

### III. Cultura alimentaria y obesidad

Sara Elena Pérez-Gil Romo\*

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, México D.F., México

Recibido en su versión modificada: 17 de agosto de 2009

Aceptado: 4 de septiembre de 2009

#### RESUMEN

*El presente trabajo, inscrito dentro de lo que se denomina antropología de la alimentación, reflexiona acerca de algunos de los principales factores socioculturales relacionados con el sobrepeso y obesidad. Para ello, en un primer apartado se presentan los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Alimentación de 2006, donde se enfatiza en el aumento de la incidencia de estos padecimientos en los diferentes grupos poblacionales en los últimos veinte años. Asimismo, se discute la necesidad de introducir el componente cultural en los estudios sobre alimentación con el propósito de comprender los diversos significados que tiene el acto de comer, comer exageradamente o no comer. La alimentación es un hecho cultural y como tal, reconocer que los alimentos no son solamente portadores de nutrimentos sino de mecanismos para estudiar las diversas culturas alimentarias, es otro aspecto relevante para comprender el sobrepeso y obesidad. Pensar en la comida y pensar en los significados que tienen las personas con obesidad, esto es, entender los diversos factores que rodean el acto de comer, tanto ecológicos, históricos, culturales como socioeconómicos, requiere una visión que supere las fronteras disciplinares y se forme un espacio de integración y convergencia para realmente mejorar el estado nutricional de las personas con obesidad.*

#### Palabras clave:

*Obesidad, antropología médica, cultura alimentaria, estado nutricional*

#### SUMMARY

*This work, inscribed in what is called Anthropology of the alimentation, reflecting on some of the major socio-cultural factors associated with overweight and obesity. To do this, first paragraph, the results from the National Survey of Health and Nutrition, 2006, this emphasizes the increasing incidence of these diseases in different population groups in the past twenty years. It also discusses the need to introduce the cultural component in feeding studies with the aim of understanding the various meanings that have the act of eating, not eating or eating excessively. Alimentsations are a cultural fact and as such, recognize that foods are not only carriers of nutrients, but to study the mechanisms of various food cultures is another important aspect to understand overweight and obesity. Thinking about food and think about the meanings that people with obesity, is, understanding the various factors surrounding the act of eating, ecological, historical, socio-cultural, and requires a vision that goes beyond disciplinary boundaries and create a space for integration and convergence to really improve the nutritional status of people with obesity.*

#### Key words:

*Obesity, medical anthropology, food culture, nutritional status*

#### Introducción

El estudio de los problemas relacionados con la nutrición y la salud tiene su trayectoria en México desde hace varias décadas, pero si bien es cierto que podemos identificar la preocupación por estos dos aspectos desde finales del siglo XX, la reflexión e investigación sistemática en esta área cobró relevancia desde la década de 1950. En especial la población infantil y preescolar se constituyó en el centro de atención de estas reflexiones y los estudios se encaminaron principalmente a conocer la magnitud y la distribución de la desnutrición en el país. Sin embargo, no fue sino hasta fines de la década de 1980 y en particular de 1990, cuando a través de las encuestas nacionales de

nutrición,<sup>1,2</sup> que se detectó un incremento considerable de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los diferentes grupos etarios.

Recomendaciones acerca de la "buena alimentación" y advertencias a la población de la necesidad de mantener una dieta "prudente" y "equilibrada" se convirtieron en algunos de los contenidos de las diversas estrategias de los programas nutricionales. Es un hecho que aunque todavía persisten en varias regiones del país, sobre todo entre los grupos indígenas y más marginados de México, problemas relacionados con la desnutrición, los padecimientos asociados con la sobrealimentación han cobrado auge, no solo entre la población que vive en las zonas urbanas sino entre la población que habita en las zonas rurales.

\*Correspondencia y solicitud de sobretiros: Sara Elena Pérez-Gil Romo. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Vasco de Quiroga 15, Colonia Sección XVI, Tlalpan C.P. 14000, México D.F. Correo electrónico: seperezgil@laneta.apc.org

Es así que el objetivo de este trabajo fue reflexionar sobre algunos factores socioculturales que más se relacionan con el problema de la creciente obesidad, registrado tanto en los países desarrollados como en los catalogados en desarrollo, factores que se derivan en gran parte del cambio radical que estamos experimentando en nuestro modo de vida.

