debe crecer, pero especialmente en relación la búsqueda de soluciones que están ahí, que son sencillas y que, epigenéticamente hablando, “silencian” el mal diálogo de nuestras células y su dotación génica con el mal ambiente creciente que nos rodea.

Invito desde estas líneas a sumarnos a la aventura de este III Curso y Número Extraordinario y a programar el próximo, a evitar ideas preconcebidas, mensajes erróneos, y a bañarnos en el mundo de la incertidumbre para seguir en la aventura luchando contra la pandemia. La aventura, es según Paul-Émile Victor, la única manera de robarle tiempo a la muerte.

BIBLIOGRAFÍA

1. Reverte J. Prólogo. En: Reverte J, Puig-Samper MJ, Moreno Martín JM, Vallespín F. (eds.). Expedición Malaespina. Un viaje científico-político alrededor del mundo 1789-1794. Ministerio de Defensa de España, TURNER, 2010, pp. 17-18.
2. Cascales Angosto M, (Directora), Sánchez-Muniz FJ, Ribas Ozonas B (Coordinadores), Doadrio Villarejo A. (Ed). I Curso Avanzado sobre Obesidad. Real Academia Nacional de Farmacia e Instituto de España, Madrid 2014.
3. Cascales Angosto M, Calvo Monfil C (Directores), Sánchez-Muniz FJ, Ribas Ozonas B (Coordinadores), Doadrio Villarejo A. (Ed). II Curso Avanzado sobre Obesidad. Real Academia Nacional de Farmacia e Instituto de España Madrid 2015.
4. Finucane MM, Stevens GA, Cowan MJ, et al. National, regional and global trends in body mass index since 1980: systematic analysis of health examination surveys and epidemiological studies with 960 country-years and 9.1 million participants. *Lancet* 2011; 377: 557-67.
5. Ballesteros Arribas JM, Dal-Re Saavedra M, Pérez-Farinós N, Villar Villalba C. The Spanish strategy for nutrition, physical activity and the prevention of obesity (NAOS Strategy). *Rev Esp Salud Publica* 2007; 1(5): 43-9.
6. Aranceta J. El programa PERSEO como modelo de prevención en la edad escolar. *Nutr Hosp* 2008; S1: 50-5.
7. Stewart KR, Veselovska L, Kelsey G. Establishment and functions of DNA methylation in the germline. *Epigenomics*. 2016 8(10):1399-1413.