

Suspenden a CEO por señalar el impacto de la obesidad en los efectos del COVID

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › En una publicación de LinkedIn que ya se eliminó, Jonathan Neman, CEO y cofundador de la cadena de ensaladas Sweetgreen, destacó los datos que demuestran que la mayoría de las personas que se han enfermado de COVID-19, y que han requerido hospitalización, tienen sobrepeso u obesidad
- › En poco tiempo, se desató una respuesta violenta y los medios de comunicación acusaron a Neman de fat-shaming (discriminar a otros por su peso) y de ser "obesofóbico", lo que lo llevó a disculparse después de unos días
- › Es imperativo que las personas se enteren de que la obesidad empeora los efectos del COVID y los funcionarios de salud deberían difundir este mensaje, al igual que diversos métodos para ayudar a las personas a perder peso y mantenerlo de forma eficaz
- › Hoy en día, hay 16 estados donde al menos el 35 % de los residentes padece obesidad, en comparación con el 2018 y 2019, cuando solo eran 9 y 12 estados respectivamente
- › En lugar del "modelo de balance energético", que establece que las personas aumentan de peso porque consumen más energía de la que utilizan, los investigadores recomendaron el "modelo carbohidratos-insulina", el cual se enfoca en el tipo de comida que consumimos en vez de la cantidad, es decir, consiste en evitar los alimentos ultraprocesados y los carbohidratos refinados

En una publicación de LinkedIn que ya se eliminó, Jonathan Neman, CEO y cofundador de la cadena de ensaladas Sweetgreen, destacó los datos que demuestran que la

mayoría de las personas que se han enfermado de COVID-19, y que han requerido hospitalización, tienen sobrepeso u obesidad.¹ "¿Acaso existe un problema subyacente al que no le hemos prestado suficiente atención? ¿Existe otra forma de encarar la 'atención médica' al abordar la causa principal?", escribió Neman.²

En poco tiempo, se desató una respuesta violenta y los medios de comunicación acusaron a Neman de fat-shaming (discriminar a otros por su peso) y de ser "obesofóbico",³ lo que lo llevó a disculparse después de unos días. Afirmó que se arrepentía de las palabras que había utilizado y agregó: "respaldo el propósito de la publicación".⁴

Como afirma Kim Iversen en el video adjunto de The Hill,⁵ es imperativo que las personas se enteren de que la obesidad empeora los efectos del COVID y los funcionarios de salud deberían difundir este mensaje, al igual que diversos métodos para ayudar a las personas a perder peso y mantenerlo de forma eficaz.

El sobrepeso y la obesidad fueron un factor presente en el 79 % de las hospitalizaciones por COVID

Se "canceló" a Neman por atreverse a alzar la voz en contra del protocolo de la pandemia y por insinuar que "ninguna vacuna ni cubrebocas podrá salvarnos"; agregó lo siguiente:⁶

"¿Por qué no nos enfocamos en la CAUSA PRINCIPAL y aprovechamos esta pandemia para crear un futuro más saludable? Parece que no tenemos ningún problema con que el gobierno exceda los límites sobre cómo vivimos nuestras vidas en nombre de la 'salud', sin embargo, se están generando más problemas que soluciones.

¿Qué pasaría si se prohibiera por ley la comida que perjudica nuestra salud? ¿Y si se gravaran los alimentos procesados y el azúcar refinada para que nuestros impuestos cubrieran el impacto de la pandemia? ¿Y si fomentáramos la salud?"

El mensaje de Neman se perdió entre todas las respuestas, pero el hecho es que la obesidad representa un riesgo mucho mayor de enfermarse de gravedad por COVID-19. En un estudio de los CDC, en el que participaron 148 494 adultos de Estados Unidos, se descubrió que existe una relación no lineal entre el índice de masa corporal (IMC) y la gravedad del COVID-19, ya que los que tuvieron un riesgo menor fueron quienes se encontraban en la categoría de peso saludable o se acercaban al límite del sobrepeso.⁷ El riesgo aumentaba a medida que el IMC era mayor.

