

ESTRÉS ALIMENTARIO Y SALUD LABORAL VS. ESTRÉS LABORAL Y ALIMENTACION EQUILIBRADA

JUAN JOSÉ DÍAZ FRANCO

Instituto de Salud Carlos III

Presidente de la Sociedad Española Médico-Jurídica para el Desarrollo de la Medicina del Trabajo.

*Ponencia para la Mesa Redonda "Alimentación y Trabajo",
moderada por el Dr. Juan Goiría y patrocinada por el Instituto Tomás Pascual para la
nutrición y salud en el X Congreso de la Sociedad Española de Nutrición.*

RESUMEN

Si bien el estrés laboral es una realidad experimentada cada jornada por muchos trabajadores, debemos reconocer que algunas profesiones y actividades laborales generan más estrés (distrés) que otras: así, los trabajos de dirección, nocturnos, monótonos, de servicios comunitarios, de industria pesada y minería, de construcción, etc. La mayor acumulación de estrés laboral puede alterar los patrones de conducta de quienes lo sufren. De manera muy especial, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos pueden verse seriamente afectados por el estrés laboral (ingestas inadecuadas o extemporáneas), o pueden, "sensu contrario", ser desencadenantes de formas de estrés originadas por alteraciones o desórdenes dietéticos. Por eso no extraña que el aparato digestivo se convierta en órgano diana de patologías asociadas al estrés propio de ambientes y ritmos laborales insanos y vitandos. El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre y, como consecuencia, la correcta conducta alimentaria y la nutrición que, inexorable e involuntariamente, sigue a ésta.

En determinadas circunstancias, hay disociación entre el apetito (sensación primariamente psíquica) y el hambre (sensación básicamente orgánica). Y es que el apetito, como estado mental, puede verse modificado por diferentes situaciones emocionales (muy frecuentemente, por el estrés laboral), o a través de variaciones químicas y vasculares y de impulsos transmitidos al mesencéfalo desde diversos órganos, donde el estrés podría desempeñar también un papel relevante.

La nutrición depende esencialmente de la alimentación; pero, a su vez, una fuente importante de estrés la constituye la forma en que nos alimentamos, porque si lo hacemos erróneamente podemos contraer enfermedades. Si nuestras células no reciben los aportes nutritivos adecuados, se produce una gran carga de estrés debida a esta demanda interna insatisfecha.

PALABRAS CLAVES

Estrés, eustrés, distrés, apetito, hambre, alimentación, nutrición, hábitos alimentarios, comidas rápidas, ingestas inadecuadas, sistema simpático, sobrepeso y obesidad.

ABSTRACT

Although occupational stress is a very common reality for many workers, we have to admit that some professions generate a higher level of distress as, for example, management roles, night shift working, monotonous jobs, communitarian services, heavy industry sector, mining, construction, etc. Chronic stress can disrupt behaviours (like foods habits) of those persons who suffer it. At the same time, and in a contrary manner, eating disorders can also trigger different types of stress linked pathologies. For the above mentioned reasons, it is not strange that the digestive system becomes in a target of stress' pathologies, especially associated with negative work environments.

In some circumstances, there is a dissociation between the appetite, (primarily psychic sensation), and the hunger, (basically organic sensation). The appetite as a mental status can be altered substantially by many different emotional situations (like occupational stress) or throughout chemical and vascular variations as well as organic impulses transmitted to midbrain from different organs where the stress could also play a very relevant role.

Nutrition depends essentially on of food habits, but at the same time, a very important source of stress is the way in which we eat, because if we do it wrongly, we can become ill. If our cells don't receive the correct nutrients a very high level of stress is produced due to this dissatisfied internal demand.

KEY WORDS

Stress, eustress, distress, appetite, hunger, diet, nutrition, food habits, fast foods, sympathetic system, overweight, obesity.

LA ALIMENTACIÓN, ESE TRASCENDENTAL "FACTOR OSCURO"

Se atribuye a Bill Clinton, expresidente estadounidense, el exabrupto "¡Es la economía, imbécil!" para zanjar una controversia en torno a causas finales de la política de su país y cuál de ellas podría resultar más relevante, urgente y estratégica, como cuestión de fondo en un proyecto muy sensible en el que se ofrecían diferentes alternativas. "Mutatis mutandis" podría aplicarse a la alimentación, como causa final y omnipresente de muchos procesos constructivos o destructivos en el mantenimiento de la homeostasis humana, la misma contundente respuesta.

