

LA OBESIDAD,

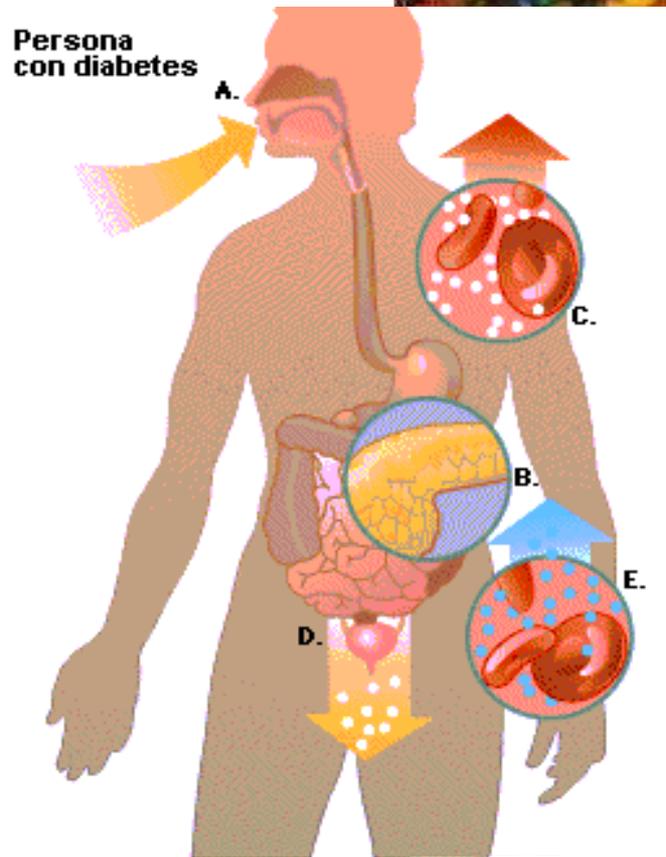
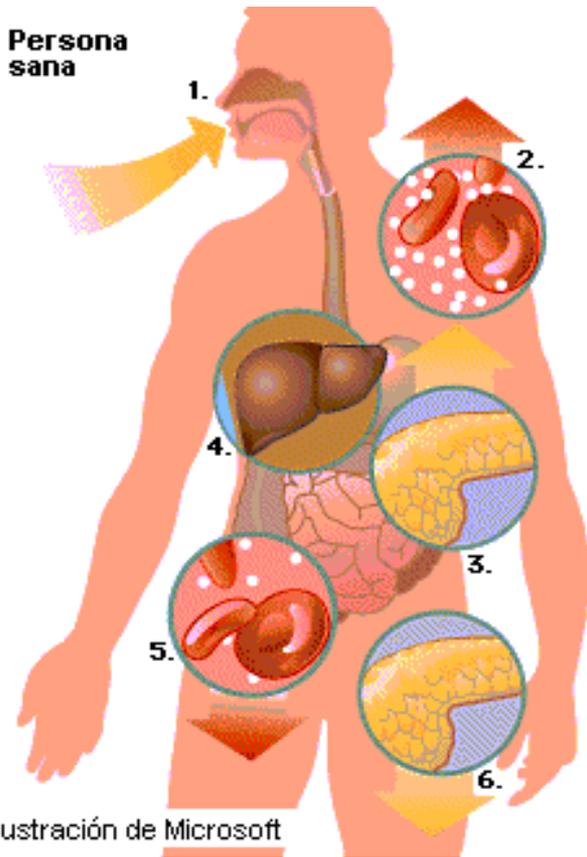
mecanismo de defensa biológico y
psicológico.

Una visión integral y estrategias de
tratamiento.

ENFERMEDAD, CONDICIÓN ANÍMICA Y CONTEXTO

- ◉ Mientras el ser humano se aísla, se defiende, se asegura de soportar y trascender los períodos de escases, y necesita ahogar angustia o pérdida de sentido
- ◉ Mientras la dieta de los pobres es distinta a la dieta de los ricos, y los alimentos entran en un mercado despiadado, ya no importa si nutre, si importa si se vende, ya no importa si nos vincula, si importa si es rápido.
- ◉ No comemos solo nutrientes, comemos sentidos, adaptados al acceso... como lo que “me gusta” como una construcción inconsciente, social, simbólica e imaginaria.
- ◉ La célula es bombardeada por glucosa, ácidos y toxinas, frente a inmovilidad y parálisis

AZUCARES



VISIÓN MÉDICA HEGEMÓNICA

- Enfermedad crónica metabólica y multifactorial
- Acumulación de grasa corporal, especialmente en abdomen (≥ 88 cm en mujeres y ≥ 102 en hombres de perímetro abdominal)
- IMC - peso (kg) / estatura al cuadrado (m²)

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

SALUD SOCIAL

- Mil millones de adultos tienen sobrepeso. Si no se actúa, esta cifra superará los 1500 millones en 2015
- En el mundo hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso
- El 44% de los casos mundiales de diabetes, el 23% de cardiopatía isquémica y el 7-41% de determinados cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.
- La obesidad es contagiosa socialmente (mayor riesgo para los vínculos más cercanos)

