



QUÉ FÁCIL GANARLO, QUÉ DIFÍCIL PERDERLO. DAR SENTIDO A LA VIDA CUANDO EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD NOS LA COMPLICAN

López, E. y Costa, M.
Madrid: Pirámide, 2016

José Javier Moreno Arnedillo
Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

Siempre es para mí un placer presentar en esta revista un libro de Miguel Costa y Ernesto López. Más aún en este caso, por haber formado parte del equipo del Centro de Promoción de Hábitos Saludables del Ayuntamiento de Madrid en los años en que se puso en marcha el Programa de alimentación saludable y actividad física, siendo Miguel Costa responsable del centro. Este programa no es para mí, por tanto, solo algo de lo que trata un libro, sino una actividad a cuyo nacimiento y desarrollo asistí día a día.

El libro incluye, ciertamente, un conjunto de procedimientos para promover el cambio de hábitos relacionados con la alimentación y la actividad física, y por lo tanto con el sobrepeso. Pero es mucho más que eso.

La parte del libro dedicada específicamente a pautas y procedimientos detallados, esa a la que, tal vez, un lector apresurado iría de inmediato buscando (equivocadamente) lo “práctico”, ocupa los capítulos 4, 5 y 6. Allí encontramos información actualizada y sumamente recomendable sobre nutrición (capítulo 4) y sobre actividad física (capítulo 5) y especialmente, orientaciones específicas sobre cómo promover cambios en ambos ámbitos del comportamiento. Las estrategias de rediseño ambiental, orientadas a “hacer más fáciles” los cambios de hábitos, adquieren en este libro tanta importancia que cuentan con un capítulo específico, el 6.

Sin embargo, y como señalaba anteriormente, este libro es mucho más que un conjunto de pautas para perder peso, por muy eficaces y atinadas que estas sean. Si así fuera, no sería muy diferente de tantas otras publicaciones. Los capítulos 2 y 3 plantean el fundamento conceptual y estratégico de los apartados a los que ya me he referido. Son, a mi juicio, la parte más “jugosa” del libro, porque consiste en un planteamiento de la cuestión completamente diferente del tradicional, y a ellos voy a dedicar sobre todo el escaso espacio de que dispongo.

La propuesta estratégica de los autores se fundamenta en una teoría del comportamiento, el “modelo A-B-C”, cuya exposición ocupa siempre un lugar destacado en todas sus publicaciones porque es lo que otorga sentido y fundamento a los aspectos aplicados. A esta cuestión se dedica el capítulo 2. En síntesis, se subraya que los comportamientos que están en el origen del sobrepeso no pueden entenderse de forma aislada, sino que forman parte de constelaciones de conductas unidas por implicaciones mutuas, de estilos de vida que son complejos y únicos y que están firmemente arraigados en los contextos y circunstancias de la vida. Es una perspectiva radicalmente contextual. Así, se nos muestra el poder de las desigualdades socioeconómicas sobre la “epidemia” de obesidad, o el papel determinante de los ambientes obesogénicos en el que a menudo habitan los niños: entornos poco amigables para jugar en la calle, déficits de equipamientos deportivos o de ocio, accesibilidad de alimentos y bebidas hipercalóricos, uso del ordenador o de teléfono móvil, hábitos de ocio sedentario, prácticas familiares de riesgo, modelado familiar... Se señala asimismo el papel de la dimensión perceptiva, de determinadas reglas verbales (como el planteamiento dicotómico) o del carácter operante, funcional, adaptativo, que en las transacciones con los contextos pueden adquirir determinados hábitos de alimentación poco saludable o de restricción de la actividad física.

