

SALUD

Reflexión y análisis

OBESIDAD Y CONDUCTA SALUDABLE DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGIA AMBIENTAL¹ OBESITY AND HEALTHY BEHAVIOR SINCE THE PERSPECTIVE OF THE ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY.

Mónica Soledad Maldonado-Aragón y Alfonso Agustín Valadez-Ramírez²
Universidad Nacional Autónoma de México
México

RESUMEN

El artículo presenta una descripción de la relación de la psicología ambiental, la salud y el vínculo que puede vislumbrarse con la obesidad, aludiendo principalmente al efecto que tiene el ambiente físico y social en el comportamiento obesogénico de las personas y cómo podemos influir en éste para modificarlo.

ABSTRACT

The article presents a description of the relationship of environmental psychology, health and the link can be glimpsed with obesity, mainly referring to the effect of the physical and social environment in obesogenic behavior of people and how we can influence it to modify it.

PALABRAS CLAVE

Psicología ambiental, obesidad, ambiente saludable, ambiente obesogénico

KEYWORDS

Environmental psychology, obesity, healthy environment, obesogenic environment

¹ Recibido el 07 de agosto de 2017 y aceptado el 3 de noviembre de 2017-.

² E-mail: maldonado.monis@gmail.com

OBESIDAD Y SOBREPESO

La obesidad y el sobrepeso son un problema de salud mundial que han crecido rápidamente en los últimos años, es considerado una epidemia por las graves consecuencias que genera y demás enfermedades que propicia. La Organización Mundial de la Salud (2015) define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una persona con un IMC (Índice de Masa Corporal) igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (OMS, 2015). La mayoría de las personas en los países miembros de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) padecen sobrepeso u obesidad. Las consecuencias sociales y económicas de esta epidemia son dramáticas, tanto para México como para otros países. Nuevos datos y análisis de la OCDE (2015) revelan que los niveles de obesidad en México han aumentado rápidamente durante los últimos 5 años.

Las razones frecuentemente mencionadas para explicar el enorme aumento de la obesidad son semejantes en México, país que está experimentando una transición epidemiológica y nutricional que se refleja en una disminución lenta de los problemas asociados con el desarrollo, al mismo tiempo que aumenta dramáticamente la prevalencia de la obesidad, asociadas con la dieta y los estilos de vida (Gracia A., 2010). Los especialistas insisten en que la obesidad es consecuencia del desarrollo del automóvil, de los transportes colectivos, de la generalización de la calefacción y el progreso de la industria textil, el aumento del tiempo frente al televisor o del ordenador, la disminución de los trabajos manuales, en general se refiere a la adopción de actividades sedentarias; todas las causas mencionadas están relacionadas con el estilo de vida actual, pero no son las únicas.

Existen múltiples etiologías de este desequilibrio (Dehghan, Akhtar-Danesh y Anwar Merchant, 2005). Aun cuando los factores genéticos juegan un papel en la protección o predisposición de la obesidad, se ha considerado que el cambio en los hábitos de alimentación ocasionado por la comercialización globalizada de alimentos y bebidas naturales e industrializadas, así como la disminución del ejercicio y el aumento del sedentarismo, juegan un papel muy importante en su expresión clínica. Como resultado, los niños ingieren mayor cantidad de alimentos y energía que la que requieren para su salud y crecimiento, realizan menos ejercicio vigoroso, pero pasan más de dos horas diarias frente a una pantalla de televisor o de un videojuego, mirando publicidad que no promueve hábitos benéficos para su salud. En este contexto, la obesidad en todas las edades es el resultado de vivir en ambientes obesogénicos que la sociedad ha construido como estereotipo de civilización, y no se trata necesariamente de una desatención de las instituciones de salud (Flores-Huerta, Klünder-Klünder, Medina-Bravo, 2010).