RESPONSABILIDAD DE TODOS

- ◉ La obesidad suele ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas
- ◉ El apoyo de la comunidad y del entorno son fundamentales para influir en las elecciones personales y evitar la obesidad
- ◉ Las elecciones de los niños, su dieta y el hábito de realizar actividades físicas dependen del entorno que les rodea

CO-MORBILIDADES

- ◉ Enfermedad cardiovascular - hipertensión arterial, infartos, arritmias, embolias, insuficiencia cardíaca
- ◉ Enfermedad metabólica - dislipidemias o aumentos de las grasas en sangre, hiperglucemia o aumento de la glucosa, hiperuricemia o aumento del ácido úrico y mayor propensión a enfermedades inflamatorias articulares.
- ◉ Artrosis, apnea del sueño, ovarios poliquísticos u otros trastornos menstruales, disfunción eréctil, infertilidad, hígado graso, úlceras gástricas, reflujo gastroesofágico, insuficiencia renal crónica,
- ◉ Cáncer y Diabetes Mellitus tipo 2
- ◉ Várices, estrías, dermatitis, linfedema
- ◉ Partos pretérminos, más cesáreas, macrosómicos
- ◉ Trastornos psicológicos secundarios

Metabolic Syndrome

Hs-CRP

Hyperglycemia
Impaired glucose tolerance
Impaired Fasting glucose

+/- T2DM

MICROALBUMINURIA
HYPERURICEMIA & Hcy

Hypertension

↑ ROS
 $O_2^{\cdot-}$
IR and ROS
↓ NO

Prothrombotic
↑ PAI-1
↑ Fibrinogen
Hyperactive
Platelets

PCOS
(Hyperandrogenemia Hirsutism)
NAFLD (non alcoholic liver disease)
NASH (non alcoholic steatohepatitis)
Acanthosis Nigricans

↑ FFA

Visceral obesity
Obesity Lipid Triad
Dyslipidemia

Hyper Proinsulinemia
Hyper Insulinemia
Hyper Amylinemia

Endothelial Dysfunction

LA CÉLULA GRASA: ÓRGANO MULTIENDÓCRINO

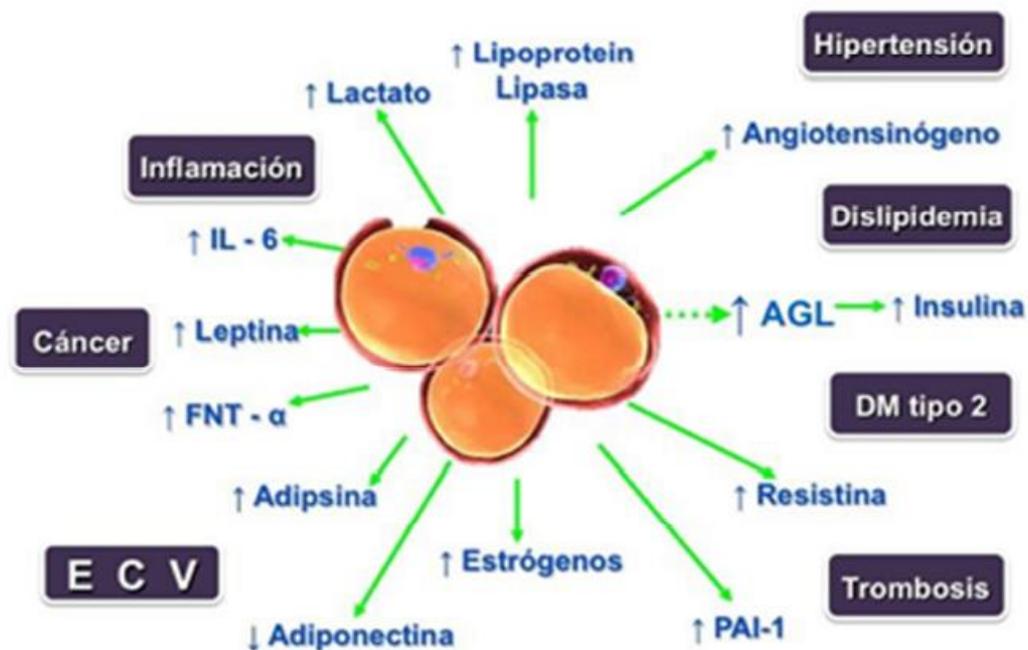


Figura 3.3. El adipocito como órgano multiendócrino. Alpizar M. Guía para el manejo integral del paciente diabético. 4a edición. Manual Moderno 2015. En prensa.