Pero el núcleo del libro es, a mi juicio, el capítulo 3 (*Cambiar la manera de vivir y dar sentido a la vida*) donde se sintetizan las líneas estratégicas que proponen los autores, derivadas de los principios explicativos expuestos en el capítulo anterior, y de las cuales se deducen las pautas que se proponen en los capítulos posteriores. Se ofrece

en él una veintena de principios estratégicos para “reorientar la vida”, de los que me gustaría destacar algunos:

- ✓ *Adoptar un enfoque integral, que incluya cambios en los contextos y en los estilos de vida más allá de la focalización en las recomendaciones dietéticas y en los recuentos de calorías.* El objetivo que se propone es un objetivo positivo, que no se reduce meramente a la pérdida de peso, y mucho menos a la pérdida rápida de peso. Acostumbramos a pensar que se trata de un problema cuya solución tiene que ver con recuentos de calorías, con dietas inflexibles y con planes de ejercicio físico severo. Este libro incluye también orientaciones dietéticas y de actividad física, pero, a mi juicio, no es ese su elemento fundamental. El libro va más allá y pretende, como dice el título, dar sentido a la vida cuando el sobrepeso la complica; lo cual implica una parte de aceptación (que no de resignación), pero también una parte de invitación al cambio. Se invita a contemplar el proceso del cambio y de la pérdida de peso no como una lucha, un sacrificio y una renuncia, sino como una oportunidad para *enriquecer y llenar de sentido la vida*, incluso aunque el objetivo de la pérdida de peso se demore o incluso no se alcance. Se trata, pues, de un enfoque *integral*, que tiene que ver con el estilo de vida y con una reorientación del proyecto vital en su conjunto.
- ✓ *Adoptar un enfoque de decisiones flexibles, contrario a las prohibiciones absolutas.* Esta es una aportación de particular interés porque plantea un cuestionamiento y un cambio respecto del enfoque tradicional, restrictivo, rígido y basado en prohibiciones dietéticas, que tanto asusta a quienes se enfrentan a este problema, y que está en la base del interminable ciclo de dieta restrictiva y rígida – sufrimiento – saltarse la dieta – vuelta a los viejos hábitos – recuperación del peso – nueva dieta, también llamado “efecto yoyó”. Frente a este enfoque, en el libro los autores plantean lo que llaman “enfoque amplio, tranquilo y flexible”, centrado en el concepto de *decisiones en verde* y *decisiones en rojo*: en lugar de ofrecer un listado de alimentos prohibidos, que en ningún caso deben probarse, y de obligaciones de actividad física de elevada exigencia, es el propio usuario quien, en cada momento de su día a día, va tomando decisiones sobre si comer o no un determinado alimento, y en qué cantidad, o sobre si salir a dar un paseo o quedarse en el sofá viendo un programa interesante de televisión. El objetivo, por supuesto, es que la frecuencia de decisiones “en verde” sea superior a la de decisiones “en rojo”, pero sin prohibiciones absolutas, porque estas están en el origen del fracaso de las dietas restrictivas. Cuando se trabaja a largo plazo, existe evidencia de mejores resultados de este enfoque flexible.
- ✓ *Aprender que son las decisiones personales las que, en cada momento, determinan que uno coma un trozo de pastel o se quede en el sofá viendo la televisión.* El individuo experimenta determinados pensamientos, emociones o deseos, incluso muy intensos, pero no son ellos quienes gobiernan el comportamiento. De este modo, el objetivo de la intervención no se centra en luchar contra las ganas de comer un apetitoso pastel o contra la tentación de un cómodo sofá, deseos y tentaciones que, inevitablemente, van a seguir existiendo, sino en tomar decisiones personales, contando con esos deseos y tentaciones, en orden a conseguir un objetivo que es valioso. Todo lo cual no excluye, obviamente, la adopción de medidas necesarias (control estimular y otras) para *hacer más fáciles y probables* las elecciones saludables.
- ✓ *Adoptar un enfoque lento, tranquilo, a largo plazo,* contrario a la pretensión frecuente y alimentada por tantos vendedores de dietas milagro, de perder la mayor cantidad posible de kilos en el menor plazo posible de tiempo, y que está en el origen de tantos riesgos nutricionales y de la rápida recuperación del peso perdido al cabo de cierto tiempo. No se trata solo de perder kilos, sino de adoptar un estilo de vida activo y que incluya alimentación saludable, lo cual, a medio y largo plazo, implicará una pérdida de peso, pérdida que probablemente se mantendrá en el tiempo.