## El problema

El sobrepeso y la obesidad son en la actualidad uno de los principales problemas de salud pública en el país. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT-2006) señala que en el ámbito nacional, la prevalencia de sobrepeso fue más alto en hombres (42.5 %) que en mujeres (37.4 %), a diferencia de la prevalencia de obesidad, mayor en mujeres (34.5 %) que en hombres (24.2 %). Al sumar las prevalencias de sobrepeso y obesidad, 72 % de las mujeres mayores de 20 años de edad y 67 % de los hombres padecen alguno de estos dos padecimientos. La ENSANUT-2006 llama la atención acerca del incremento del sobrepeso y obesidad entre las mujeres de 20 a 49 años de edad en el periodo de 1988 a 2006. El aumento de obesidad en los últimos años es alarmante, pues no solo ocurre en las mujeres y hombres adultos, sino en todos los grupos de edad.<sup>2</sup> Ante este panorama, interesados en el tema de la nutrición poblacional parten de la necesidad de continuar evaluando la obesidad, ya que su impacto en la mayoría de las enfermedades crónicas es ampliamente conocido. En las últimas décadas ha aumentado la importancia de las enfermedades crónicas no transmisibles como problema prioritario de salud pública, situación que ha dejado de ser exclusiva en los países considerados desarrollados.<sup>3,4</sup> La alimentación es, sin lugar a dudas, un factor de riesgo, ya que el exceso en la alimentación, en términos de energía, el desequilibrio en el aporte y el tipo, tanto de grasas como de hidratos de carbono, así como la baja ingesta de fibra y de algunos micronutrientes, son decisivos en el aumento de este tipo de padecimientos.

La 57ª Asamblea Mundial de la Salud, celebrada el 22 de mayo de 2004, señaló:

...alarmada por el crecimiento de los porcentajes de defunciones a raíz de la evolución de las tendencias demográficas y de los modos de vida, en particular los relacionados con las dietas poco saludables y la falta de actividad física (...); insta a los estados miembros a: a) que elaboren, apliquen y evalúen las acciones recomendadas en la estrategia (...) que promueve la salud de las personas y las comunidades mediante una alimentación sana y la realización de actividades físicas y reduce los riesgos y la incidencia de las enfermedades no transmisibles; b) que promuevan modos de vida que incluyan una dieta sana y la realización de actividades físicas y que fomenten el equilibrio energético (...)."

A partir de este documento, muchos países del mundo han emprendido diversas acciones por lograr una mejoría de los hábitos alimentarios de su población y han elaborado diagnósticos de la situación y planificado diversas estrate-

gias al respecto. Sin embargo, no es suficiente abordar el problema de la obesidad desde una sola perspectiva, se requiere transitar por otras áreas del conocimiento y así procurar la contextualización y la integración de distintos saberes que propicien mejores condiciones para comprender el objeto de estudio, en este caso, la obesidad.

La interdisciplinariedad implica intensidad de los cambios e integración real (conceptual y metodológica) de las disciplinas. No se trata, pues, de sumar las especialidades, sino de superar las fronteras disciplinares, para formar un espacio de integración y convergencia de las disciplinas.<sup>5</sup> En este sentido, abordar la alimentación desde una perspectiva sociocultural significa adentrarnos en las costumbres, comportamientos, prácticas, representaciones y significados alimentarios de los hombres y de las mujeres sin olvidar que varían de una sociedad a otra.

De acuerdo con Grignon,<sup>6</sup> trabajar sobre la alimentación constituye una temática intersticial de articulación entre lo biológico, lo social, lo natural y lo cultural. Para este autor, el proyecto de hacer una socioantropología sería sobre este tema es difícil debido a su carácter peculiar, pues es un "hecho o acto de cualquier sociedad". Gracia,<sup>7</sup> sobre este punto, menciona que el problema de estudiar la alimentación está en la propia comida que no parece un objeto de estudio con suficiente crédito para analizarlo, ya que todos los que se alimentan tienen sobre esta actividad convicciones particulares, fruto de experiencias personales que los convierten en especialistas en la materia. No obstante, es importante insistir en la necesidad de establecer un diálogo entre la antropología y la nutrición, pues "la alimentación constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y, por su especificidad y polivalencia, adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana".<sup>8</sup>