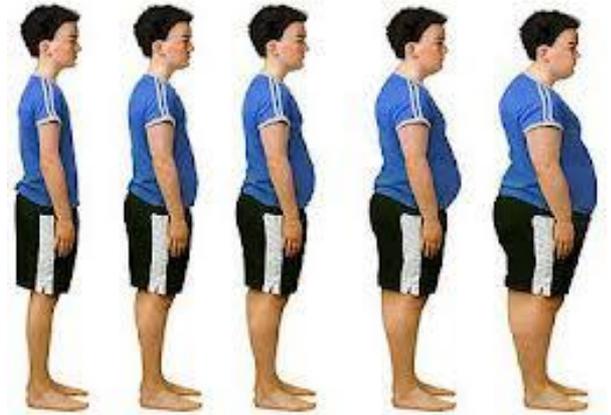
VISIÓN ANTROPOLÓGICA

- ◉ ¿Qué significa comer? ¿Cómo se construye?
- ◉ ¿Qué pasó con lo que comemos inmerso en la industria alimentaria y la creación de comida chatarra?
- ◉ ¿Qué razones sociales hay detrás de la comida alta en azúcares, harinas y grasas?
- ◉ <http://www.emancipacionsye.com/alimentacion-y-cultura-dra-patricia-aguirre/>
- ◉ <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=50359>



ANTROPOLOGÍA DEL COMER

- ◉ Alimentos creados
- ◉ Alimentos sin historia - transgénicos, chatarra.
- ◉ Medios de comunicación como “la voz” autorizada para decirnos que comer
- ◉ Omnivorismo - debilidad, fuimos presas - colectivo y cooperativo - voy a necesitar al otro
- ◉ Sistemas de alternancia entre abundancia y escases de alimentos - todos los cuerpos paleolíticos eran flacos, altos y magros - quienes podían ahorrar sobrevivían



- ◉ El gusto es “mío”, eso que me gusta me define, hemos negado la construcción social del gusto
- ◉ No sabemos qué comemos, de donde viene y que contiene
- ◉ Comemos lo que podemos,
- ◉ Lo que se vende, lo que produce ganancias... lo que conviene al mercado
- ◉ Hay mucho que decir... cada quien dice algo distinto... exceso de valores, sin jerarquizar.
- ◉ “Cuando Usted tiene 1 médico, tiene 1, cuando tiene 2 tiene medio y cuando tiene 3 no tiene ninguno”



ANTROPOLOGÍA DEL COMER

- ◉ La misma genética da distintos CUERPOS DE CLASE ...
- ◉ En el paleolítico éramos flacos, magros y altos
- ◉ En épocas de sociedades agrícolas los ricos eran gordos y los pobres flacos...
- ◉ Hoy: nuestros ricos son flacos y nuestros pobres son gordos
- ◉ El gusto se programa desde el vientre materno, lo que nos produjo mucho placer de niños, va a determinar la aceptación por alimentos como adultos
- ◉ Indios pima y la frontera entre ellos...



Christmas Dinner on the
Indian Reservation
near Phoenix, Arizona

COMER CON CONSCIENCIA

- ◉ Hay un estudio que demostró que después de 9 veces que probaste algún alimento nuevo comienza a gustarte (al menos es más probable)
- ◉ El gusto y la situación social se empieza a perfilar desde el vientre materno (porque los alimentos pasan la barrera fetoplacentaria)
- ◉ Comemos para disminuir el estrés, para socializar, para obtener placer
- ◉ ¿Por qué siempre comemos lo mismo? (harina arroz jitomate queso maíz chile)
- ◉ ¿Por qué comemos siempre lo mismo sin utilizar los alimentos de estación (mucho más sano, nutritivo y fresco)?
- ◉ Comemos para obtener compuestos estructurales y energía