De los adultos que se infectaron con COVID-19 y requirieron hospitalización entre marzo y diciembre de 2020, el 28.3 % tenía sobrepeso y el 50.8 % padecía obesidad, lo que se traduce en más del 79 % en conjunto.⁸ Tanto el sobrepeso como la obesidad fueron factores de riesgo para requerir respiración artificial, mientras que la obesidad se asoció con el riesgo de hospitalización o muerte, sobre todo entre los pacientes menores de 65 años. De acuerdo con los CDC, estos descubrimientos subrayaron la necesidad de contar con "políticas que fomenten hábitos saludables".⁹

Neman no es la primera ni la única persona que nos ha exhortado a esforzarnos por tener una vida más saludable durante la pandemia, que es en lo que debemos enfocarnos. En julio de 2021, Joel Hirschhorn, miembro de la Association of American Physicians and Surgeons de Primera Línea de Estados Unidos, señaló que los gobiernos han perdido una oportunidad de salud pública al no emitir recomendaciones para perder peso de manera efectiva y sostenible y así reducir el riesgo de infección grave por COVID-19 y muerte:¹⁰

"He ocupado la mayor parte de mi tiempo productivo para investigar la pandemia durante los últimos 17 meses y comencé a pensar: ¿por qué el establecimiento de salud pública no ha lanzado una campaña nacional agresiva para que las personas de Estados Unidos pierdan peso como una forma de protegerse contra el COVID?"

En especial, porque el aumento de peso durante la pandemia limita la libertad alimentaria, tal como se ha reconocido que el confinamiento y el cierre de instituciones educativas reduce la actividad física.

¿Combatir la obesidad no podría considerarse como un enfoque de prevención que permita frenar los efectos negativos de la pandemia de COVID? ¿Será que el gobierno no lleva a cabo una campaña agresiva contra la obesidad debido a que prefiere la promoción de las vacunas? Parece una explicación probable".

Incluso la obesidad leve duplica el riesgo de complicaciones del COVID

Diversos investigadores de la Universidad Alma Mater Studiorum de Bolonia, en Italia, también analizaron el IMC y los efectos del COVID-19.¹¹ El IMC es el indicador más común para determinar la obesidad, aunque no es confiable por completo para averiguar si alguien tiene un peso saludable, ya que no toma en cuenta la masa muscular.

Si su IMC se encuentra entre 25 y 29.9, se considera que tiene sobrepeso y cualquier valor que rebase el 30 se considera obesidad. Sin embargo, la obesidad se divide en categorías, la clase 1 con un IMC de 30 a <35, la clase 2 con un IMC de 35 a <40 y la clase 3 con un IMC de 40 o más, que se considera obesidad "extrema" o "severa".¹²

Los pacientes con obesidad leve, en comparación con los que no la padecían, tenían un riesgo 2.5 veces mayor de sufrir insuficiencia respiratoria y 5 veces mayor de ingresar a una unidad de cuidados intensivos (UCI). Las personas con un IMC de 35 en adelante tenían una probabilidad 12 veces mayor de morir por COVID-19.¹³

"Mientras que un IMC ≥ 30 kg/m² significa que existe un alto riesgo de enfermedad grave, un IMC ≥ 35 kg/m² incrementa el riesgo de muerte", explicaron los investigadores.¹⁴

Por qué la obesidad aumenta los riesgos de COVID

La obesidad ocasiona una inflamación crónica de bajo grado y esto podría ser el factor por el cual los riesgos aumentan. Esta inflamación podría ser responsable de un riesgo

tres veces mayor de sufrir una embolia pulmonar (coágulos de sangre en los pulmones) en pacientes que padecen COVID-19 y tienen obesidad,^{15,16} según otras investigaciones.