Un golpe de efecto de tal expresividad haría bien a la conciencia de cada uno de quienes priorizamos diversas modalidades de la higiene humana más que la trascendental higiene alimentaria; y debemos ser muchos, si consideramos fidedignas las estadísticas de la OMS sobre consecuencias en los países occidentales de las malas prácticas alimentarias: 300 millones de enfermos obesos y 1.000 millones de personas con sobrepeso.

NECESIDAD DE UNA DIETA EQUILIBRADA

La alimentación, como otros factores exógenos o ambientales, incide sobre la salud. Pero la naturalidad de este hábito, obligado para el mantenimiento de la vida, parece no contar con el suficiente relieve y solemnidad en cuanto a su significado y consecuencias. Siendo fuente de tanta potencial satisfacción y, al tiempo, de tan peligrosa e ignota insatisfacción, relegamos los hábitos alimentarios a un plano de insignificancia que sólo adquiere protagonismo cuando se ha desencadenado algún tipo de daño o disfunción, no pocas veces irreversible.

Hay una serie de enfermedades causadas por una dieta carencial (escorbuto, pelagra o raquitismo); otras están relacionadas con ella (bocio endémico, tiroidismo o algunas anemias); un tercer grupo estarían provocadas por ciertos alimentos que producirían intoxicaciones agudas (setas) o crónicas (almortas). Por todo ello, una alimentación deficiente, desequilibrada o monótona puede causar daños en órganos o sistemas muy diferentes sin que, a veces, exista evidencia de que hayan sido causados por la alimentación.

No hay que olvidar que los efectos nocivos de una mala alimentación no siempre se producen por defecto, sino que pueden serlo por exceso. El cuerpo necesita una fuente de energía para conservar los

procesos normales de la vida y cubrir las necesidades de actividad y crecimiento. Las necesidades calóricas dependen principalmente de las dimensiones corporales, metabolismo basal, actividad, edad, sexo y temperatura ambiental. Un hombre de 70 kgrs. necesita, aproximadamente, 70 calorías por hora en condiciones basales y hasta 600 calorías por hora cuando efectúa un trabajo muscular muy intenso. Los carbohidratos y las proteínas proporcionan unas 4 calorías por gramo; el alcohol, unas 7 y la grasa, unas 9. Así y todo, las necesidades de energía no pueden especificarse en términos globales pues varían considerablemente según las diferencias de actividad en las poblaciones y sujetos.

Los adultos necesitan incorporar a su dieta al menos ocho de los veinte aminoácidos diferentes que constituyen todas las proteínas. Esos ocho aminoácidos esenciales deben ir acompañados de otros de esa lista que ya no son tan imprescindibles y que pueden intercambiarse entre sí.

Junto a las proteínas, se necesitan otras sustancias para la edificación de las estructuras corporales, como el calcio, el fósforo, el yodo, el hierro y otras ferroproteínas.

Además de los componentes nutritivos mencionados, las personas necesitan aportes vitamínicos de las cuatro vitaminas liposolubles y de las nueve hidrosolubles.

En conjunto, las necesidades nutritivas del organismo humano pueden reducirse a unas cincuenta sustancias químicamente individualizadas que, en proporciones adecuadas y en cantidad suficiente, constituyen lo que se llama "dieta química".

ESTRÉS, EUSTRÉS, DISTRÉS

La investigación biológica demuestra que, por diferentes que sean los problemas que afecten a las personas, existen reacciones estereotipadas con que el cuerpo humano los afronta, sobre la base de cambios biológicos idénticos frente a exigencias superiores de actividad.

Experimentos posteriores pusieron de manifiesto que cualquier sustancia tóxica producía una serie de cambios que fueron definidos como "un síndrome producido por diversos agentes nocivos" y conocidos luego con el nombre de "síndrome general de adaptación" (S.G.A.) o "síndrome de estrés biológico". Este hallazgo, debido a Hans Selye, fue publicado por la revista *Natur* en el año 1936. En esa misma comunicación científica, Selye definía el

estrés como la respuesta no específica del organismo a toda demanda, interna o externa, que se le haga. También se consideraba al estrés como la respuesta de adaptación a unas demandas potencialmente muy dispares, denominadas factores de estrés o estresores.