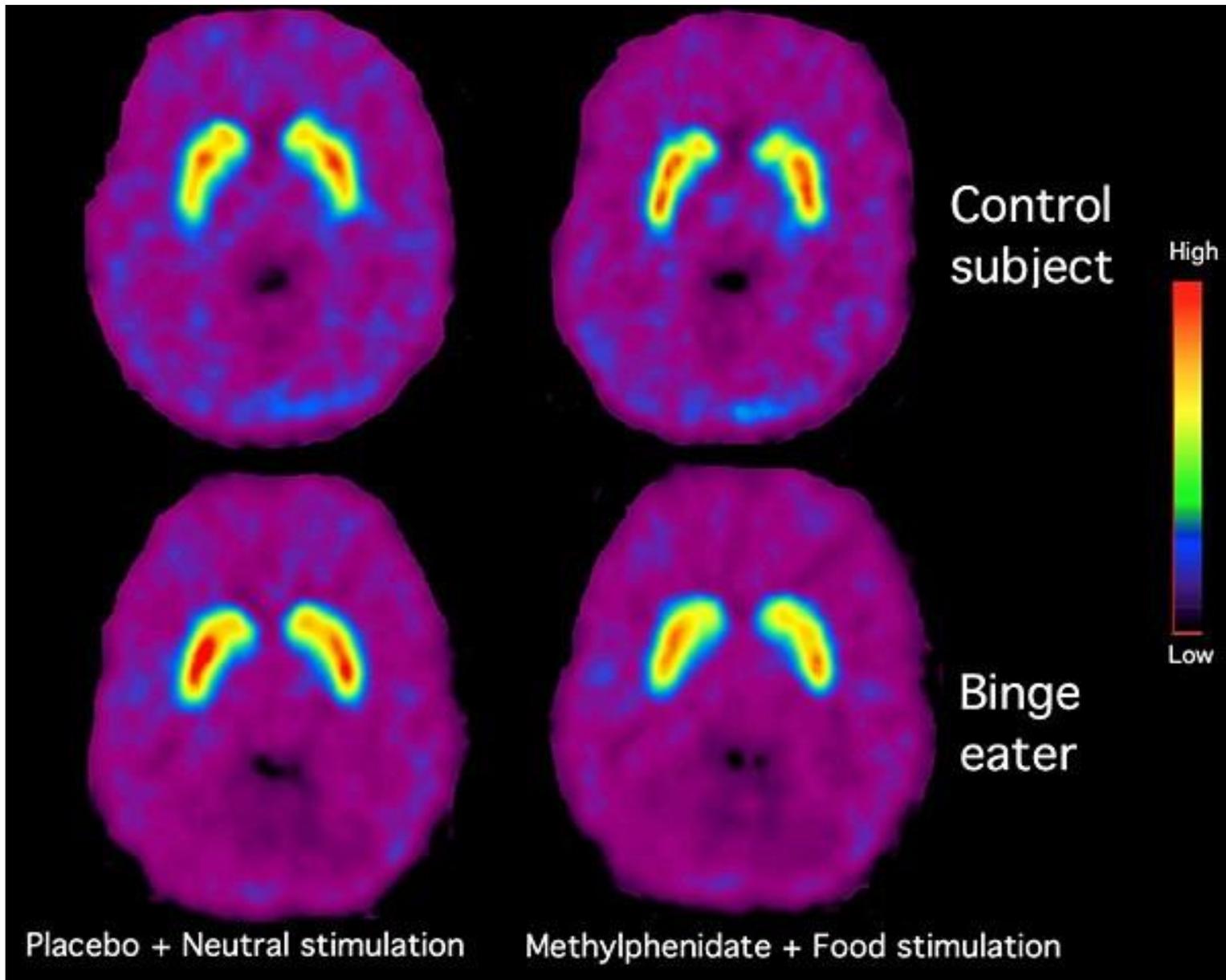


COMER, OBESIDAD Y ESTRÉS

- ◉ El estrés crónico me lleva a comer más, así como el dejar de comer o con dietas hambrientas, y aumenta la grasa abdominal
- ◉ Comemos hasta completar lo que tenemos en la mesa
- ◉ Comemos hasta tener señales ambientales de que ya comimos lo suficiente
- ◉ No comer por 1 día nos convierte en menos fértiles (disminuye la pulsatilidad de hormonas sexuales - LH)
- ◉ “La grasa abdominal es un mecanismo para detener el estrés, frena el estrés crónico”

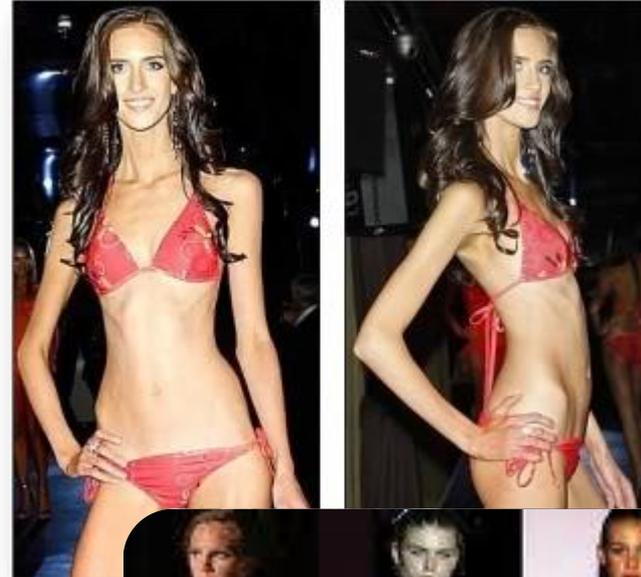
COMER CON CONSCIENCIA

- ◉ El dulce es una preferencia innata, lentifica los procesos metabólicos, calma, nos calma la angustia y la depresión
- ◉ “La obesidad es contagiosa socialmente”
 - **Framingham Heart Study** -
- ◉ Los obesos comen lo mismo y sienten menos placer (menos receptores y menos dopamina)
- ◉ Los obesos suelen comer siempre lo mismo, aun cuando no mejoran los resultados. ¿Habría una miopía al futuro?, ¿habría una hipersensibilidad a la recompensa? O ¿una ceguera al castigo?



