Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Obesidad y factores ambientales

¿Cómo influye el ambiente en la obesidad?

La obesidad no es por una sola causa, sino que hay una relación entre distintos factores (biológicos, psicosociales, socioeconómicos, genéticos, hormonales, estilos de vida no saludables, sedentarismo) que pueden contribuir en que suceda esta enfermedad metabólica. Una de las causas son los obesógenos ambientales.

¿Qué son los obesógenos?

Son sustancias tanto naturales como químicas que puede haber en muchos lugares y productos que usamos en el día a día (envases de alimentos, cosméticos, juguetes). Pueden alterar nuestro sistema hormonal y ayudar a que la grasa corporal sea mayor.

¿Dónde están estas sustancias?

Están en todos sitios: en comida de consumo rápido, como las porciones individuales de galletas en bolsitas de plástico, frutas en conserva que están en una lata o en las botellas de agua de un solo uso. También pueden estar en comida no procesada, porque estas sustancias se usan también como pesticidas y/o herbicidas.

Además, están en otros muchos utensilios de uso diario y frecuente. ¿A quién no le suena el súper cómodo táper de plástico que no pesa nada, que usamos para llevar o guardar comida?

¿Cómo podemos evitar el riesgo de estas sustancias y prevenir sus problemas en la salud?

- Hacer el menú semanal evitando poner comida procesada.
- Evitar comer alimentos envasados en plásticos y latas de conserva.
- Evitar vajillas y pajitas de plástico, cambiarlos por recipientes de cristal.
- Tomar menos agua en botella de plástico. Es mejor agua del grifo, de fuentes o en botella de cristal.
- No usar sartén de teflón, aluminio o con ácido perfluorooctanoico (PFOA). Usar mejor cristal como material en contacto con la comida y utensilios de cocina de acero inoxidable y/o madera.
- No calentar al microondas con recipientes de plástico.
- Fomentar la cocción al vapor, plancha, hervido o sofrito.
- Evitar el uso de plástico con símbolos 3 y 7. Los plásticos con símbolos 2,4, 5 y 6 son seguros para la salud, pero no se deben reusar.

1 PET	**Tereftalato de Polietileno**: envases alimenticios, botellas de refrescos, agua.. No se deben reutilizar ni calentar a> 18º
2 HDPE	**Polietileno de alta densidad:** bolsas de plástico, botellas de gel/ champú, tuppers , envases de limpieza... Reciclable.
3 PVC	**Cloruro de Polivinilo**: tubos de cañerías, mangueras, suelas de zapatos, revestimiento cables, juguetes.. Potente tóxico medioambiental.
4 LDPE	**Polietileno de baja densidad**: film, bolsas de basura, envases para laboratorio... Difícil de reciclar.
5 PP	**Polipropileno**: tapones de botellas, fiambreras, pajitas, bolsas para frituras.. Reciclable.
6 PS	**Poliestireno**: bandejas de carne o pescado, tarrinas de yogurt, envases de comida para llevar... Difícil reciclar.
7 Otros	**Policarbonato y otros plásticos no reciclables**: biberones, CDs piezas de coche... Evitar en embarazo o lactancia, contienen Bisfenol A.

- Usar menos film hecho con PVC y bolsas de plástico. Cambiar por bolsitas de tela para cubrir la comida y hacer la compra.
- Comer alimentos ecológicos, de proximidad y de temporada. Muchos insecticidas y herbicidas contienen obesógenos.

Fecha de publicación: 29-09-2023

Autor/es:

- Mª Vega Almazán Fernández de Bobadilla. Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)
- Almudena López Bonilla. MIR Pediatría.. Hospital universitario Virgen de las Nieves. Granada.

CC BY NC ND