

Nutrición Hospitalaria



**Llegar al peso ideal o estar
metabólicamente sano. ¿Cuál
debe ser nuestro verdadero
objetivo?**

**Reaching the ideal weight or
being metabolically healthy –
What should be our true
objective?**

CE 3685

Llegar al peso ideal o estar metabólicamente sano. ¿Cuál debe ser nuestro verdadero objetivo?

Reaching the ideal weight or being metabolically healthy — What should be our true objective?

Carolina Pino Astorga¹ y Ángel Roco Videla^{2,3}

¹Carrera de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Bernardo O'Higgins. Santiago, Chile. ²Programa de Magister en Ciencias Químico-Biológicas. Facultad de Ciencias de Salud. Universidad Bernardo O'Higgins. Santiago, Chile. ³Departamento de Ingeniería Civil. Facultad de Ingeniería. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile

Recibido: 07/05/2021

Aceptado: 17/05/2021

Correspondencia: Carolina Pino Astorga. Carrera de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Bernardo O'Higgins. General Gana, 1702. Santiago, Chile e-mail: Carolina.pino@ubo.cl

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Señor Editor:

Leímos el artículo de Escandón-Nagel y Larenas-Said (1) publicado en 2020, donde se tocaba el tema de las actitudes anti-obesidad y los

significados asociados a esta condición según lo declarado por un grupo de estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud. En este artículo se destaca la gran valoración que le dan los estudiantes a la delgadez por sobre otros aspectos. Esto nos llevó a reflexionar sobre cómo los profesionales de la salud vinculados al área de la nutrición suelen transmitir la idea de la delgadez como un fin en sí mismo a los pacientes, utilizando frases como: “Vamos a trabajar para que logres tu peso ideal”, “Tu peso ideal sería...” y otras frases similares que hacen pensar que el bajar de peso es lo único importante, olvidando que, en realidad, lo primordial es lograr estar metabólicamente sanos. Transmitir inconscientemente a través de nuestras expresiones la idea de que la delgadez es signo de plena salud no solo es un error que vemos en los profesionales en ejercicio sino que también es un error que muchas veces los mismos docentes cometemos al inculcar a nuestros estudiantes la idea de que alcanzar el “peso ideal” es el éxito a lograr con los pacientes.

En los últimos años se ha observado y cuestionado si es o no posible hablar de personas obesas metabólicamente sanas (2,3) ya que, si bien el tener indicadores bioquímicos normales es una señal de salud, estos son solo una fotografía de un momento dado en la vida de un individuo. Es un hecho que tener exceso de tejido adiposo crónico es perjudicial para la salud ya que aumenta el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, entre otros problemas asociados (2,3). No obstante, hace ya algunos años que también se ha comenzado a discutir el tema de si una persona con normopeso puede ser metabólicamente obesa (4). Las personas en esta condición presentan un alto grado de desregulación metabólica y elevados porcentajes de grasa corporal, a pesar de tener un IMC dentro de rangos considerados como normales (5).

La evidencia actual nos señala que, si bien el peso es un indicador de salud, nuestro objetivo debe estar centrado en mejorar y mantener un perfil metabólico adecuado a través de una alimentación balanceada,

siendo este nuestro objetivo central y el que debe transmitirse a los pacientes y a los futuros nutricionista y profesionales de la salud. Nuestro trabajo debe enfocarse en ayudar a las personas a estar metabólicamente sanas, lo cual traerá como consecuencia el logro de un peso adecuado o, al menos, una aproximación aceptable.

Este cambio en nuestro objetivo de trabajo nos llevará a una nueva relación con los pacientes y estudiantes, siendo un tema que debemos reflexionar para abrir instancias de discusión que nos lleven a mejorar los procesos de trabajo en la clínica y la formación profesional.



BIBLIOGRAFÍA

1. Escandón-Nagel N, Larenas-Said J. Actitudes antiobesidad, sintomatología alimentaria y significados asociados a la obesidad en estudiantes universitarios vinculados al área de la salud. *Nutrición Hospitalaria* 2020;37(2):285-92. DOI: 10.20960/nh.02791
2. Griera Borrás J, Contreras Gilbert J. ¿Existe el obeso sano? *Endocrinología y Nutrición* 2014;61(1):47-51. DOI: 10.1016/j.endonu.2013.03.010
3. Acebo Martínez M. Obesidad y salud, ¿en realidad existe el paciente obeso metabólicamente sano?. *RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición* 2017;16(2):44-5. DOI: 10.29105/respyn16.2-6
4. Madeira FB, Silva AA, Veloso HF, Goldani MZ, Kac G, Cardoso VC, et al. Normal Weight Obesity Is Associated with Metabolic Syndrome and Insulin Resistance in Young Adults from a Middle-Income Country. *PloS one* 2013;8(3):e60673. DOI: 10.1371/journal.pone.0060673
5. Oliveros E, Somers V, Sochor O, Goel K, Jiménez F. The concept of normal weight obesity. *Progress in cardiovascular diseases* 56:426-33. DOI: 10.1016/j.pcad.2013.10.003