La amplitud del concepto estrés denota que la demanda puede ser física o psíquica, constructiva o destructiva, pero en todos los casos provocará una respuesta del organismo de tipo biológico, idéntica, estereotipada y mensurable, desencadenante de diversas secreciones hormonales, responsables de nuestras reacciones a cada oleada de estrés, profundamente somáticas y que abarcan todo el complejo de funciones y órganos de la persona.

Según esto, emociones agradables y desagradables son indistintamente generadoras de estrés y producirán respuesta del organismo diferentes: en muchos casos, armónicas, naturales y sin consecuencias, porque se adaptarán a las normas fisiológicas del individuo (situaciones que se denominan eustrés o estrés bueno); en otros casos, las respuestas que siguen a una demanda desproporcionada, por intensa y continua -que puede, incluso, no ser necesariamente displacentera- llegan a superar las capacidades de resistencia y adaptación del organismo (distrés o estrés malo). Dependiendo de las situaciones dadas, el estrés viene asociado a efectos deseables o indeseables.

Es perfectamente previsible que, en ocasiones, el distrés no pueda ser evitado, ya que el estrés, por definición, resulta inevitable, porque su propia presencia garantiza la energía necesaria para la continuidad de la vida; una liberación absoluta del estrés sólo sucede con la muerte.

Con lejano paralelismo, la alimentación sería potenciadora de una suerte de paleoestrés (o estrés primitivo) como hipotética línea primigenia de producción de estrés, anticipatoria, en un presunto modelo teórico, de las demás reacciones de estrés. Sin estrés no seríamos nada, pero sin alimento ni siquiera seríamos.

ESTRÉS LABORAL

Sólo muy recientemente han tomado cuerpo las variantes organizacionales en la consideración del estrés laboral ya que, hasta ahora, era visto como un conflicto de la persona y no como una dimensión del conjunto de la organización de la empresa. Por eso el reciente Acuerdo Europeo sobre el Estrés considera a éste como un estado que se acompaña de quejas

físicas, psicológicas o sociales, consecuencia de la incapacidad de los trabajadores sometidos a una presión intensa para cumplir con las exigencias o las expectativas puestas en ellos.

Las manifestaciones del estrés ocasionado por el trabajo, son sumamente versátiles en cuanto a su procedencia, persistencia e intensidad. Aunque todos soportamos en nuestra actividad laboral diaria determinados niveles de estrés, no cabe duda de que ciertas profesiones generan más estrés que otras, reflejándose en la alteración del nivel de bienestar y propiciando la aparición de trastornos asociados, psico-hormonales y psico-sociales, que pueden llegar a manifestarse como una enfermedad. Las actividades profesionales que implican responsabilidades y toma de decisiones importantes, o las que someten al trabajador a estimulaciones demasiado rápidas o variables (o, al contrario, excesivamente lentas y monótonas), o aquellas en que los ritmos biológicos (singularmente el ritmo circadiano) se ven sistemáticamente violentados (trabajos nocturnos), o aquellas otras, finalmente, en que priman los riesgos psico-sociales que hacen especialmente vulnerable el ámbito moral y psico-biológico de la persona que trabaja (mobbing o burn-out, por ej.), todas éstas y otras muchas situaciones laborales plantean con crudeza la cara amarga del trabajo, generando un alto grado de estrés que influye en todas las actividades de la persona como pueden ser, entre otras, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos.

Con mayor o menor dificultad, las personas que trabajan deben adaptarse a las circunstancias negativas que se les presentan en el ámbito laboral, procurando no agravar esta actividad adaptativa con nuevas fuentes asociadas de estrés, innecesarias y gratuitas. Por eso, determinados hábitos sociales y fisiológicos, nocivos o mal orientados, deberían ser tenidos en cuenta y evitados: especialmente, el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, estimulantes, tranquilizantes, etc.) y de nutrientes orgánicos ingeridos de manera incontrolada (o, quizá, compulsiva). "Sensu contrario", las alteraciones y los desórdenes dietéticos pueden actuar como desencadenantes de estrés (en este caso se trataría de una suerte de endoestrés o estrés interno, como puede serlo, igualmente, una hemorragia visceral). Se crearía de esta forma un mecanismo de retroalimentación que tendría la siguiente secuencia: dieta o hábitos alimentarios inadecuados → deficiencias en los mecanismos de la nutrición a causa de la ingesta alimentaria impropia → células insuficientemente alimentadas que reclaman, con señales de alarma traducidas en endoestrés, un aporte de emer-

gencia para paliar su déficit → efecto sumatorio de este estrés interno con el estrés externo producido por los otros estresores que se dan en el ámbito laboral.