## Obesidad y aspectos socioculturales

La alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.<sup>8</sup>

Es en la alimentación donde naturaleza y cultura se unen, pues aunque comer es una necesidad vital, el qué, cuándo y con quién comer son aspectos que forman parte de un sistema lleno de significados, y así el acto de comer no se restringe a un imperativo de sobrevivencia, ya que los hombres, tal como lo señala Maciel,<sup>9</sup> sobreviven de una manera particular, culturalmente forjada y marcada, en otras palabras, las maneras de vivir y de comer son diferentes lo que da lugar a una gran diversidad cultural. Da Matta,<sup>10</sup> al establecer una distinción entre comida y alimento señala que la primera no es solo un conjunto de nutrientes, pues es, además, un modo, un estilo, un hecho o un acto de alimen-

tarse y este acto, añade, define no únicamente aquello que es ingerido, sino a aquel que lo ingiere. Comer demasiado, comer poco o no comer nada tiene múltiples significados sociales y psicológicos más allá de lo nutricional. En este sentido, hablar de la obesidad de mujeres y de hombres implica tener presente que la elección de los alimentos no es una acción arbitraria, ya que está unida a la satisfacción de las necesidades del cuerpo o de los deseos y gustos personales y al tipo de sociedad.

Desde una perspectiva sociocultural, se considera que la obesidad es una consecuencia directa de los cambios que se han dado en los hábitos sociales, cuyos desencadenantes tienen que ver con factores sociales, económicos, políticos y culturales. Sin embargo, no son los cambios culturales en sí los que contribuyen a perturbar los mecanismos reguladores, sino más bien la desestructuración de los sistemas normativos y de los controles sociales que regían, tradicionalmente, las prácticas y las representaciones alimentarias.<sup>11</sup> Asimismo, cambios que se han venido dando por los procesos de modernización y globalización, por ejemplo, la producción en masa que ha disminuido considerablemente el precio de la alimentación y el maquinismo doméstico que ha modificado los tiempos de preparación son algunos de los principales determinantes del aumento del consumo calórico. Aunado a lo anterior se encuentra el crecimiento de la productividad en la producción de bienes y servicios alimentarios. Estos factores combinados han transformado profundamente las elecciones de los consumidores y sus prácticas culinarias y alimentarias, provocando y haciendo posibles consumos más ricos en productos altos en calorías y grasas que ayudan a aumentar el peso, es decir, el ahorro en tiempo de preparación de los alimentos y el precio de los mismos se han convertido en factores detonantes del sobrepeso y obesidad. De lo anterior se deduce la importancia que tienen los problemas de salud relacionados con la alimentación y que ha llevado a calificar a las sociedades modernas como “obesígenas” o “entornos tóxicos”.<sup>12</sup>

Sin embargo, profundizar en los determinantes socioculturales de estos padecimientos es todavía una materia pendiente para investigar, ya que el simple hecho de hablar de la multifactorialidad del sobrepeso y la obesidad y advertir a la población de la necesidad de mantener una dieta “prudente” y “equilibrada” con la abundancia propia de las zonas urbanas del país y hacer más ejercicio, no va a desaparecer dichos problemas. Resulta importante averiguar por qué motivos las personas comen lo que comen. Las exigencias cotidianas de los individuos no permiten una “forma de vida” más equilibrada y más conveniente para su salud, poniendo de manifiesto, como lo mencionan Contreras y Gracia,<sup>8</sup> que para cambiar de dieta es necesario, en muchos casos, cambiar de vida, lo cual no solo no resulta fácil sino imposible.

Ahora bien, se repite hasta el cansancio por los interesados en el tema de la nutrición, que la obesidad es una consecuencia directa de los “malos” hábitos alimentarios que tiene la población, pero, ¿qué son los “malos” y los “buenos” hábitos alimentarios? ¿y malos y buenos para quién o según quiénes?, ¿cómo cambiar los hábitos alimen-

tarios de la población? y ¿qué o quién nos garantiza el éxito de las medidas que se proponen orientadas a cambiar los hábitos alimentarios? Resulta pertinente recordar aquí las reflexiones de Poulain<sup>13</sup> cuando señala que la interrogante de ¿cómo cambiar los hábitos alimentarios?, quizás no esté correctamente planteada. En su opinión, esta pregunta se articula sobre varios supuestos que no han sido verificados: “los individuos son más bien estables en su comportamiento erróneo”, “el entorno social es más bien estable” y “los conocimientos nutricionales son definitivos”. ¿Cómo cambiar los hábitos alimentarios?, afirma, es una pregunta mal planteada. Para este autor, en primer lugar, deberíamos plantearnos la pregunta ¿Cuál es la naturaleza del comportamiento alimentario? Para luego poder plantear una nueva interrogante: ¿Cómo favorecer el desarrollo de prácticas apropiadas para individuos concretos, en una sociedad y en un momento concretos? Poulain considera que la concepción implícita de lo que podría llamarse la ideología de las dietas, postula “una persona que come libre” en sus elecciones y racional en sus decisiones. Sin embargo, las decisiones alimentarias no son ni decisiones individuales ni decisiones racionalmente simples. Se sabe que ni la acumulación ni la comprensión de los conocimientos nutricionales cambian necesariamente los hábitos alimentarios de los individuos.

