

OBESIDAD Y VIDA SEXUAL

Dr. Santiago Cedrés.

La obesidad es una enfermedad determinada tanto por trastornos médicos como psicológicos. La vida sedentaria y demandante que vivimos no colabora con en el desarrollo de niveles de salud adecuados. La obesidad no siempre fue valorada negativamente, en otras épocas sirvió para cuidar al organismo de las inclemencias del tiempo, o protegía de las hambrunas, fue símbolo de poderío económico y social, también fue sinónimo de atractivo sexual y de fertilidad. En la actualidad existe una clara discriminación –implícita y muchas veces explícita-, hacia las personas con sobrepeso y obesidad.

La Organización Mundial de la Salud define a la obesidad y al sobrepeso como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” Plantea como forma de medida el índice de masa corporal (IMC), “el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de su talla en metros”. Se considera sobrepeso a quienes poseen un IMC de 25 hasta 29´9, y obesidad sobrepasa los 30 puntos de IMC. La obesidad es un problema más serio que el sobrepeso ya que su salud corre un riesgo importante.

Es fundamental para reducir la masa corporal la buena alimentación y el ejercicio físico. Pero el tratamiento no es tan sencillo como ceñirse a una dieta e ir al gimnasio. Es necesaria la mirada interdisciplinaria para dar cabal cuenta de la problemática, la misma implica riesgos importantes como comorbilidad, estigma social y repercusiones psicológicas. El equipo de abordaje debe integrar especialistas como el médico internista, el nutricionista, el endocrinólogo, el psiquiatra y psicólogo para poder lograr una mirada amplia y acabada de la temática y dar una respuesta satisfactoria al consultante.

El sobrepeso y la obesidad no sólo representan un problema estético, sino que también duplican el riesgo de padecer disfunciones sexuales: las personas obesas son 25 veces más propensas a reportar problemas sexuales que aquellas que tienen un peso normal. La etiología de las mismas es multifactorial. Las causas orgánicas son alteraciones hormonales (obesidad como principal causa de hipogonadismo adquirido en el hombre), vasculares (disfunción endotelial, alteraciones circulatorias) y neurogénicas (obesidad y diabetes con impacto en microangiopatías, polineuropatía)

Dentro del alto índice de comorbilidad con psicopatologías encontramos ansiedad, adicciones, depresión, trastorno de la conducta alimentaria y grandes montos de estrés, acompañado de baja autoestima y dificultades en el desempeño sexual. Esto repercute en las relaciones interpersonales del obeso generando diferentes grados de dificultades.

Quienes padecen de obesidad también padecen de la mirada estigmatizante de la sociedad. El obeso no se ajusta a lo esperado y ello nunca se vive con indiferencia. Si bien este estigma puede ser motor del cambio, siempre deja huellas tanto en el cuerpo como en el psiquismo.

Como mencionamos, las personas obesas suelen tener altos niveles de estrés siendo este uno de los grandes inhibidores del deseo sexual. En personas con trastornos depresivos también ocurre lo mismo, no hay disposición para el acto sexual. Esto conlleva a que la persona obesa se aleje del erotismo, la seducción, la conquista, el placer corporal y se refugie tras sustitutos, como la alimentación, la compulsión, la voracidad, adicciones, viviendo la vida con ansiedad, irritabilidad, depresión, sentimientos de soledad, frustración.

La obesidad también puede ser vivida como una excusa para evitar los encuentros íntimos. El miedo a experimentar una frustración sexual lleva a que se permitan engordar o al fracaso sistemático para adelgazar. Por lo tanto, entre todas las dificultades que la obesidad trae, se le agrega que el sujeto obeso muchas veces pierde el contacto con un aspecto de la vida muy enriquecedor como es la vida sexual, empobreciéndose la calidad de vida. Incorporar la mirada del sexólogo clínico al equipo tratante ayuda a recuperar la motivación fundamental para la vida y el tratamiento del obeso.

