

La obesidad

a través de la historia: ventaja evolutiva, estandar de belleza y problema de salud



Por Olga Villamar Cruz
Luis Enrique Arias Romero

1.- Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad como una acumulación excesiva de grasa que representa un riesgo para la salud [1]. A nivel mundial, este trastorno está vinculado con un mayor número de muertes que la desnutrición y, en general, hay un mayor número de personas obesas que con peso inferior al normal. La causa principal de este padecimiento es un desequilibrio entre la cantidad de calorías obtenidas en la dieta y las que empleamos como fuente de energía. A grandes rasgos, en las últimas décadas ha habido un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y una disminución en la actividad física debido a la naturaleza sedentaria de muchas formas de trabajo, la aparición de nuevos medios de transporte y la creciente urbanización. En este artículo, abordaremos el problema de la obesidad desde un contexto histórico, considerando aspectos socio-económicos de las distintas épocas.

2.- La obesidad a través de la historia

Los humanos somos resultado de un proceso evolutivo en el que también evolucionaron nuestros hábitos alimenticios. El sobrepeso y la obesidad con el transcurrir del tiempo han aumentado su incidencia tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. En estos últimos, se han adoptado hábitos de consumo de alimentos ultra procesados con alto contenido calórico, ricos en grasas y carbohidratos [2].

3.- La obesidad en la prehistoria

Aunque la OMS ha declarado al sobrepeso y a la obesidad como problemas de salud pública, la historia evolutiva del ser humano indica que la abundancia de nutrientes hace unos 6 millones de años, permitió que los primates de esa época evolucionaran y apareciera el primer ancestro directo de los humanos. Los estudios antropológicos sugieren que en este homínido se redujo el tamaño de los caninos, facilitando la masticación de alimentos fibrosos [3]. Cuando hubo escasez de estos alimentos, los homínidos comenzaron a alimentarse de animales. El resultado en este cambio de dieta fue su crecimiento cerebral, lo que les permitió elaborar herramientas de piedra, darse cuenta que podían manipular su entorno y obtener fuentes adicionales de alimentos a través de la pesca y caza. Posteriormente, nuestros ancestros iniciaron su migración desde África hacia Europa y Asia, para finalmente llegar a Oceanía y América. Hace unos 20,000 años, ocurrió la última glaciación y nuestros ancestros tuvieron que adaptarse a una dieta con más productos animales. Cuando algunas poblaciones comenzaron a formar asentamientos, se desarrolló la agricultura y la ganadería. Gracias a estas actividades aparecieron las ciudades, el comercio y comenzó lo que conocemos como Historia [4].

Cronológicamente, los primeros registros de la obesidad datan de la prehistoria, cuando el humano comenzó a dejar registro de sus actividades a través de la escultura, la pintura rupestre y la escritura. Una de las esculturas prehistóricas más conocidas es la Venus de Willendorf, la cuál se estima tiene más de 25,000 años de antigüedad, lo que puede indicar que la obesidad estaba presente desde entonces, y se ha sugerido que esta figura representaba la fertilidad, abundancia y la maternidad; aunque

también se ha propuesto que la obesidad sirvió como una ventaja evolutiva para preservar la especie, ya que las hembras acumulaban grasa en las épocas donde los alimentos eran abundantes, que les servía como reserva energética durante los tiempos de escasez de recursos [5].

4.- La obesidad en la Edad Antigua

La civilización egipcia (siglos XXI-XVII A.C.) también dejó registro de la relación del apetito con la obesidad a través del papiro “Las enseñanzas de Kagemni”. Este documento es la evidencia escrita más antigua en la que se tiene registro de la obesidad. Además, en Egipto se describieron los primeros casos de aterosclerosis hace más de 4,000 años, y estudios realizados en algunas momias evidenciaron que la arterosclerosis y el infarto de miocardio se presentaban en personas de clase social alta [6]. Posteriormente, en Grecia (siglo V A.C.), Hipócrates documentó cuadros clínicos fundamentados en sus teorías sobre el funcionamiento del cuerpo humano. Dentro de sus observaciones menciona: “Los que son excesivamente gordos por naturaleza están más expuestos que los delgados a una muerte repentina”. En otro apartado alude al tratamiento de la obesidad: “El obeso con laxitud muscular y complexión roja debido a su constitución húmeda necesita comida seca durante la mayor parte del año”. En Roma (siglo II A.C.), Galeno describió la existencia de dos clases de obesidad, a las que llamó “moderada e inmoderada”, siendo la primera aquella a la que considera “natural”, mientras que la segunda es referida como mórbida. En su libro *De Sanitate Tuenda*, Galeno menciona: “El arte higiénico promete mantener en buena salud a aquellos que lo obedecen, pero no así a aquellos que no lo hacen”, enfatizando una

relación entre la obesidad y un estilo de vida sedentario. Además, Galeno menciona como se puede prevenir y tratar la obesidad: “He conseguido adelgazar a un paciente obeso en un tiempo breve aconsejándole correr velozmente”. A continuación, describe: “... le di abundante comida poco nutritiva a fin de saciarle y de que aquélla se distribuyera poco en el cuerpo”. Estas evidencias muestran que griegos y romanos fueron pioneros en alimentarse de manera saludable para prevenir y controlar la obesidad [7].