HAMBRE Y APETITO

El apetito, a diferencia del hambre, es sensación que puede considerarse primariamente psíquica y no básicamente orgánica, como el hambre. El apetito puede definirse así: deseo de comer exista o no necesidad de ello.

Por lo regular, el hambre se acompaña de apetito (el deseo acompaña a la necesidad) pero, en determinadas circunstancias, no ocurre esta asociación natural y hay disociación entre el apetito y el hambre (por ejemplo, en estados de ansiedad de cualquier etiología y, en general, en todas las situaciones distímicas). El apetito es principalmente adquirido y depende en gran medida de la experiencia; en cambio, el hambre es innata. El recién nacido experimenta hambre y no apetito. Los estímulos condicionados regulan en gran medida el apetito. El elemento psíquico del apetito se comprueba por su carácter muy selectivo. El hambre suele agudizar el apetito. Cualquier estímulo que aumente el hambre suele también aumentar el apetito. Un sujeto puede presentar hambre y, simultáneamente, anorexia, incluso náuseas. Sin embargo, si tiene apetito aceptará los alimentos aunque quizá no tenga verdaderamente hambre. Los alimentos preparados atractivamente ("se come con la vista") y los olores de las comidas son estimulantes enérgicos del apetito.

El apetito puede considerarse un estado mental caracterizado por el deseo de comer algunos alimentos, que se acompaña de cambios viscerales. Igual que ocurre con otras sensaciones aprendidas, es lógico suponer que el apetito puede ser modificado por diversos factores. Tienen particular importancia al respecto éstos: estado emocional, variaciones químicas y vasculares e impulsos transmitidos al mesencéfalo desde la víscera correspondiente y otros órganos. Las manifestaciones centrales y viscerales pueden ser desencadenadas por pensamientos, olores, sabores, imágenes o sonidos desagradables ("que disgustan", lo cual significa literalmente quitar el gusto o el apetito).

En opinión de Marañón, el apetito está regulado por el hambre vegetativa, celular, es decir, por la necesidad del organismo en elementos necesarios

para su sostenimiento y buen equilibrio metabólico, necesidad que tiene su "conciencia" metabólica que se expresa por el apetito: por el estado de las funciones digestivas, por el estado de las glándulas endocrinas y del sistema vegetativo, que condicionan el equilibrio humoral del que, a su vez, depende directamente el hambre; y, en fin, por los factores psíquicos anormales o normales.

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida. Alimentación es, en cambio, tan sólo la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano esos alimentos que le son indispensables. La alimentación es la consecuencia de una serie de actividades conscientes y voluntarias, en tanto que la nutrición se realiza de forma involuntaria e inconsciente. Según esto, podrían deducirse, al respecto, una serie de evidencias y de hipótesis:

1. La nutrición, condicionada como está a la alimentación, no jugaría ningún papel activo y directo en la generación de estrés; sí podría hacerlo, de manera indirecta, por ese mecanismo de endoestrés que sugerimos anteriormente.

2. La alimentación, en cuanto actividad voluntaria, puede revestirse de muy diferentes actitudes, positivas o negativas.

3. En el caso de las negativas, la mala praxis o la deficiente planificación alimentaria constituyen claros factores de riesgo que pueden desencadenar situaciones de estrés (distrés).

4. Si los planteamientos anteriores se centran en las personas que trabajan, habrá que concluir que puede considerarse estrés laboral cualquier situación en la que se ingieran alimentos inconvenientes, o cantidades inadecuadas, y que estos alimentos (de mejor o peor condición) se consuman apremiados por el tiempo y con precarias garantías fisiológicas para su posterior procesamiento metabólico.

5. Muchas situaciones de estrés laboral, previas a cualquier planteamiento alimentario, aportan un componente de ansiedad o de disconfort emocional que podría desencadenar, en la persona que se vea afectada, conductas compulsivas en torno a la alimentación.

6. Por su condición de libre y consciente, la alimentación puede ser orientada en la dirección que mejor convenga al individuo, a tenor de sus circunstancias personales, sociales o laborales.