## Reflexiones finales

Es un hecho que en la actualidad el tema de la alimentación se ha convertido en un tema relevante. La sociedad contemporánea se caracteriza cada vez más por un gran interés y preocupación relativos a la nutrición, la dietética y la alimentación en general. En México, al igual que muchos otros países, se interesan por saber “qué comemos”, para luego recomendar “qué debemos comer”, sin embargo, a pesar del conocimiento obtenido a través de las encuestas nutricionales y de las acciones del sector salud, dirigidas a cambiar los hábitos alimentarios, los problemas de sobrepeso y obesidad son cada vez más alarmantes, y el aumento de otros trastornos del comportamiento alimentario como anorexia y bulimia se están incrementando entre ciertos grupos de edad de la población, por no hablar de la desnutrición infantil que todavía persiste en los menores de cinco años de ciertas regiones del país.

Sin pretender dar recetas sobre cómo resolver estos problemas, la necesidad de establecer un punto de encuentro entre los diversos especialistas en el tema de la alimentación cobra relevancia. Es importante tender algunos puentes que permitan llevar lo cultural a aquellas ciencias cuya mirada se centra más en los determinismos de la naturaleza y la biología, como las disciplinas biomédicas, que tal como argumentan Contreras y Gracia,<sup>8</sup> “parecen detentar el monopolio sobre el conocimiento alimentario”.

Finalmente, recordemos lo expresado por Pelto<sup>14</sup> al calificar a los alimentos como una forma de comprender procesos sociales y culturales: “los alimentos no se consideran solo portadores de nutrimentos, sino modelos o mecanismos para estudiar.

## Referencias

1. **Sepúlveda J, Lezana MA, Tapia-Conyer R, Valdespino JL, Madrigal H, Kumate J.** Estado nutricional de preescolares y mujeres en México: resultados de una encuesta probabilística provisional. *Gac Med Mex* 1990;126:207-225.
2. **Olaiz G, Rivera J, Shamah T, Rojas R, Villalpando S, Hernández S, et al.** Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2006.
3. **Osuna-Ramírez I, Hernández-Prado B, Campuzano JC, Salmerón J.** Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en una población adulta mexicana: la precisión del reporte. *Salud Publica Mex* 2006;48:94-103.
4. **Frenk J, Freika T, Bobadilla JL, Stern C, Lozano R y Sepúlveda J.** La transición epidemiológica en América Latina. *Bol Oficina Sanit Panam* 1991;111:485-496.
5. **Jupiassu H.** Interdisciplinaridade e patologia do saber. Río de Janeiro: Imago; 1976.
6. **Grignon CL.** Alimentation populaire et la question du naturel. En: Eizner N. *Voyage en alimentation*. Paris: ARF Éditions; 1995. pp. 60-72.
7. **Gracia M.** Aplicaciones de la antropología de la alimentación: algunas propuestas, 2005. En: Canesqui AM, Diez-García RW, editores. *Antropología e Nutrição: um diálogo possível*, Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005, pp. 287-303.
8. **Contreras J, Gracia M.** Alimentación y cultura. *Perspectivas antropológicas*. Ariel: Barcelona; 2005.
9. **Maciel ME.** Identidade cultural e alimentação. En: Canesqui AM Diez García RW, editores. *Antropologia e Nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005. pp. 49-55.
10. **DaMatta R.** O que faz o Brasil? Rio de Janeiro: Rocco; 1986.
11. **Contreras J.** La obesidad una perspectiva sociocultural. *Rev Form Contin Nutr Obes* 2002;5:275-286.
12. **Tojo R, Leis R.** La obesidad infanto-juvenil: una enfermedad ambiental, socioeconómica y conductual, *Jornada Obesidad Infantil*, Fundación María José Jove, 23 de septiembre de 2006.
13. **Poulain JP.** Sociologies de l'alimentation. Paris: PUF; 2002.
14. **Pelto G.** Tendencias de la investigación en antropología nutricional. En: Ainsworth G. *Carencia alimentaria. Una perspectiva antropológica*. Barcelona: Serbal/UNESCO; 1988.