Los ambientes obesogénicos son aquellos en los cuales la suma de las influencias que el entorno, las oportunidades o las condiciones de vida promueven la obesidad de los individuos o de las poblaciones (Swinburn B. y Egger G. 2002). Por ello, la prevención y el tratamiento de la obesidad se ha enfocado en intervenciones farmacológicas, educativas y conductuales, un enfoque a largo plazo sería investigar los ambientes que promueven el alto consumo de energía y el comportamiento sedentario (Lake Amelia, 2006), los ambientes obesogénicos se perciben como la fuerza impulsora detrás de la epidemia creciente de obesidad. La Sociedad Americana los ha descrito como un entorno tóxico que promueve comer demasiado y la inactividad o sedentarismo (Brownell & Horgen, 2003). Son aquellos en los que existe gran facilidad de conseguir y consumir comida procesada, con grandes cantidades de carbohidratos, bebidas azucaradas y donde el ambiente promueve las características necesarias para desarrollar el mínimo esfuerzo de actividad física.

De acuerdo con Gifford (2007) la psicología ambiental se encarga del estudio de las transacciones entre los individuos y su entorno físico, en ese sentido, el comportamiento de los individuos se ve

influido por el ambiente que lo rodea, influye en su conducta y directa o indirectamente en su salud; sin embargo, Gifford también argumenta que en esas interacciones es el individuo quien tiene la oportunidad de cambiar el ambiente, por lo tanto, su conducta y sus experiencias también cambian. La psicología ambiental es una disciplina que se ha preocupado por estudiar el efecto del ambiente en la salud de las personas, numerosos investigadores han puesto su atención en estudiar los efectos del hacinamiento, densidad, ruido, la iluminación, las áreas verdes, etc., en la salud de las personas, midiendo principalmente estrés; sin embargo, el tema de la obesidad no es un problema que deba dejar de lado por la trascendencia que tiene actualmente. Muchos investigadores de esta disciplina han indagado en la relación ambiente – salud pero pocas veces se ha hablado de padecimientos específicos en relación con el ambiente.

Lake (2006) ha trabajado en este tema y explica que los efectos del medio ambiente en la salud pueden tomar muchas formas, desde respuestas fisiológicas y emocionales para el bienestar social, espiritual e intelectual. El medio ambiente puede estar relacionado con la salud a través de: su diseño físico (el entorno construido); las normas socioculturales que rigen estos ambientes; y la situación socioeconómica. Por ejemplo, se ha encontrado que altos niveles de estrés ambiental y la falta de cohesión social en los barrios socioeconómicos más bajos contribuyen a malos resultados de salud. Los entornos alimenticios y la capacidad del medio ambiente para fomentar la actividad física o la vida activa, pueden estar estrechamente relacionados con la salud.

El medio urbano es uno de los más estudiados, generalmente se trata de ambientes que impiden la práctica de hábitos que ayudan a controlar el sobrepeso y mejorar la calidad de vida en general. Un estudio del American Institute of Architects y el MIT's Center for Advanced Urbanism indica que existe un fuerte vínculo entre la arquitectura y la salud de las personas, de acuerdo con dicho trabajo, los factores que influyen son: la falta de espacios verdes para caminar o desarrollar actividad física, el uso excesivo de medios de transporte, la calidad del aire que impide hacer ejercicio y el poco espacio destinado para el bienestar emocional.

No es la primera vez que se establece una relación entre la salud y el ambiente, en el año 1984, Ulrich publicó un estudio en el que explica la relación entre la salud y la exposición a la naturaleza. Demostró que los pacientes se recuperan mucho más rápido y requieren menos dosis de analgésicos si sus habitaciones tienen vista a un área natural. Se ha indagado en las terapias y actividades basadas en el contacto con ambientes naturales, los cuales proveen beneficios a la salud. También se han establecido relaciones entre calidad de vida y bienestar con espacios verdes.