7. En ausencia de enfermedad, toda persona bien alimentada está bien nutrida, y, lógicamente, toda persona mal alimentada está deficientemente nutrida.

ALIMENTACIÓN Y ESTRÉS LABORAL.

El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre y, como consecuencia, la correcta alimentación y nutrición; lo que equivale a decir que una fuente nada desdeñable de estrés lo constituye la manera en que nos alimentamos. Modelos erróneos de vida y de alimentación conducen a formas diversas de enfermedad. Nos encontramos enfermos o disfrutamos de buena salud según la química de nuestras células. Cuando nuestras células soportan algunos estados carenciales y no reciben los elementos nutritivos indispensables, se produce en el organismo una carga de estrés muy importante. En ausencia de encuestas determinantes (un informe sobre "Alimentación en España, 2007" de MERCASA, apuntaba que el consumo fuera del hogar representa el 30% del gasto total en alimentación), contamos con evidencias suficientes como para afirmar que, un gran porcentaje de quienes comen habitualmente fuera de su casa (y aquí se incluiría una representación muy entitativa de la sociedad trabajadora), se encuentran relativamente mal nutridos, y por ello podrían considerarse como relativamente enfermos, tanto mental como físicamente. Quienes logran eliminar en alto grado sus errores alimentarios son los más sanos puesto que evitan la generación de un estrés inducido por un bombardeo negativo de estímulos internos. Podría añadirse aquí que, en lo que afecta a la parte psíquica, algunas conductas masoquistas, que todos practicamos a mayor o menor escala en algún momento, presa de sentimientos de inferioridad o de inadaptación, causan estragos en nuestro organismo. Entre los modos más sutiles de dañarnos, en tanto que se encuentran muy difundidos socialmente, está el de seguir un mal régimen alimentario, con exceso de calorías inadecuadas procedentes de los hidratos de carbono refinados (azúcares y harinas blancas), de las bebidas alcohólicas y de las grasas inconvenientes (grasas saturadas de origen animal). Por lo tanto, existen una serie de alimentos que generan estrés, que suscitan una reacción biológica excesiva destinada a corregir el desequilibrio bioquímico y metabólico provocado por la composición del alimento ingerido y por la cantidad absorbida. Elementos causantes de estrés son así mismo la sal

sódica en exceso, las salsas y los alimentos pobres en nutrientes esenciales (aminoácidos, principios minerales y vitaminas) que son indispensables para nuestro metabolismo.

¿ALIMENTOS ANTIESTRÉS?

En su "Tratado de las enfermedades de los artesanos", Ramazzini recomienda algún tipo de sustancia/alimento (emulsiones de semillas de melón, jarabe de malvavisco, tisana de cebada, aceite de almendras dulces) para mitigar los rigores (es decir, el estrés) de algunas actividades profesionales; más en concreto, a los azufradores les sugiere observar dieta a base de leche, y a los herreros y a todos los obreros que desarrollan su actividad junto al fuego "se les recomienda en especial la acelga, que ayuda mucho a mantener el vientre ligero, ya que tales artesanos suelen padecer de estreñimiento".

Cabría preguntarse, entonces, si existen alimentos antiestrés que puedan incorporarse a la dieta de trabajadores sometidos a riesgos específicos, o que realicen grandes esfuerzos puntuales o, bien, cometidos en que es preciso desarrollar un gasto energético sostenido. No hay grandes expectativas al respecto porque no parece que ningún nutriente pueda atribuirse efectos antiestresantes. Sin embargo, las vitaminas A, C y E parecen ejercer un influjo directo en la formación de radicales libres y, muy concretamente, la vitamina C, según Pauling y colaboradores., desempeñaría un papel esencial en la respuesta del organismo al estrés, porque la acción biológica del estrés sobre el organismo está unida a la destrucción de los stocks de vitamina C.

Hay un hecho cierto, y es que el placer que nos provocan ciertos alimentos hace que nuestro organismo segregue "opiáceos endógenos" (endorfinas) generadores de bienestar y euforia. Por este motivo hay que suponer que cada persona acaba teniendo sus propios alimentos antiestrés. En cualquier caso, no existe una dieta única, a modo de nieta natural para la especie humana. Por el contrario, las personas deben conocer sus organismos y sus alimentos para establecer su propia y modélica dieta en virtud de sus vicisitudes laborales o sociales.