ANOREXIA, BULIMIA, OBSESIÓN POR
COMER CORRECTO Y ADECUADO,
OBESIDAD, COMER
COMPULSIVAMENTE,
HIPOTIROIDISMO, TRASTORNOS DEL
CORTISOL O USOS DE ESTEROIDES

NORMALIZACIÓN E IDEALIZACIÓN DE LA PATOLOGÍA



- * Para la mujer está mal visto comer
- * Somos bombardeados por los medios con dietas hambrientas, artículos, alimentos ligeros y más caros
- * Hemos convertido en “belleza” una patología

VISIÓN PSICOLÓGICA

- ◉ Mecanismo de defensa del yo (desconfirmación, inmadurez, riesgo, negligencia, desamparo, violencia o imposición) - control, negación, sobrecompensación, despersonalización, aislamiento o exclusión, narcisismo, represión
- ◉ Analogías: me abrazo a mi mismo, me defiendo del otro, reservo, cuido el tesoro, lo que puedo perder, y me enfermo de cuidarme y atesorar. Retención, cosas que no digo.
- ◉ Significados: el universo es muy amplio, es imprescindible individualizar tratamientos.
- ◉ ¿Por qué la obesidad es conveniente desde el punto de vista psicológico? Ganancias secundarias e intenciones positivas.
- ◉ Comemos para cuidar, para dar amor y sentirnos amados, para demostrar riqueza, para obtener recompensa

MULTICAUSALIDAD

- ◉ Peso alto en el nacimiento (4 kg o más)
- ◉ Malos hábitos alimenticios (dieta con alto contenido en azúcares, grasas y harinas refinadas, comida chatarra)
- ◉ Sociedad y cultura
- ◉ Genética
- ◉ Mercado y necesidades creadas
- ◉ Urbanización y estrés psicológico y social
- ◉ Sedentarismo

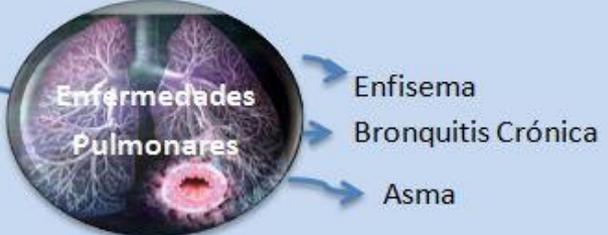
MECANISMOS DE DEFENSA

- Cuando la célula se siente agredida por los desechos ácidos y toxinas se defiende: retención de líquidos y síntesis de grasa celular.
- Cuando el individuo frente a un contexto agresivo o peligroso no tiene recursos para hacerle frente y resolver el conflicto se defiende: no necesito de nadie, atesorar para cuando falte, la culpa la tienes tú, etc.

INACTIVIDAD FÍSICA

FISIOLÓGICA

Sedentarismo



¿CÓMO GASTAMOS ENERGÍA?

- ◉ Gasto metabólico en reposo (60-70%)
- ◉ Gasto metabólico durante el sueño
- ◉ Despertar

- ◉ Transformar los alimentos en nutrientes (10%)

- ◉ Actividad física no gimnasio (10%)
- ◉ Actividad física programada (10%)

EJERCICIO FÍSICO CONSCIENTE

- ◉ El ejercicio influye en el cerebro, aumenta las células del hipocampo (neurogénesis - BDNF, VEGF)... el ejercicio mejora la memoria y la lucidez (neuroprotección)
- ◉ Mejora la circulación y la oxigenación
- ◉ Mejora la resistencia ósea y la fuerza muscular
- ◉ Mueve sustancias, y ayuda al cuerpo a mantenerse renovado, sin estancamientos, nos mantiene ágiles y dinámicos

EJERCICIO FÍSICO CONSCIENTE

- ◉ Libera rigidez y fibrosis, promueve la relajación ($EE\alpha$)
- ◉ Libera dopamina y endorfinas, triptófano y serotonina, es ansiolítico y antidepresivo (más incluso que los antidepresivos actuales) *
- ◉ Es termogénico y nos ayuda a adaptarnos al estrés.

Hormonas, estado de ánimo y función cognitiva, Sonia Martinez Sanchis (coordinadora), Delta publicaciones 2012 pp. 114-139