Van Den Berg, Joye & de Vries (2012) explican los posibles mecanismos a través de los cuales la naturaleza puede propiciar beneficios a la salud, el primero que menciona es que la naturaleza o los espacios verdes proveen calidad del aire, estimulan la actividad física, facilitan la cohesión social y funcionan como restaurador de fatiga mental y estrés. En el caso de la actividad física la investigación sugiere una serie de factores del entorno natural y construido que parecen correlacionarse con la propensión de las personas a realizar actividad física y por lo tanto con la mejora de los resultados en su salud.

Las áreas naturales no necesariamente implican la realización de actividad física, muchas promueven actividades recreativas pasivas y tranquilas. Las personas que tienen el deseo o la motivación de hacer ejercicio buscan o acondicionan un espacio propicio para ello. Sin embargo, los parques, jardines y bosques urbanos son bastante recorridos por deportistas y personas que sólo buscan distracción o recreación pero que al encontrarse en un lugar que los invita a desplazarse por él desarrollan algún tipo de actividad física.

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES Y AMBIENTE SALUDABLE

El ambiente es un fenómeno de alta complejidad, y las relaciones de éste con la salud y la calidad de vida de las personas han adquirido una trascendencia cada vez mayor (Baldi López y García Quiroga, 2005), los términos salud y medio ambiente son temas que deben valorarse indivisiblemente e incluso,

puede entenderse la salud como resultado de un proceso de adaptación del individuo a los factores que le rodean. Desde 1974, Lalonde describió un modelo en el cual explica como la salud es el resultado de la interacción de cuatro variables principales: 1) la biología humana, 2) el medio ambiente, 3) el estilo de vida y 4) el sistema de asistencia sanitaria, sin embargo, se invierte de sobremanera en el sistema de asistencia sanitaria, descuidando el medio ambiente y el estilo de vida como métodos de prevención.

En la primera parte de este artículo se describió brevemente el modelo con el cual Lake (2006) explica la influencia del medio ambiente en la salud, sin embargo, Gorín (2008) describe delimitadamente cuáles son los factores ambientales que influyen en las conductas obesogénicas de las personas y por lo tanto en su IMC (Figura 1).

En el modelo se explican por separado cuales son los factores que determinan el comportamiento saludable u obesogénico. Describe los factores biológicos y demográficos, psicológicos, sociales y culturales, organizacionales, ambiente físico y políticas e incentivos (Gorin, 2008), de los cuales solamente el factor biológico no es posible determinarlo haciendo cambios en el entorno del individuo hasta el día de hoy, todos los demás pueden ser influidos y modificados por el hombre en su propio beneficio.

Los factores del ambiente físico predisponen el comportamiento saludable, sin embargo, no sabemos aún en qué medida influyen, lo cierto es que se encuentran acompañados del resto de factores ambientales y tienen un peso importante. Henufood (2015) dice que los factores ambientales que hay que destacar por su influencia positiva en el origen de la obesidad son primeramente los factores nutricionales en las etapas iniciales de vida por su influencia decisiva en la adquisición de estilo de vida y en segundo lugar los aspectos sociodemográficos