MODELOS DISTRESANTES DE ALIMENTACIÓN

La casuística más frecuente en lo que se refiere a estrés laboral en relación con la alimentación es la que se organiza en torno al componente de prisa, casi de urgencia, con que satisfacen las necesidades nutritivas un gran número de trabajadores que se ven

obligados a intercalar en su jornada laboral una ingesta alimentaria inadecuadamente planificada desde el punto de vista calórico y consumida con rapidez. Pero, además, existen malas costumbres y falsos conocimientos en relación con algunos aportes energéticos, consagrados por el uso rutinario pero gravemente perjudiciales para la salud, como por ejemplo el consumo de alcohol de alta graduación, al comienzo de la jornada en ciertos cometidos laborales (para "entrar en calor"), cuando es notorio que, la exaltación de la circulación periférica consecuente a esa ingesta, que falsamente se interpreta como un gratificante corporal y anímico, responde más bien a una condición de refrigerante central.

En nuestro entorno cultural aún no tiene suficiente aceptación una distribución más racional de las pautas y pausas alimentarias, como podría ser el llamado "desayuno americano", un aporte matutino copioso y rico energéticamente, al que seguiría, con lapsos razonables, un refuerzo frugal a medio día, para terminar con una última comida a la caída de la tarde.

También pueden sumarse al cortejo de presuntos despropósitos alimentarios las grandes o mínimas ingestas (aunque se trate de nutrientes correctos) y las formas de alimentarse intempestivas o extemporáneas; por ejemplo, las cenas abundantes ("de grandes cenas están las sepulturas llenas", dice la sabiduría popular) con que se sobrecarga al cuerpo justo en el momento en que el ritmo circadiano marca el comienzo o la instalación del periodo de desactivación orgánica y metabólica (con el efecto altamente inconveniente de sobrecargar una caldera no predispuesta a degradar adecuadamente, en tiempo y forma, el combustible que le suministramos) y, en el mismo camino, los llamados almuerzos de trabajo, durante los cuales gran parte de nuestro componente psicobiológico se aplica a cosas bien distintas a aquellas que contribuyen a proporcionar un buen acomodo a los alimentos que ingerimos.

ESTRÉS, ESTRÉS LABORAL Y APARATO DIGESTIVO

En el estrés, laboral o no, el metabolismo se altera y, por lo que se refiere al sistema digestivo se produce un retraso en la digestión.

Desde el punto de vista del sistema nervioso vegetativo, el estrés determina situaciones presididas por la predominancia del sistema simpático y en consecuencia, y por lo que se refiere al tracto digestivo, se producirán estados inhibitorios en la estructura bajo influencia del simpático cervical

(glándulas salivares), del simpático torácico (esófago), del esplácnico superior (musculatura y glándulas del estómago, glándulas intestinales e intestino delgado) y del esplácnico inferior (inhibición del colon descendente y vasoconstricción del la "S" ilíaca y del recto).

Por lo dicho anteriormente no debe extrañar que el aparato digestivo, en sus múltiples facetas, se constituya en el "órgano diana" en muchas de las situaciones que generan estrés laboral. Es particularmente llamativo el hecho de que un porcentaje altamente significativo de los trabajadores a turno presenten sintomatología referida al aparato digestivo (hiperacidez, digestiones pesadas, aparición de úlceras gastroduodenales o reactivación de algunas ya superadas, alteraciones de hábitos evacuatorios, etc.). También es frecuente encontrar en las manifestaciones psicósomáticas que acompañan al "mobbing" cuadros de adelgazamiento o engorde injustificado. Igualmente se describen situaciones similares a las mencionadas en los casos de ergodependencia.

ESTRÉS LABORAL Y DESÓRDENES/ENFERMEDADES RELACIONADAS CON HÁBITOS ALIMENTARIOS INADECUADOS

Desde una consideración laboral de la vigilancia de la salud hay un tema desencadenado, directa o indirectamente, por el estrés que, como otros de carácter grave, debe ser recogido entre las prioridades de la medicina del trabajo: se trata de la presencia de hábitos de sobrenutrición generadores de situaciones de sobrepeso y obesidad que constituirían factores de riesgo de patologías múltiples y actuarían como agravantes de cualquier enfermedad.