5.- La obesidad en la Edad Media y la Edad Moderna

En la Edad Media (siglo V al XV), la obesidad era común entre los nobles, que la consideraban un signo de bienestar. Es común ver pinturas y esculturas de esa época en la que un cuerpo obeso era considerado algo hermoso [8].

Esta relación de la obesidad con lo estético no cambia mucho en los siglos venideros. Sin embargo, durante los siglos XVI y XVII comienzan a publicarse en Europa textos médicos cuyo tema principal era la obesidad. Aunque estos documentos estaban influenciados por los textos de Hipócrates y Galeno, planteaban nuevas ideas sobre aspectos físicos y químicos del funcionamiento del organismo. En esta época, como en otras anteriores, la obesidad seguía siendo considerada símbolo de fecundidad, atractivo sexual, salud y bienestar [9]. Este hecho queda representado por diversas obras, como las realizadas por Rubens (1577-1640), en las que las mujeres que le servían de modelos debían pesar al menos 90 kilos.

La obesidad como símbolo de bienestar no cambia mucho en los años venideros, y es hasta el siglo XVIII cuando se produce un hecho

trascendental en la historia de la medicina: Joannes Baptista Morgagni publica en 1765 su obra *De Sedibus et Causis Morborum per Anatomen Indagata*, con lo que inicia la teoría anatomopatológica de la enfermedad, ya que Morgagni observa minuciosamente las vísceras e intenta relacionar sus hallazgos con la presentación clínica de las enfermedades. En esta publicación existen dos descripciones de obesidad visceral con comorbilidades asociadas que podían ser consideradas un antecedente histórico de la obesidad androide. La primera, correspondía a una mujer de 74 años que murió de un accidente cerebrovascular y en cuyo estudio anatómico se descubrió un predominio de la obesidad abdominal con abundante infiltración de grasa visceral. El segundo caso correspondía a un hombre de 63 años que también murió de un accidente cerebrovascular. El estudio clínico y anatómico es de una obesidad androide con comorbilidades asociadas, que por su descripción parecieran corresponder a lo que ahora conocemos como síndrome metabólico [10].

6.- Obesidad en la Edad Contemporánea

Durante el siglo XIX, el ideal de belleza femenina continuó vinculado a siluetas con formas redondeadas. Sin embargo, el interés por la obesidad o polisarcia (como se conocía en este período) aumenta notablemente. En esta época, la medicina francesa tiene su auge, y las ideas sobre la obesidad quedan resumidas en la publicación "Textbook of Medicine" de Hufteland (1842). Posteriormente, la medicina alemana e inglesa ganan notoriedad, el matemático belga Adolphe Quételet establece la curva antropométrica de distribución de la población belga y propone que el peso corporal debe ser corregido en función de la estatura.

Este índice, actualmente conocido como índice de masa corporal (IMC) es empleado para medir la obesidad en estudios epidemiológicos y clínicos [11].

7.- Conclusión

Es importante señalar que, entre los distintos factores que participan en el desarrollo de la obesidad, están la predisposición genética, la ingesta de alto contenido calórico y el sedentarismo. La historia de la humanidad nos ha permitido entender como es que la obesidad pasó de ser un mecanismo adaptativo para la preservación de la especie a un indicador de bienestar social asociado a la belleza y salud. No obstante, desde la historia antigua algunos pensadores han notado que la obesidad tiene importantes riesgos para la salud. Actualmente, existe una pandemia de obesidad, y su tratamiento y prevención requiere de un manejo integral, con profesionales médicos y otros profesionales de la salud (nutricionistas, psicólogos).

8.- Referencias

1. WHO, Obesity and overweight, (2017).
2. B.L. Heitmann, K.R. Westerterp, R.J.F. Loos, T.I.A. Sørensen, K. O'Dea, P. McLean, T.K. Jensen, J. Eisenmann, J.R. Speakman, S.J. Simpson, D.R. Reed, M.S. Westerterp-Plantenga, Obesity: lessons from evolution and the environment: Obesity: evolution and environment, *Obes. Rev.*, 13 (2012) 910–922.