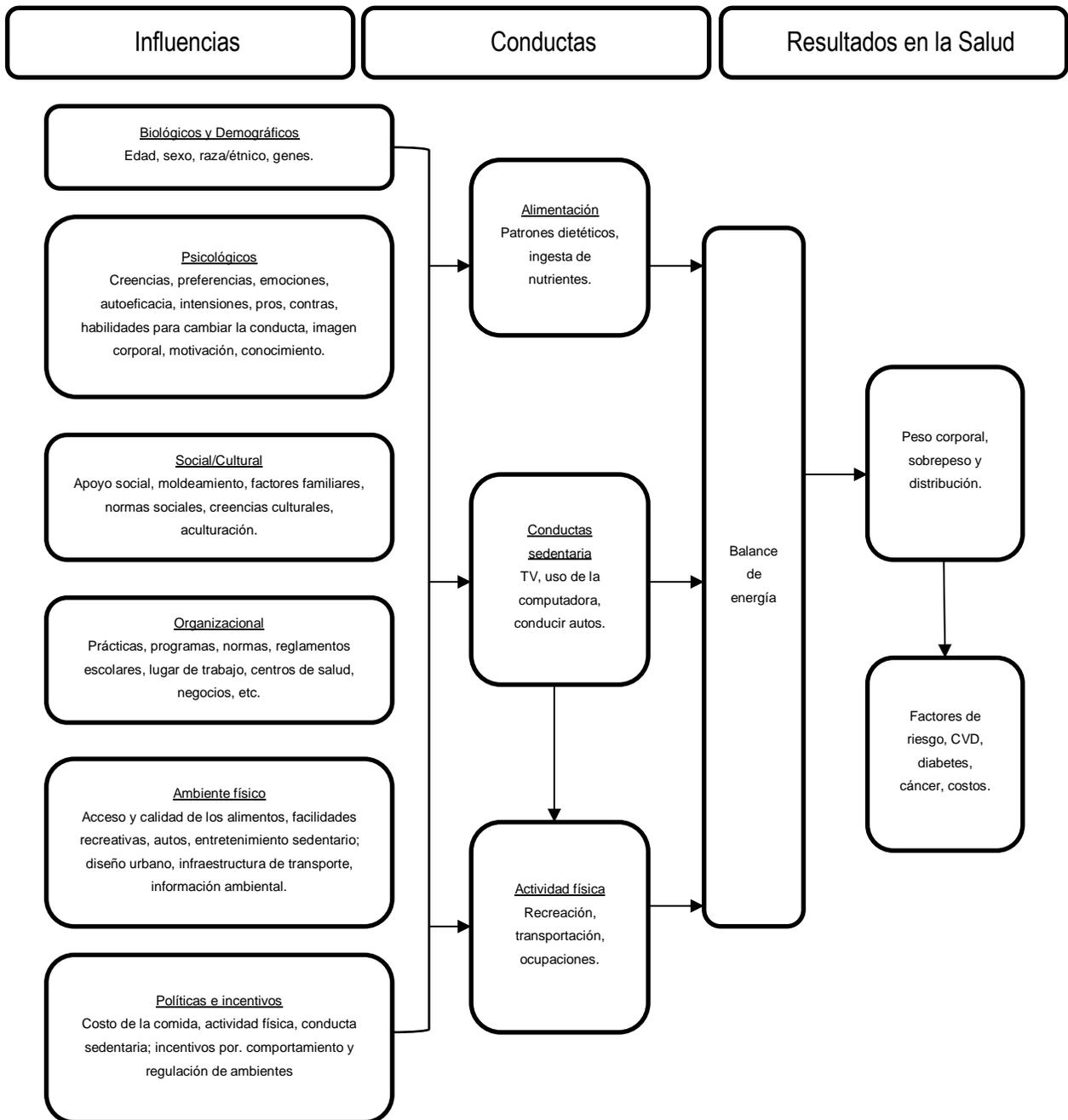


Figura 1. Factores ambientales que influyen en el IMC (Gorin, 2008).

Sin duda, la situación económica de cada individuo, en muchos países es determinante en el acceso a la educación, entornos culturalmente enriquecidos, seguros, limpios, etc. Resultados obtenidos en diferentes estudios como el enKid, relacionan directamente el estilo de vida con el desarrollo de sobrepeso y obesidad infantil.

Por otro lado, Healthy People (2010) coloca un enfoque renovado en la identificación, medición, seguimiento, y la reducción de las disparidades de salud utilizando un enfoque de determinantes de la salud. Los comportamientos saludables y la salud están determinados por influencias en múltiples niveles, incluyendo el personal, organizacional e institucional, ambiental (es decir, tanto social como físico), y de políticas. Debido a que existen interrelaciones importantes y dinámicas entre estos diferentes niveles determinantes de la salud, las intervenciones tienen más probabilidades de ser eficaces cuando se dirigen a algo en particular en todos los niveles. Históricamente, muchas iniciativas se han centrado en los factores determinantes y las intervenciones de salud a nivel individual. Healthy People (2010), por tanto, amplió su enfoque de interacciones para enfatizar el seguimiento y control de los medios sociales y físicos que mejoran la salud.