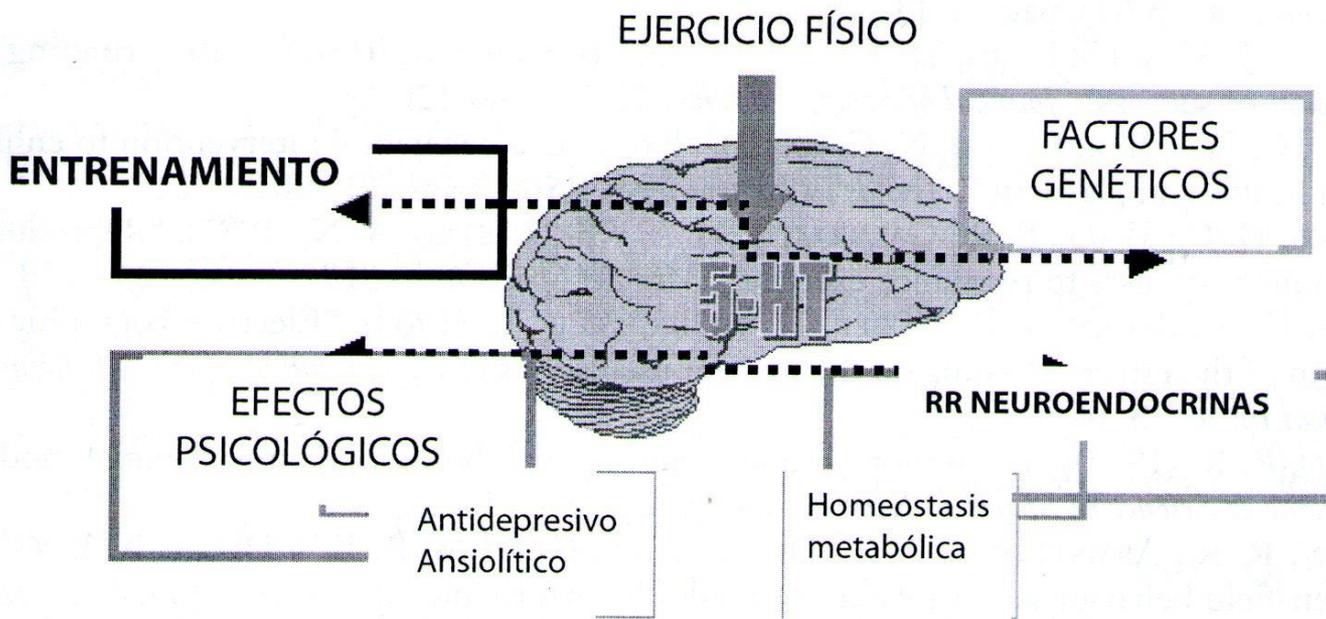


FIGURA 5.6. Modelo de acciones del Ejercicio Físico.

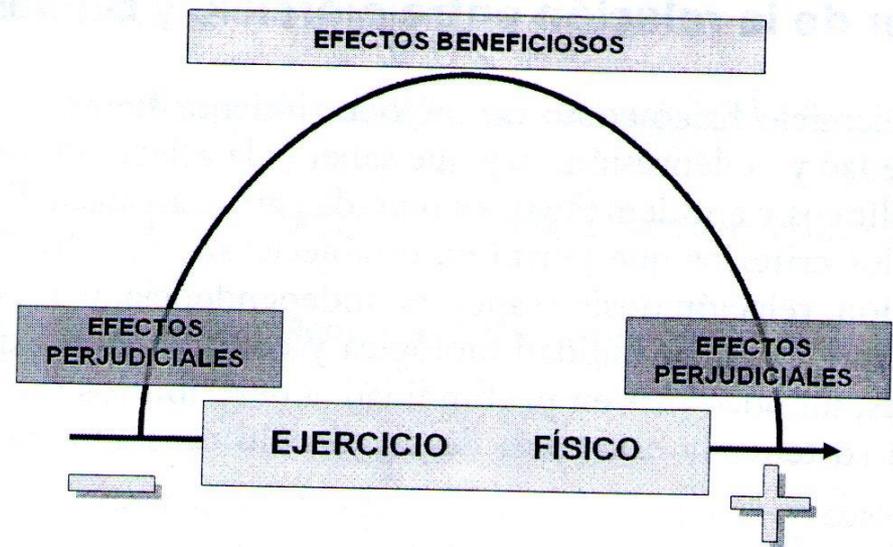
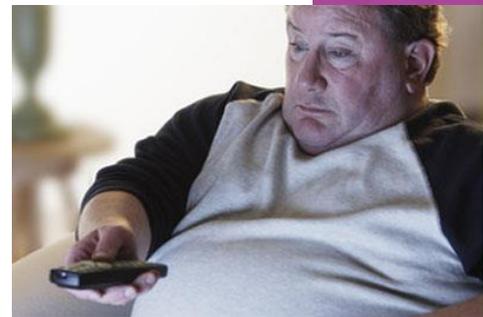
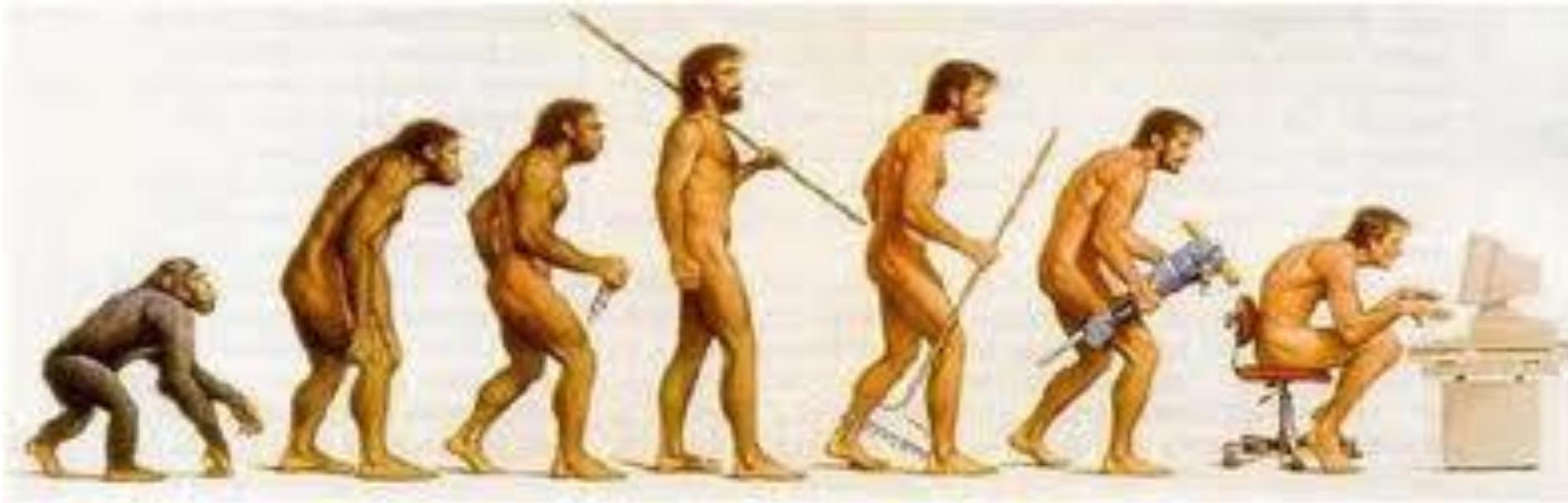