La vivencia de la sexualidad del ser humano está atravesada por factores socioculturales y personales que generan respuestas de rechazo hacia su propia sexualidad. Muchas veces los obesos sufren de una imagen corporal distorsionada. La imagen corporal implica la representación que se tiene del tamaño del cuerpo, la forma y su contorno, sumado al sentimiento que se obtiene de sus características. Los estereotipos de belleza determinan la imagen corporal. Los obesos muchas veces se sienten juzgados, que no calzan en el estereotipo de atractivo sexual, esto los lleva a tener una imagen corporal negativa. Vivenciar su cuerpo desde esta mirada culpabilizante que la sociedad imprime, genera altos niveles de estrés, preocupación, ansiedad, llegando a desarrollar miedos, vergüenza, retraimiento, e incluso depresión. El concepto de calidad de vida implica la percepción que un individuo tiene sobre su propia salud y lo que interpreta

sobre la satisfacción en relación a su propia vida. Por esto mismo es fundamental recobrar la salud para lograr recuperar un aspecto central de la salud como lo es la salud sexual que implica el respeto, la aceptación, la confianza hacia uno mismo, lo que lleva al encuentro sano con un otro.

El tamaño del cuerpo no es un impedimento para la actividad sexual. Si bien existen grados de obesidad en que los varones no llegan a verse los genitales, existen posiciones que favorecen, como que el varón se coloque por debajo –en prácticas heterosexuales-.

El tratamiento implica un proceso integral, no es solo lograr un peso adecuado, que sería ceñirnos al síntoma, sino tratar aquello que sostiene a la obesidad, lo que está de base, con la finalidad de descubrir el sentido que tiene en la vida del paciente. Dicha tarea es un proceso que implica revisar la autoestima, la imagen corporal, la satisfacción sexual, el nivel de estrés, la motivación, la capacidad de hacerse cargo y el insight del paciente, los recursos y fortalezas para afrontar el tratamiento. Así como reducción de pensamientos negativos hacia su persona, trabajo sobre la culpa reforzando la responsabilidad y el control sobre su propio cuerpo.

Es fundamental tratar la ansiedad y depresión en los pacientes obesos para un buen pronóstico. Primero aprender a hacer frente al estrés enseñando técnicas de relajación. A su vez trabajar aspectos que tienen que ver con el control de los impulsos, la planificación, el sentido del tratamiento, la motivación, la frustración. Así como realizar una reestructuración del tiempo y actividades.

Desde el punto de vista del psicoanálisis la obesidad sería exteriorización de la neurosis, asociada a la depresión, la culpa y la ansiedad. Es necesario aclarar que no existe una personalidad obesa que dé cuenta de todas las personas obesas. Así como tampoco se puede decir que todas las personas obesas presentan un problema emocional tras su obesidad.

La obesidad podría significar una forma compensatoria de adaptarse a una realidad estresante y frustrante, a través de la cual el individuo logra cierto bienestar y adaptación a la misma. En tal sentido la ingesta alimentaria en exceso significa una defensa contra la ansiedad o la depresión. Son personas que tienden a un consumo mayor cuando presentan preocupaciones, tensión emocional. No expresan tales emociones y tienden a deprimirse. La obesidad como síntoma constituye un conflicto psíquico no resuelto,

una reacción de compromiso ante un afecto no tolerado. Un yo débil que no puede hacer frente y echar mano a los recursos adaptativos de forma adecuada.

Incluir la sexualidad del paciente obeso es un aspecto importante del tratamiento ya que en la misma se encuentra la capacidad de tomar contacto con el placer a través del cuerpo, y con los sentidos. Al contactar con los sentidos y con ejercicios de respiración, relajación, se ayuda a dominar la ansiedad que muchas veces es motor de la ingesta incontrolada de alimentos. A través de la psicoeducación tratarán miedos, inseguridades, prejuicios, favoreciendo la apertura, la distensión y el disfrute, devolviéndole al paciente la capacidad de tomar contacto con un área de la vida que llevada con salud es sumamente enriquecedora.