Al hablar de medios sociales y físicos estamos hablando de ambientes que promueven o no la salud y el normopeso de las personas. Aunque mucho se ha hablado de las ramas encargadas del estudio del ambiente y sus tipos, pocos se han encargado de especificar las características del mismo. Holahan (2012) señala que los ambientes son grandes o pequeños en relación con las personas que circundan en ellos, y son los ambientes quienes proporcionan a los individuos información que les permite orientar sus acciones.

La OMS (2006) señala que el ambiente es la causa de enfermedades altamente prevenibles y con gran carga de mortalidad y morbilidad; dentro de ellas, todas las relacionadas con la nutrición. Para todas esas enfermedades sugiere la creación de ambientes saludables como un derecho universal en

el cual, debe preponderar la salud de los niños (OMS, 2006). Healthy People (2010) señala que el ambiente saludable:

“Estudia los efectos sobre la salud derivados del medio físico y social, que incluye la vivienda, el desarrollo urbano, el uso del suelo y el transporte, la industria y la agricultura. Aquellos aspectos de la salud humana, las enfermedades y lesiones que se determinan o influyen por factores del medio ambiente”.

La OMS (2015b) utiliza el término salud ambiental e indica que está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud. En esta misma definición agrega que se excluyen de la misma cualquier comportamiento relacionado con el entorno social y económico y con la genética. Por otro lado, Swinburn & Eddger (2002) definen el ambiente obesogénico como:

“La suma de las influencias que el entorno, las oportunidades o las condiciones de vida tienen en la promoción de la obesidad de los individuos o de las poblaciones”.

¿Qué es entonces un ambiente de normopeso? Los ambientes de normopeso son aquellos que permiten a una persona ingerir alimentos balanceados y desarrollar actividades que permitan gastar el consumo calórico. Se puede tratar de diferentes escenarios siempre que estimulen las dos condiciones, siendo estas condiciones generadoras de un ambiente saludable, que fomente la dispersión (generalización) de conductas de normopeso.

Son diversas las estrategias que se han puesto en práctica para abordar y prevenir la problemática desde una intervención diferente a la medicina. En Estados Unidos, el texto “The city planner’s guide to the obesity epidemic: zoning and fast food” de Samia, Pierce & Teret (2005) marca la pauta de hacia

dónde dirigir los esfuerzos contra la obesidad. El proyecto plantea la importancia de establecer leyes que fomenten el ejercicio mediante la creación de rutas peatonales o rutas en bicicleta, restringiendo el uso del automóvil o el estacionamiento en ciertas áreas, disponibilidad de alimentos nutritivos y limitar la proliferación de alimentos que pueden ser perjudiciales. Ésta propuesta es similar a la establecida por Japón y Francia (Mori, Armada, Willcox, 2012; Moffat & Trasher 2014) en apartados previos y apoyada por investigadores que dan especial atención al ambiente.

De Bourdeaudhuij, et al. (2015), investigaron en 12 ciudades de diferentes países –entre ellos la ciudad de Cuernavaca en México-, la relación entre algunos atributos ambientales del vecindario y el IMC de las personas que lo habitan, encontraron que la seguridad del tráfico fue el único atributo del medio ambiente que se asoció en la dirección esperada, tanto con menores probabilidades de tener sobrepeso/obesidad, como con un menor índice de masa corporal.