FIGURA 5.2. Efectos del Ejercicio Físico.

EJERCICIO ARMÓNICO, SENTIDO, CONECTADO, AMABLE...

- ⊙ Poco enferma, demasiado enferma
- ⊙ Más beneficios en prácticas prolongadas y moderadas, que únicas e intensas.
- ⊙ Revisar mi actitud con el ejercicio y el cuerpo (si es una carga, si lo vivo como pesado, si no puedo disfrutarlo, sonreír, soltar y respirar con consciencia durante el proceso, me va a estresar y no va a servir, es importante asumir ese desafío)

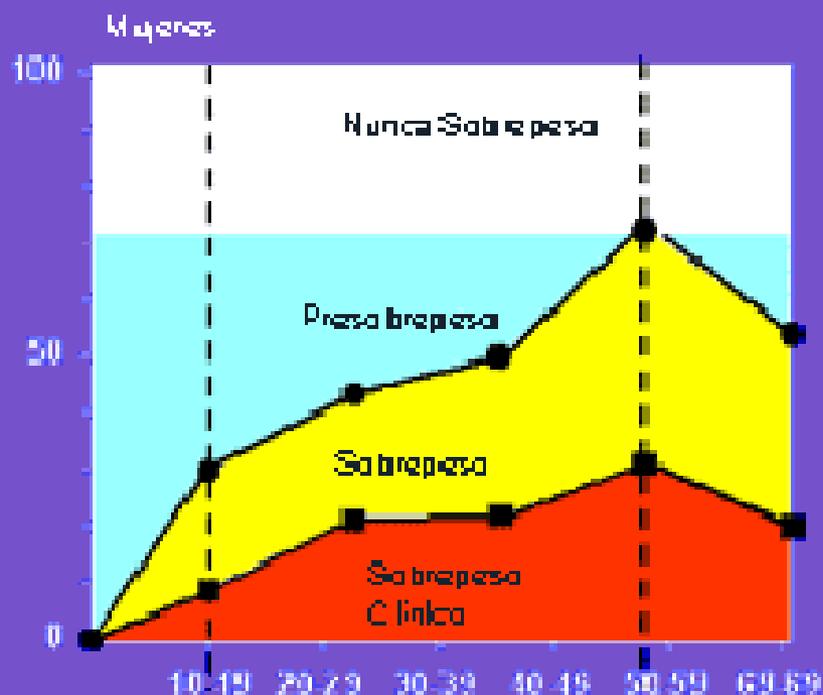
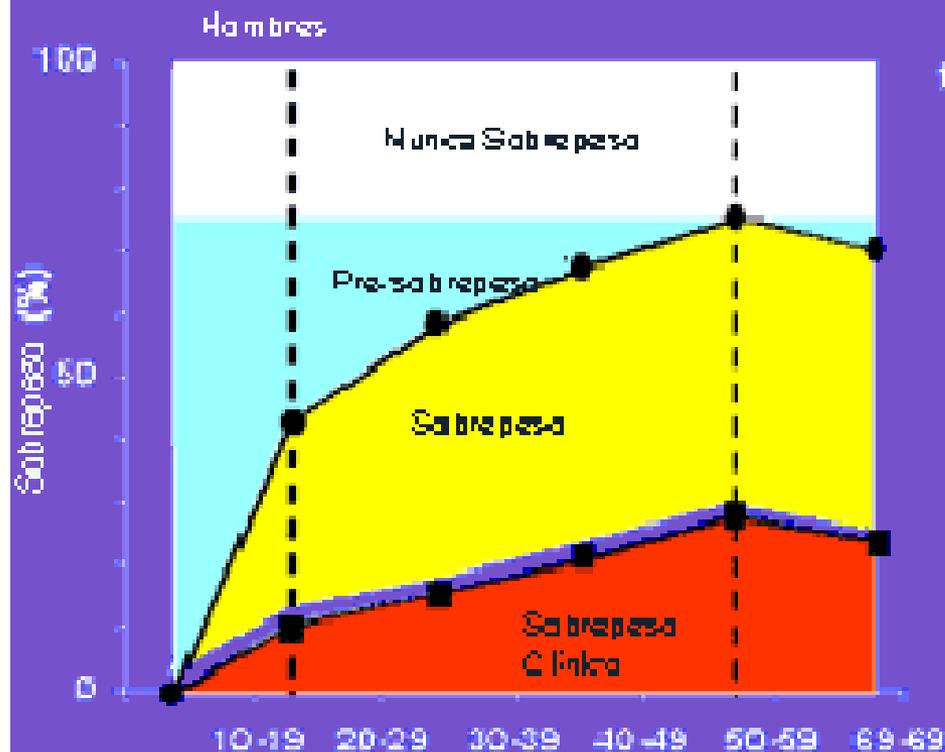