Teóricamente, obesidad y sobrepeso no son convertibles porque, si bien la obesidad supone el sobrepeso, no siempre se explica éste por la obesidad ya que el sobrepeso engloba el conjunto del tejido graso y lo que cabría denominar tejido magro.

La obesidad, desde un estricto criterio nosológico, se sustenta sobre una base anatomopatológica y podría definirse como todo exceso de tejido adiposo que genera un aumento de peso corporal. Por el contrario, el sobrepeso es un concepto semiológico que expresa un exceso ponderal sobre un presunto peso teórico normal; pero, en la práctica sanitaria, suelen confundirse obesidad y sobrepeso (medimos la primera por el segundo), de forma que la comunidad científica asume y considera que se da obesidad en las situaciones de sobrepeso superiores al 20% del teórico normal.

El sobrepeso-obesidad constituye un serio problema de salud pública (y laboral) por su alta prevalencia, por su tendencia al progresivo incremento y por su entidad como factor de riesgo que acorta la vida media y se asocia (o provoca) a otros factores de riesgo coronario y tensional. En este terreno forma una triada letal con el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo.

El estrés, que algunos añaden como significativo factor de riesgo cardiovascular sería, antes que otra cosa, el potenciador y mantenedor de los tres hábitos insanos enumerados antes.

En la determinación del sobrepeso, pese a la existencia de otros índices ponderales para la estimación del peso teórico normal de cualquier persona, suele utilizarse, por su racionalidad y simplicidad, el Índice de Masa Corporal (Body Mass Index o B.M.I.), llamado también Índice de Quetelet. Su utilidad está restringida para su aplicación exclusiva a sujetos adultos y la mayoría de los autores consideran que es el que mejor correlaciona con la cantidad de grasa

corporal. Se expresa por el cociente entre el peso en kilogramos y el cuadrado de la altura en metros.

Según los estándares habituales para el peso normal (suele utilizarse el de Bray) de varones y hembras, se determinan situaciones de sobrepeso moderado ($\leq 10\%$), sobrepeso manifiesto ($>10\% \leq 20\%$) y sobrepeso peligroso ($>20\%$). Convencionalmente, este último sobrepeso se considera obesidad.

No es excusable que los exámenes de salud no recojan como grave incidencia para la salud del trabajador las situaciones de sobrepeso manifiesto y grave porque ambas reflejan, además de una anomalía objetiva, la posibilidad de que factores extrínsecos a esas fuentes potenciales de patología orgánica estén invocando la existencia previa de otros factores de carácter funcional y organizativo cuya perturbación genere estrés laboral y éste a su vez provoque la adhesión compensatoria a hábitos insanos en el área de la alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bensabat, S.; Selye, H. et al. *Stress*. Ed. Mensajero. Bilbao, 1994.
2. Cesana, G. *El oficio de curar*. Ed. Encuentro. Madrid, 2007.
3. Dejours, C. *Trabajo y desgaste mental*. Ed. Humanitas. Buenos Aires, 1990.
4. Dérot, M.; Goury-Laffont, M. *Las enfermedades de la nutrición*. Ed. Oikos-Tau. Barcelona, 1973.
5. Gil Hernández, F. *Tratado de Medicina del Trabajo*. Ed. Masson. Barcelona, 2005.
6. Grande Covián, F.; Varela, G. et al. *Monográfico sobre nutrición*. Revista de Occidente. Madrid, 1975.
7. Lalanne, R. *La alimentación humana*. Ed. Oikos-Tau. Barcelona, 1971.
8. Marañón, G. *Manual de diagnóstico etiológico*. Ed. Espasa-Calpe. Madrid, 1974.
9. Mc Bryde, C. *Signos y síntomas*. Ed. Interamericana. Méjico, 1966.
10. Ramazzini, B. *Tratado de las enfermedades de los artesanos*. Ed. Instituto de Salud Carlos III. Madrid, 1999.
11. Rescalvo Santiago, F. *Ergonomía y salud*. cap. 18, *El estrés*. Junta de Castilla y León (Consejería de Economía y Empleo). Valladolid, 2004.
12. Selye, H. *Stress Without Distress*. Ed. J.B. Lippincott Company. Philadelphia, 1975.
13. Wingaarden, J. y Smith, L. *Tratado de Medicina Interna de Cecil*. Ed. Interamericana. Madrid, 1985.