En México se ha investigado la relación que existe entre los comportamientos saludables y algunos factores del ambiente físico y social del individuo, Martínez (2013) sugiere que cuando se pretenda estudiar el comportamiento alimentario en un grupo de individuos y llevar a cabo una educación nutricional, no debe hacerse hincapié exclusivamente en la información, sino tener en cuenta otros aspectos que predispongan, faciliten y refuercen las conductas saludables relacionadas con la alimentación y la actividad física. Entre los más importantes se encuentran aquellos relacionados con el control de la ingesta de comida chatarra sustituyéndola por un consumo adecuado de frutas y verduras, así como aquellos aspectos físicos que fomenten la actividad física, por ejemplo: la disposición de espacios verdes.

Sin embargo, en México no hay programas o estrategias preventivas que afronten la problemática desde la modificación de factores ambientales, se han implementado campañas educativas que se enfocan principalmente en brindar información, dejando a un lado los aspectos ambientales que determinan lo que el individuo hace o no hace, puede hacer o dejar de hacer.

CONCLUSIONES

Actualmente, México es uno de los países con más obesidad en el mundo y es necesaria la integración de diferentes disciplinas y especialistas que brinden herramientas para revertir el problema. Hay mucho por hacer desde diferentes áreas: medicina, arquitectura, psicología política, sociología, etc. Se necesitan implementar estrategias educativas que complementen y refuercen lo que se ha hecho, tomando en cuenta los factores culturales, sociales y económicos que caracterizan nuestra población. La psicología ambiental puede evaluar e identificar factores contextuales que permita al individuo interactuar con el ambiente y esta interacción puede dar como resultado la adquisición estilos de vida saludables que gradualmente contrarresten esta epidemia.

Sin duda, el cambio de normas y leyes que regulen la disposición de ofrecimientos ambientales o “affordances”, definidos por Gibson (1979) como aquellos que permiten mediante su constitución y ubicación, el que las especies (incluidos nosotros) puedan adaptarse y ser parte integral del medio ecológico, facilitaría en gran medida el cambio contextual y fomentaría estilos de vida saludables como la distribución de alimentos chatarra y el sistema transporte por ejemplo, los cambios locales (en vecindarios, centros escolares, oficinas, vivienda, etc.) también son trascendentes.

Los cambios ambientales que podamos hacer localmente implicarán un proceso de adaptación a largo plazo, tal vez generacional, sin embargo en el proceso no tardaremos en darnos cuenta de las relaciones que construimos con los escenarios en los que nos desenvolvemos, generando conocimiento de lo que somos en relación con los espacios que habitamos, de la influencia que tiene en nuestra conducta y en la salud. Considerando lo anterior será de vital importancia modificar la infraestructura de escenarios educativos de tal manera que estimulen física y cognoscitivamente a los individuos, por su papel trascendental en la adquisición de estilos de vida saludables y por tratarse de los espacios de mayor concurrencia.

El papel de la Psicología Ambiental, como una ciencia aplicada relativamente nueva, tiene como objeto de estudio la interacción entre el ambiente y el comportamiento humano, entendiendo que ambos pueden influirse. Así, por un lado se enfatizan los mecanismos de adaptación del individuo al ambiente físico, y por otro, los recursos que pueden utilizarse para generar ambientes que propicien la salud y el bienestar de los individuos. Baldi y García (2005) hablan de dotar a los individuos de información que promueva en ellos pensamientos, conocimientos, actitudes y creencias que les permitan desarrollar opiniones para poder tomar decisiones saludables. Proponen una educación orientada en la sensibilización sobre diversas situaciones, y generar distintos procesos de organización social, facilitando así una participación comunitaria en la creación de ambientes saludables.