La mala síntesis de lípidos que provoca la obesidad puede complicar la inflamación en los pulmones, lo que contribuye a una enfermedad más grave cuando hay infecciones virales respiratorias.¹⁷ Los receptores de leptina también se expresan en todo el sistema inmunológico y esta hormona, que suele asociarse con las señales de hambre, ayuda a regular las respuestas inmunológicas, tanto innatas como adaptativas.¹⁸

Asimismo, se suele relacionar a la obesidad con la resistencia a la insulina, y los niveles más altos de glucosa en la sangre desempeñan un papel muy importante en la reproducción viral y el desarrollo de tormentas de citoquinas.^{19,20}

La pandemia ocasionó que los niños subieran de peso y desarrollaran obesidad

No es ningún secreto que las personas en Estados Unidos están atravesando una crisis de obesidad. Las cifras más recientes de los CDC indican que el 42.4 % de los habitantes padecían obesidad entre el 2017 y el 2018, lo cual superó la cifra del 30.5 % entre 1999 y el año 2000.²¹

Es posible que la pandemia haya provocado que esta cantidad aumentara aún más, ya que el 42 % de los adultos que respondieron la encuesta Stress in America 2021, a cargo de la American Psychological Association, dijeron que habían subido de peso más de lo que pensaron desde que comenzó la pandemia.²²

En promedio, las personas de este grupo subieron 29 libras y el 10 % afirmó que subió más de 50 libras durante la pandemia.²³ Los niños se han visto afectados de manera similar, ya que se elevó de forma significativa la tasa de variación del IMC entre las personas de 2 a 19 años, lo cual se traduce en un aumento de peso, según los CDC. Los CDC señalaron lo siguiente:²⁴

"La pandemia de COVID-19 provocó que se cerraran las instituciones educativas, que las rutinas se alteraran, que el estrés aumentara y que hubieran

menos oportunidades para realizar actividad física y llevar una alimentación adecuada, lo que provocó que los niños y adolescentes subieran de peso.

Entre las personas que padecen sobrepeso, así como obesidad moderada y severa, las tasas de IMC aumentan más del doble durante la pandemia y se observaron efectos similares en la variación del peso.

En comparación con otros grupos de edad, el IMC de los niños de 6 a 11 años aumentó mucho más, ya que la tasa de variación fue 2.50 veces más alta que el nivel prepandemia".

Se considera que un estado tiene una prevalencia alta de obesidad cuando el 35 % de sus residentes la padecen, como mínimo, y el 15 de septiembre de 2021, los CDC también anunciaron que la cantidad de estados que cumplen con esta característica se ha duplicado desde 2018.²⁵ Hoy en día, hay 16 estados donde al menos el 35 % de los residentes padece obesidad, en comparación con el 2018 y 2019, cuando solo eran 9 y 12 estados respectivamente.

La obesidad no es solo una cuestión de comer en exceso

Los esfuerzos que buscan "reducir calorías" para perder peso son erróneos ya que, a menudo, la causa principal de la obesidad no es comer en exceso sino comer los alimentos equivocados. La alimentación de las personas en Estados Unidos se enfoca en alimentos ultraprocesados que tienen una carga glucémica alta, lo que provoca cambios importantes en el metabolismo que conducen al almacenamiento de grasa, aumento de peso y obesidad.²⁶

En lugar del "modelo de balance energético", que establece que las personas aumentan de peso porque consumen más energía de la que utilizan, los investigadores que escriben para The American Journal of Clinical Nutrition recomendaron el "modelo carbohidratos-insulina", el cual se enfoca en el tipo de comida que consumimos en vez de la cantidad.²⁷

El Dr. David Ludwig, quien es el autor principal del estudio, endocrinólogo del Boston Children's Hospital y profesor de la Facultad de Medicina de Harvard, explicó que "reducir el consumo de carbohidratos de asimilación rápida, que inundaron el suministro de alimentos durante la época de la dieta baja en grasas, disminuye el impulso subyacente de almacenar grasa corporal. Como resultado, las personas pueden perder peso con facilidad y sin pasar tanta hambre".²⁸

En caso de que necesite perder peso o desee alcanzar un estado de salud óptimo, le recomiendo seguir una dieta cetogénica cíclica, que implica limitar los carbohidratos (reemplazarlos con grasas saludables y cantidades moderadas de proteínas) hasta que se encuentre cerca o en su peso ideal y le permita a su cuerpo la quema de grasas (no carbohidratos) como su combustible principal.