- ✓ *Reivindicar y aceptar el propio cuerpo tal como es, así como las competencias y habilidades personales*, conciliando esta aceptación con la admisión, igualmente, de la posibilidad de cambio. Independientemente de que se produzca la pérdida de peso, se trata de aprender a convivir con el sobrepeso y la obesidad, desde un cuestionamiento de las exigencias sociales de delgadez.
- ✓ *Centrar la atención de los profesionales y dedicar tiempo y esfuerzos al objetivo, a menudo descuidado, de conseguir ante todo una decisión y un compromiso personal con el cambio*. Este objetivo es prioritario sobre todo al principio del proceso y una referencia constante a lo largo del mismo. Conseguir este compromiso con una decisión personal de calidad supone por parte del profesional la adopción de una estrategia de *validación* de las frecuentes (y legítimas) ambivalencias, dudas y temores del usuario.
- ✓ *Esta decisión y compromiso personales parten de la identificación de aquello que constituye objetivos vitales valiosos para el individuo*, desde los cuales (y no desde imposiciones externas por bienintencionadas que sean) se plantea el fundamento, la dirección y la persistencia del proceso de cambio. El proceso de ayuda profesional, incluye, por lo tanto, una *indagación sobre los propios valores*, sobre hacia dónde quiere orientar uno la propia vida, y un proceso de promoción de la toma de decisiones personal. Ciertamente, es un proceso complejo. La construcción de esta decisión personal y el conjunto de procesos que la llevan a término no es algo que se consiga meramente, como habitualmente se pretende, con información y advertencias bienintencionadas.
- ✓ *Vigilar el lenguaje y, en particular, replantear determinadas reglas verbales*. El lenguaje tiene un importante papel en los procesos de toma de decisiones, y determinadas reglas verbales (como el planteamiento de "todo o nada" o la sustitución del "me apetece mucho" por el "necesito") han de ser cuestionadas.

Dejo para el final la referencia a dos cuestiones tratadas en el libro que podrían considerarse secundarias o complementarias, y que aparecen al principio y al final (capítulos 1 y 7, respectivamente), pero sin las cuales no podría entenderse plenamente el problema que nos ocupa. El capítulo 1 plantea la magnitud del fenómeno del sobrepeso y lo explica, desde

una perspectiva evolutiva, en el contexto del drástico cambio de las condiciones de vida de la humanidad en lo que se refiere a la disponibilidad de alimentos y al esfuerzo físico necesario para conseguirlos, un cambio que arranca hace solo unos pocos miles de años, con la invención de la agricultura en el Neolítico y se intensifica vertiginosamente en las últimas décadas, al menos en el mundo desarrollado. Pensemos, sin remontarnos demasiado, en el espectacular aumento de la proporción de personas con sobrepeso en los últimos 50 años en nuestro país, un fenómeno difícil de entender sin referencia a los cambios en las condiciones de vida en ese mismo período. Más allá de la estéril visión de la obesidad como "enfermedad" o de la fácil atribución de sus causas a factores genéticos, se impone una visión evolutiva y contextual tanto en su perspectiva poblacional como en su perspectiva individual. El capítulo 7, que cierra el libro, es una síntesis magistral a la que acudir para conocer con cierto detalle los procesos biológicos que intervienen en el balance de energía y, por lo tanto, en el sobrepeso.

No me resisto a terminar con una reflexión sobre el papel y la actitud de los psicólogos en todo esto. El problema del sobrepeso es abordado casi exclusivamente por profesionales de la medicina y la enfermería, cuya opinión más frecuente puede resumirse en la idea de que los "aspectos psicológicos" o "las emociones" son "muy importantes" en estos procesos y, por lo tanto, deben ser "tenidos en cuenta". En todo caso, la intervención del psicólogo se dirigiría a aspectos periféricos o complementarios del problema, lo cual puede concretarse en una o dos sesiones del programa en las cuales se abordan específicamente estas cuestiones "psicológicas" (definidas de modo ambiguo e interpretable en función del profesional de turno) mientras que los aspectos nucleares del problema, lo verdaderamente importante, serían de otro tipo y correspondería a otros profesionales su abordaje. Lamentablemente, numerosos psicólogos parecen sentirse identificados y cómodos con este planteamiento. Es mérito de este libro, escrito por psicólogos, recordarnos que el sobrepeso tiene su origen explicativo en determinados comportamientos, y que es precisamente la Psicología la ciencia que se ocupa de desentrañar los misterios del comportamiento y de apuntar las estrategias para su modificación.