REFERENCIAS

- Baldi López, G; García Quiroga, E; (2005). Calidad de vida y medio ambiente. La psicología ambiental. *Universidades*, (30) 9-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37303003>
- De Bourdeaudhuij I., Van Dyck D., Salvo D., Davey R., Reis R., Schofield Grant, Sarmiento O., Mitas J., Christiansen L. B., MacFarlane D., Sugiyama T., Aguinaga-Ontoso I., Owen N., Conway T., Sallis T. and Cerin E. (2015). International study of perceived neighbourhood environmental attributes and Body Mass Index: IPEN Adult study in 12 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12 (62), 1-10.
- Dehghan M., Akhtar-Danesh N. and Merchant A. (2005) Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal* 4 (24) 24-32.
- Flores-Huerta S., Klünder-Klünder M., Medina-Bravo P.. (2010). *La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños*. México: Departamento de Investigación en Salud Comunitaria, Hospital Infantil de México Federico Gómez.
- Gibson, J. J. (1977). The theory of affordances. In R. Shaw & J. Bransford (Eds.), *Perceiving, acting, and knowing; Toward and ecological psychology* (pp. 67-82). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice (4th ed.)*. Colville, WA: Optimal Books
- Gorin A. (2008). Obesogenic environment. En E. Jelalian and R. Steele (Eds.) *Handbook of Child and Adolescent Obesity*. (145-161) New York: Wiley.
- Gracia A. (2010). La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social. *Gaceta Médica de México*. 6 (30), 389-396.
- Healthy People. (2010). *Environmental Health*. Recuperado el 14 de septiembre de 2015, de Healthy People Sitio web: http://www.cdc.gov/nchs/data/hpdata2010/hp2010_final_review_focus_area_08.pdf
- Henufood | Nutrición y salud. (2016). Henufood.com. Recuperado el 14 Junio 2016, de <http://www.henufood.com/nutricion-salud/index.html>
- Holahan, Charles J. (2012). *Psicología Ambiental*. Un enfoque General. Limusa.
- Lake A., 2006. Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*. 126 (6), 262-267.
- Lalonde M. A. (1974) *A new perspective on the health of Canadian*. Ottawa: Office of the Canadian Minister of National Health and Welfare
- Martínez M. R. (2013). *Evaluación de variables intra-individuales asociadas a hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes de una Unidad Regional de la Universidad de Sonora*. México: Universidad de Sonora.
- Moffat T. & Thrasher D. (2014). School meal programs and their potential to operate as school-based obesity prevention and nutrition interventions: case studies from France and Japan. *Critical Public Health*, 14, 37-41.
- Mori N., Armada F. & Willcox D.C. (2012). Walking to school in Japan and childhood obesity prevention: new lessons from an old policy. *Am J Public Health*. 11 (20) 68-73.
- OMS (2006). *La exposición a riesgos ambientales provoca casi una cuarta parte de las enfermedades*. Recuperado el 1 de septiembre de 2015 de who.int: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2006/pr32/es/>

- OMS. (2015). *Obesidad y Sobrepeso*. Recuperado el 1 de septiembre de 2015, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OMS. (2015b). *Salud Ambiental*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2015, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: http://www.who.int/topics/environmental_health/es/
- OCDE. (2015). *Panorama de la Salud 2015*. Recuperado el 13 de Septiembre de 2015, de oecd.org: http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/Health-at-a-Glance-2015-Country-Note-MEXICO_Espa%C3%B1ol-final.pdf
- Samia, J., Pierce, M., Teret, S. (2005). *The city planner's guide to the obesity epidemic: zoning and fast food*. Recuperado el 15 de noviembre de Center for Disease Control and Prevention. Sitio web: <http://www.publichealthlaw.net/Zoning%20City%20Planners%20Guide.pdf>
- Swinburn B., Egger G. (2002) Preventive strategies against weight gain and obesity. *Obesity Reviews*. 3(4), 289–301.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224 (4647), 420-421.
- Van Den Berg, A., Joye, J., & de Vries, S. (2012). Health benefits of nature. In E. M. Steg, A. E. van den Berg, & J. de Groot (Eds.), *Environmental Psychology: An introduction*. (pp. 47 - 56). London: Blackwell Publishing.

○ .