Esto incluye evitar todos los alimentos ultraprocesados y también limitar los azúcares agregados a un máximo de 25 gramos al día (15 gramos al día si tiene resistencia a la insulina o diabetes). El programa KetoFasting, que desarrollé y del que hablo con más detalles en mi libro: "KetoFast: A Step-By-Step Guide to Timing Your Ketogenic Meals", combina la dieta cetogénica, el ayuno intermitente y el ayuno parcial cíclico para optimizar el peso, la salud y la longevidad.

Los expertos recomiendan "cuarentena" de los alimentos ultraprocesados

El Dr. Matteo Rottoli, autor principal del estudio de la Universidad de Bolonia, explicó: "a mediano y largo plazo, la solución definitiva para reducir los riesgos [del COVID-19] en personas que tienen obesidad es que pierdan peso".²⁹ Para lograrlo, es esencial evitar los alimentos ultraprocesados, lo cual le ayudará a fortalecer su salud no solo contra el COVID-19 sino también contra otras enfermedades crónicas e infecciosas.

Si bien los CDC y otros funcionarios de salud no están advirtiendo sobre los riesgos que traen consigo los alimentos ultraprocesados y la exposición a otras sustancias tóxicas, la comunidad científica está tomando nota. De acuerdo con un equipo de investigadores en la revista Food and Chemical Toxicology, no se comunica que la exposición a

sustancias tóxicas, lo que incluye alimentos ultraprocesados y una mala alimentación, desempeña un papel importante en la pandemia de COVID-19.³⁰

"En resumen, la exposición constante y generalizada a cuerpos tóxicos en nuestro entorno, junto con ciertos factores genéticos, es lo que ocasiona que desarrollemos enfermedades que deterioran nuestro sistema inmunológico y nos hacen susceptibles a contraer una infección grave por COVID-19", informó the Alliance for Natural Health.

Como señalaron los investigadores, esto incluye factores que tienen que ver con el estilo de vida y que también afectan su peso, tales como la falta de actividad física, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la privación crónica del sueño y la mala alimentación, de la que forman parte los alimentos ultraprocesados y granos refinados.³¹

La "cuarentena" o limitar toxinas, como las que están presentes en los alimentos ultraprocesados y los compuestos químicos ambientales, entre otros, sería mucho más eficaz para proteger a las personas que la cuarentena ante un virus,³² y los investigadores creen que los enfoques que se basan en la toxicología deberían tener prioridad sobre los que se basan en la virología para que, de esta manera, sea posible prevenir una pandemia a largo plazo, algo con lo que estoy totalmente de acuerdo.³³

Este es el momento para empezar a protegernos de la exposición tóxica que implica consumir alimentos ultraprocesados; cuanto más se concentre en comer alimentos enteros y saludables, más rápido perderá peso, además de que su sistema inmunológico funcionará mucho mejor y, en general, gozará de una salud óptima en caso de que llegue a exponerse a un virus en algún momento.

Fuentes y Referencias

- [1, 7, 8, 9 U.S. CDC MMWR March 12, 2021](#)
- [2, 6 Vice September 1, 2021](#)
- [3 NBC News September 2, 2021](#)
- [4 Vice September 7, 2021](#)
- [5 YouTube September 2, 2021](#)
- [10 TrialSite News July 25, 2021](#)
- [11, 14 Eur J Endocrinol. 2020 Jul 1;EJE-20-0541.R2. doi: 10.1530/EJE-20-0541. Online ahead of print](#)

- ¹² U.S. CDC, Defining Adult Overweight and Obesity
- ^{13, 15, 29} U.S. News & World Report July 23, 2020
- ¹⁶ Radiology May 14, 2020
- ¹⁷ Journal of Virology July 13, 2020
- ¹⁸ Front. Physiol., 01 June 2018
- ¹⁹ Science Advances April 15, 2020
- ²⁰ The Scientist April 15, 2020
- ²¹ U.S. CDC, Adult Obesity Facts
- ^{22, 23} American Psychological Association March 11, 2021
- ²⁴ U.S. CDC, MMWR September 17, 2021
- ²⁵ U.S. CDC September 15, 2021
- ^{26, 28} Science Daily September 13, 2021
- ²⁷ The American Journal of Clinical Nutrition September 13, 2021
- ^{30, 31, 32, 33} Food and Chemical Toxicology: An International Journal Published for the British Industrial Biological Research Association August 14, 2020