TRATAMIENTO

- ◉ Depuración y limpieza biológica de agresiones intercelulares.
- ◉ Comer saludablemente (evitar dieta restrictiva - sacrificada, “activan el modo ahorro, aumentan el estrés”, cuando mas rápido bajo de peso no disminuye la grasa, disminuye el músculo *principalmente o los líquidos retenidos)
- ◉ Comer menos cantidad y con mayor frecuencia
- ◉ Comer rico... placentero, aprender a cocinar sano, diverso
- ◉ Actividad física aeróbica, “movernos”
- ◉ Acupuntura - leptina, relajación, manejo ansiedad, cambios en el metabolismo
- ◉ Auriculopuntura
- ◉ Biomagnetismo médico
- ◉ Apoyo psicológico para trabajar con mis carencias, angustias, miedos, y mecanismos de atesorar, guardar, temer a la pérdida.
- ◉ Terapia familiar.

* Dra. Mónica Katz - No dieta.

Historia Natural de la Obesidad



ACUPUNTURA

- ◉ La leptina modula la ingesta de alimentos, aumenta el gasto energético y afecta la adipogénesis.
- ◉ Expresión del gen de leptina en pacientes con obesidad después de la aplicación de Zusanli (E36), Qihai (RM6), Tianshu (E25), Sanyinjiao (B6) y Zhongwan (RM12) y reducción del IMC en 3.63 contra 0.67 en no punto (control)
- ◉ IPN y CMN, presentación en el III Congreso del Colegio de Acupuntura Humana, A.C. “Medicina Integrativa” IPN - Noviembre 2010



DEPURACIÓN

- ⊙ Mejorar la función de los órganos encargados de la depuración, del metabolismo de las grasas y la glucosa
- ⊙ Hígado - boldo, alcachofa, berenjenas, diente de león, chaparro amargo
- ⊙ Riñón - zarzaparrilla, cola de caballo, pingüica, piña
- ⊙ Pulmones - sauco, tomillo, cuautecomate, eucalipto

- ⊙ Lavados colónicos,
- ⊙ Baños de tina con sal (100 litros agua caliente / 2 kg sal marina) - “baños termales”*
- ⊙ Dieta baja en sal
- ⊙ 2 días vegetarianos a la semana, aumentar la cantidad de crudos - verduras, frutas, germinados
- ⊙ Limpieza hepática



PH SANGUINEO



ALIMENTOS

Lácteos
Harinas
Carnes

ALIMENTOS

Frutas
Verduras
Algas

ESTILO DE VIDA

- ◉ El tratamiento está enfocado en aprender a “vivir mejor”
- ◉ Bajar de peso entonces pasa a ser el resultado del proceso, no el objetivo
- ◉ Dejo de pelear con la propuesta terapéutica, porque me voy apropiando de otra manera de vivir.



PRÁCTICAS SALUDABLES

- Meditación
- Yoga - unión. Posturas, filosofía. Meditación activa. Manejo consciente de la Respiración, la Atención y la Actitud frente a la Vida.
- Tai chi, Kung Fu - artes marciales - el camino de la guerra.
- Qi Gong (formas de liberar estrés, angustia y ansiedad, favorecer la vitalidad, meditación activa, desapego, atención focalizada, aquí y ahora) - Wuwei - no forzar, no torcer, fluir, dejar ser. El camino del Amor.
- Danzas y expresión corporal
- Arte como una forma de expresión de lo mejor de mi mismo
- Grupos de aprendizaje, comer en familia, grupos de apoyo y de trabajo - redes, sanar juntos
- Actividades placenteras - sexualidad consciente y amorosa
- Movernos, cambiar, activación. Sacudir, regalar, soltar



MUCHAS GRACIAS

- ◉ Dr. Gabriel Oscar Bertona
“El Síntoma y su Función IV”
Febrero /2013 - Abril /2014